



Beitrittserklärung

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

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Nr.

PLZ

Wohnort

Telefon

email

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats zum wiederkehrenden Einzug des Mitgliedsbeitrags

IBAN

BIC

Kreditinstitut

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

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

Ort, Datum

Unterschrift

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

„ICH BIN PFLEGE“

Die Kollegen machen den Unterschied.

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

Sei auch du Pflege!

Elena, stv. Pflegedienstleiterin

www.willkommen-im-team.info



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

Senioreneinrichtungen
des Landkreises Würzburg





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

auch in diesem Semester steht unser gemeinsamer Schwerpunkt mit der vhs Kitzingen unter dem Motto „Demokratie leben“. Demokratie lebt vom Mitdenken, Mitreden und Mitgestalten. Unsere Vorträge und weiteren Veranstaltungen informieren, geben Denkanstöße und regen zum Austausch an.

Besonders freuen wir uns, dass wir den Landtagsabgeordneten Volkmar Halbleib für einen Vortrag zum Thema Pressefreiheit gewinnen konnten.

Neue Kooperationen bereichern in diesem Semester unser Programm. Gemeinsam mit engagierten Partnern konnten wir vielfältige Veranstaltungen auf den Weg bringen: Die Main-Post lädt zum Dialogspiel „Eine Stunde reden“ ein, in der Stadtbibliothek steht Agatha Christie im Mittelpunkt und das Gesundheitsamt informiert über Hilfsangebote bei seelischen Belastungen sowie – in persischer Sprache – über das deutsche Gesundheitssystem. Erstmals laden außerdem die Gemeindejugendarbeit und die Flüchtlingshilfe Giebelstadt zu einem offenen Spielenachmittag ein. Dieses Angebot finden Sie im Programmbereich Familienbildung/junge vhs.

Bewährt und geschätzt ist auch unsere Zusammenarbeit mit dem Universitätsbund Würzburg. In diesem Semester erwarten Sie unter anderem zwei spannende Vorträge im Bereich Gesundheit zu den Themen Hüfte und Lendenwirbelsäule.

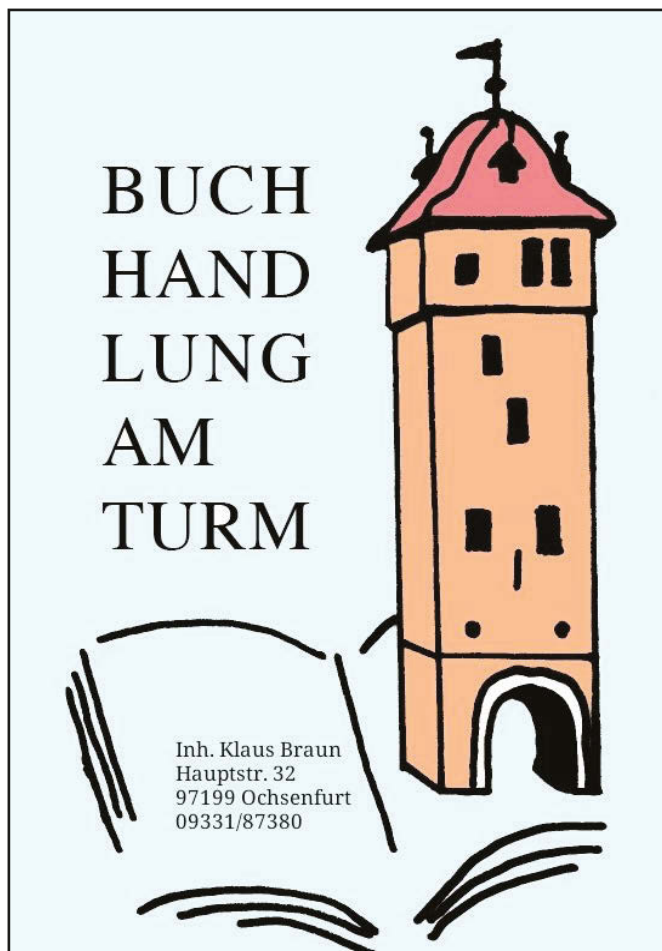


Jasmin Grün, Sonja Müller, Carmen van Musscher (v.l.n.r.)
Foto: Foto Koch

Damit Sie Ihre Wunschkurse noch leichter finden, haben wir unser Programm mit der vhs Kitzingen neu strukturiert und einzelne Bereiche übersichtlicher gegliedert. Gleichzeitig konnten wir neue Kursleitungen gewinnen und unser Angebot insbesondere im Bereich Beruf, Medien und Digitales weiter ausbauen.

Mit unserem neuen Programm laden wir Sie herzlich ein, mit uns durch den Herbst und Winter zu gehen – neugierig, offen und mit Freude am Lernen.

Ihre Carmen van Musscher



So melden Sie sich an

Unser aktuelles Programm erscheint zunächst online. Dort können Sie sich bereits vor Erscheinen des Programmhefts für Kurse anmelden. Mit Verteilung des Hefts stehen Ihnen weitere Anmeldemöglichkeiten zur Verfügung. Die Kursgebühren werden per SEPA-Lastschrift eingezogen.

Sie haben folgende Möglichkeiten, Ihren Kurs zu buchen:

Online

Auf www.vhs-ochsenfurt.de können Sie sich rund um die Uhr bequem für Ihre Wunschkurse anmelden.

Telefonisch

Wenn Ihre Bankverbindung bei uns hinterlegt ist, können Sie sich auch telefonisch unter 09331 2890 anmelden.

Persönlich

Melden Sie sich persönlich in unserer Geschäftsstelle im Bürgerhaus (Rote Schule), Kirchplatz 2, Ochsenfurt an. Hier ist Barzahlung möglich.

Per Anmeldeformular

Geben Sie das vollständig ausgefüllte Anmeldeformular in unserer Geschäftsstelle ab oder senden Sie es per Post an vhs Ochsenfurt e. V., Kirchplatz 2, 97199 Ochsenfurt.

Öffnungszeiten der vhs-Geschäftsstelle:

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

In den Schulferien ist die vhs-Geschäftsstelle geschlossen.



Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

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

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten Name, Vorname, Straße, Haus-Nummer, Postleitzahl und Ort kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige 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 letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen und Ihre Telefonnummer an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert-Prüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme am Einbürgerungstest müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz

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

7. Datensicherheit

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

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

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

9. Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten

E-Mail: info@vhs-ochsenfurt.de

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

Organisatorisches

Volkshochschule Ochsenfurt e. V.

Kirchplatz 2, 97199 Ochsenfurt

Vorstand:

1. Vorsitzender: Burkard Bähr

2. Vorsitzende: Cornelia Leimeister

Schatzmeisterin: Karin Rasp

Beisitzer: Sabine Liczewski und Josef Meixner

Pädagogische Leitung und Geschäftsführung:

Carmen van Musscher

Pädagogische Mitarbeiterin:

Jasmin Grün

Verwaltungsmitarbeiterin:

Sonja Müller

Geschäftsstelle:

Bürgerhaus (Rote Schule), Ochsenfurt

Barrierefreier Eingang: über Rosshof

Parkplätze: Mainuferstraße

Telefon: 09331 2890

E-Mail: info@vhs-ochsenfurt.de

Website: www.vhs-ochsenfurt.de

Bank: Sparkasse Mainfranken Würzburg

IBAN: DE78 7905 0000 0500 1044 50

Titelbild-Illustration:

Dacian Redl, Fakultät Gestaltung THWS



Organisatorisches

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

Gesellschaft

- 6 Universitätsbund Würzburg
- 6 Geschichte / Zeitgeschichte
- 6 Politik / Bürgerschaftliches Engagement
- 7 Ökonomie / Recht / Finanzen
- 7 Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)
- 8 Umweltbildung / Verbraucherfragen
- 9 Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie
- 10 Diversität / Gender / Interkulturalität
- 11 Philosophie / Religion / Ethik
- 11 Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur

Kultur

- 13 Sonderveranstaltungen
- 14 Literatur
- 14 Kleinkunst / Tanz / Theater
- 15 Kunst / Kulturgeschichte
- 17 Musikalische Praxis

Gesundheit

- 18 Vorträge
- 19 Entspannung / Stressbewältigung
- 22 Bewegung / Fitness
- 24 Essen / Genießen
- 25 Rund um Körper / Gesundheit

Sprachen

- 26 Englisch
- 26 Italienisch
- 27 Spanisch
- 27 Russisch

Beruf / Medien / Digitales

- 28 Vorträge
- 28 IT / Medienkompetenz

Familienbildung / junge vhs

- 31 Kurse für Kinder und Jugendliche
- 31 Familienbildung
- 31 Angebote unserer Kooperationspartner

vhs in der Umgebung

- 34 Aub
- 34 Creglingen
- 35 Eibelstadt
- 36 Gaukönigshofen
- 37 Röttingen
- 38 Sommerhausen

AGB, Impressum und Formulare

- 40 Allgemeine Geschäftsbedingungen
- 41 Wichtige Hinweise und Impressum
- 42 Anmeldeformular mit SEPA-Lastschriftmandat

Programm der vhs Kitzingen: Heft bitte wenden!

Mitglied werden

beim vhs Ochsenfurt e.V.

10% Rabatt sichern!

Semesterkalender Herbst/Winter 2026/27

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

Semesterbeginn: 28. September 2026

Semesterende: 5. Februar 2027

Ferien und Feiertage: ■



vhs: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Universitätsbund Würzburg

UNIVERSITÄTSBUND
WÜRZBURG

● Kurs-Nr. H112110X **neu**

Dschungel statt Büro: Ein Jahr als Feldbiologin im Amazonas

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Casablanca Filmtheater und dem Weltladen Ochsenfurt statt.

Bilder- und Videovortrag mit Diskussion

Vom heißen, drückend schwülen Regenwald bis hinauf in die eisigen Höhen der Anden auf fast 4.000 Metern: Diese Reise führt mitten hinein in einen der faszinierendsten Lebensräume unserer Erde. Auf den Spuren großer Säugetiere wie dem Jaguar und umgeben von der überwältigenden Vielfalt tropischer Insekten tauchen wir ein in eine Welt, die den meisten verborgen bleibt.

Über ein Jahr hinweg arbeitete ein internationales Forschungsteam aus verschiedenen Universitäten in den abgelegensten Regionen Südost-Perus. Ihr Ziel: die enorme Biodiversität zu erforschen und zu verstehen, wie sie auf Faktoren wie Klima und Nahrungsangebot reagiert.

Doch wie sieht der Alltag von Feldbiologinnen und Feldbiologen wirklich aus? Welche Herausforderungen bringt das Leben im Dschungel mit sich - fernab von Komfort und Zivilisation? Und warum ist diese Forschung tatsächlich überhaupt so wichtig?

Dieser Vortrag bietet direkte, persönliche Einblicke in das Leben und Arbeiten im wilden Amazonas-Gebiet. Er ist eine dynamische, persönliche Erzählung, begleitet von Fotos und Videos.

Dr. Kim Lea Holzmann, Lehrstuhl für Tierökologie und Tropenbiologie - vhs Ochsenfurt

Mi, 07.10.26, 18.30-20.00 Uhr, 1-mal
Casablanca Filmtheater, Ochsenfurt
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H112140X **neu**

Wenn die Hüfte ersetzt wird: Ein Blick hinter die Kulissen der Endoprothetik

Vortrag mit Diskussion

In diesem Vortrag geht es zunächst allgemein um die Arthrose des Hüftgelenks und die damit verbundenen Beschwerden und Behandlungsmöglichkeiten. Anschließend steht die Implantation einer Hüftprothese im Mittelpunkt. Welche Prothesenarten gibt es? Für wen eignet sich welche Prothese? Und welche Faktoren spielen bei der Auswahl eine Rolle?

Der Vortrag gibt einen Einblick in die moderne Endoprothetik des Hüftgelenks und zeigt aktuelle Möglichkeiten der operativen Versorgung auf.

Dr. Michael A. Schneider, Orthopädische

Klinik König-Ludwig-Haus

Mi, 09.12.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)

Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H112150X **neu**

Beschwerden der Lendenwirbelsäule verstehen und behandeln: Von Physiotherapie bis Operation

Vortrag mit Diskussion

In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die häufigsten Erkrankungen der Lendenwirbelsäule (LWS) wie Bandscheibenvorfall, Spinalkanalstenose sowie Beschwerden der Facettengelenke und des Iliosakralgelenks. Vorgestellt werden sowohl konservative Behandlungsmöglichkeiten als auch moderne minimalinvasive und operative Verfahren. Ein besonderer Fokus liegt darauf, wann welche Therapie sinnvoll ist.

Dr. med. Jonas Limmer, Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus

Mi, 27.01.27, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)

Gebührenfrei, ohne Anmeldung

Mehr Bildung. Mehr Möglichkeiten. Ihre Volkshochschule

● Kurs-Nr. H112130S **neu**

Eine kleine Geschichte des unterfränkischen Weinbaus

Vortrag mit Diskussion

777 ist erstmals schriftlich von Weinreben in Franken die Rede - in Hammelburg an der Saale. Bis zum Bocksbeutel PS ist es noch ein weiter Weg. Das gibt Gelegenheit, über die fränkische Kulturlandschaft zu sprechen, die früher weit mehr als heute durch Weinberge, eigentlich Weingärten, gestaltet wurde; über die Menschen, die Wein zumeist neben der Landwirtschaft gekeltert haben; über den Weinhandel und natürlich darüber, wo der beste fränkische Wein angebaut wurde - zumindest nach dem Urteil der Zeitgenossen.

Dr. Gerrit Himmelsbach, Lehrstuhl für Fränkische Landesgeschichte - vhs Ochsenfurt

Di, 20.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

Rathaus Sommerhausen, Rathausaal

Gebührenfrei, ohne Anmeldung

Geschichte / Zeitgeschichte

● Kurs-Nr. H123110X

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, 07.10.26, 18.00-20.30 Uhr, 5-mal

Stadtbibliothek Ochsenfurt, Brückenstraße 1

Gebührenfrei, 5-15 TN

Politik / Bürgerschaftliches Engagement

● Kurs-Nr. H127110X **neu**

Pressefreiheit und unabhängiger Rundfunk als Fundament lebendiger Demokratie

Vortrag mit Diskussion

Wie schützt die freie Presse unsere Demokratie und was passiert, wenn sie schweigt? Welche Bedeutung hat ein unabhängiger öffentlicher Rundfunk für Gesellschaft, Demokratie und den freien Zugang zu soliden Informationen ohne Fakenews.

In diesem Vortrag beleuchten wir die historische Bedeutung der Presse- und Rundfunkfreiheit, aktuelle Bedrohungen von Qualitätsmedien durch Desinformation, populistische Angriffe und politische Einflussnahme. Wir beschäftigen uns auch damit, welche konkrete Handlungsmöglichkeiten es gibt, um Medienkompetenz im Alltag zu stärken, Quellen kritisch zu prüfen und sich aktiv gegen Manipulationen zu wehren.



© Stefan Brix

Volkmar Halbleib, MdL

Mi, 07.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)

Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **H127120X** *neu*

Eine Stunde reden - Dialogspiel der Main-Post

Miteinander ins Gespräch kommen In Zusammenarbeit mit der Main-Post

Wie können wir wieder miteinander ins Gespräch kommen? Wie können wir einander besser zuhören und konstruktiv mit Meinungsverschiedenheiten umgehen? Beim Dialogspiel „Eine Stunde reden“ sitzen Menschen zusammen an einem Tisch – einer redet, die anderen hören zu. Dann ist der Nächste an der Reihe – Spielkarten geben immer wieder neue Impulse. Entwickelt hat das Spiel das Bonn Institute.

Die Main-Post möchte gemeinsam mit der vhs Ochsenfurt Menschen zusammenbringen. In kleinen Gruppen wird über Themen wie Einsamkeit, Jugend in Ochsenfurt, die Innenstadt oder gesellschaftliches Engagement gesprochen. An jedem Tisch sitzen etwa fünf Menschen und eine Spielleitung, die darauf achtet, dass die Gesprächsregeln eingehalten werden. Die Main-Post berichtet nicht über die Gespräche an den Tischen. Der Austausch findet in einem geschützten Rahmen statt. Die Veranstaltung ist kostenlos. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt.

Anmeldung per E-Mail an: redaktion.landkreiswuerzburg@mainpost.de unter Angabe von Name, Alter und Wohnort.

Do, 29.10.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
Gebührenfrei, 5-30 TN



● Kurs-Nr. **H12811AU** *neu*

Zwischen Staat und Markt: Wer sorgt für unsere Grundversorgung?

Vortrag mit Diskussion

Ob Strom, Wasser oder öffentlicher Nahverkehr – wer soll diese lebenswichtigen Dienste bereitstellen: der Staat oder private Unternehmen? Der Kurs lädt zu einer spannenden Reise durch die Geschichte der öffentlichen Daseinsvorsorge ein – vom Ende des 19. Jahrhunderts über die Privatisierungswellen der 1990er bis zu den aktuellen Diskussionen um Klimaschutz und Energiepolitik. Gemeinsam werden Chancen und Risiken unterschiedlicher Modelle diskutiert – und was sie für Kommunen, Bürgerinnen und Bürger bedeuten.

Dr. Thorsten Reppert

Do, 12.11.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Ars Musica, Aub
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

Ökonomie / Recht / Finanzen

● Kurs-Nr. **H134130X**

Finanzplanung für Frauen - eben nicht "arm dran im Alter"

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

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

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

Ulrike Schwab, Dipl. Kauffrau

Fr, 23.10.26, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR, 5-20 TN

● Kurs-Nr. **H134140X**

Berufsunfähigkeit richtig und erfolgreich absichern

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

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

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

Ulrike Schwab, Dipl. Kauffrau

Fr, 30.10.26, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR, 5-20 TN



● Kurs-Nr. **H134150X**

Sicher vorsorgen ohne Börsen-Angst: So wächst Ihr Geld mit überschaubarem Risiko

Die gesetzliche Rente allein wird nicht reichen – das ist kein Geheimnis. Doch wie sorgt man heute sinnvoll vor? Sparbücher werfen kaum etwas ab, die Inflation frisst das Ersparnis auf und der Aktienmarkt wirkt vielen zu riskant. Zudem schmälern Steuern oft unbemerkt den Gewinn.

In diesem Vortrag erhalten Sie Antworten auf die Fragen: Wie vermehre ich mein Kapital ohne Verlustrisiko? Welche steuerlichen Fallstricke gibt es bei ETFs und Co.? Wie sieht eine unabhängige Vermögensplanung wirklich aus? Dieser Vortrag ist keine Werbeveranstaltung für ein bestimmtes Produkt. Im Fokus steht eine unabhängige, verbraucherorientierte Perspekti-

ve, die Ihnen helfen soll, fundierte Entscheidungen zu treffen.

Ulrike Schwab, Dipl. Kauffrau

Fr, 13.11.26, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR, 5-20 TN

● Kurs-Nr. **H134160X**

Finanzen clever starten

Geldanlage und Versicherungen für Azubis, Studierende und Berufseinsteiger

Dieser Vortrag gibt Azubis, Studierenden und Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteigern Tipps für einen einfachen Einstieg in die Geldanlage und einen unabhängigen Überblick über die wichtigsten Versicherungen. Er zeigt, was am Anfang wirklich wichtig ist, worauf zunächst verzichtet werden kann und wie sich bereits mit kleinen Beträgen sinnvoll starten lässt.

Produktneutral, verständlich und auf die jeweilige Lebensphase zugeschnitten – für einen finanziell sicheren und selbstbewussten Start.

Ulrike Schwab, Dipl. Kauffrau

Fr, 20.11.26, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR, 5-20 TN

● Kurs-Nr. **H134170X**

Frauen. Finanzen. Freiheit: Selbstbewusst vorsorgen und klug investieren

In Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern

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

Dipl.-Oec. Judit Maertsch, Diplom-Ökonomin

Di, 20.10.26, 09.30-11.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR, 9-20 TN

● Kurs-Nr. **H134180X** *neu*

Finanzen im Ruhestand kompakt: Der Ruhestands-Check – verständlich, unabhängig und auf den Punkt

In Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern

Wir schauen, welche Versicherungen wirklich sinnvoll sind und wo Sie Beiträge sparen können. Sie erfahren, wie Sie Pflege angemessen planen, ohne Familie und Vermögen unnötig zu belasten. Außerdem klären wir, wie Sie Ihr Geld solide und passend zum Ruhestand anlegen – ohne teure Fehlentscheidungen zu treffen. Zum Schluss geht es darum, richtig zu vererben: Was Sie früh regeln sollten, damit Ihr Wille zählt und Streit vermieden wird.

Dipl.-Oec. Judit Maertsch, Diplom-Ökonomin

Di, 27.10.26, 09.30-11.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR, 9-20 TN



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



Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)

● Kurs-Nr. **H143110X neu**

Solidarische Landwirtschaft (SoLaWi) – ein Modell mit Zukunft?

In Kooperation mit dem SoLaWi Kitzingen-Würzburg e.V.

Wie kann Landwirtschaft gestaltet werden, die ökologischen, sozialen und wirtschaftlichen Anforderungen gerecht wird?

Im Vortrag werden zunächst die Zusammenhänge der Ernährungs- und Lebensmittelindustrie erläutert – vom Erzeuger über die Verarbeitung und den Handel bis hin zum Verbraucher. Anschließend wird das Konzept der Solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi) am Beispiel der Solidarischen Landwirtschaft Kitzingen-Würzburg e.V. vorgestellt. Es bietet frisches, saisonales und regionales Gemüse – ganz ohne eigenen Garten, dafür mit gemeinschaftlich getragener Verantwortung, Ernte und Kosten.

Das Konzept kann zur Stärkung regionaler Strukturen beitragen und wird auch im Zusammenhang mit Fragen des Klimaschutzes diskutiert. Als zukunftsorientierter Ansatz zeigt es eine mögliche Perspektive im Umgang mit Her-



ausforderungen der konventionellen Landwirtschaft und Ernährungswirtschaft. Die Veranstaltung gibt Einblicke in die Funktionsweise des Modell SoLaWi und zeigt Möglichkeiten der Beteiligung auf.

Werner Nied

Mi, 30.09.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

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

Umweltbildung / Verbraucherfragen

Energiewende / Klimaschutz

● Kurs-Nr. **H145410X neu**

Beteiligung an Bürgerwindrädern - Chancen für den Bürger

Vortrag mit Diskussion

Die Energiewende ist eine generationenübergreifende gesellschaftliche Aufgabe. Der Wandel vom Zeitalter der fossilen Energien hin zu erneuerbaren Energien verlangt der Gesellschaft große Anstrengungen ab.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich an diesem Transformationsprozess zu beteiligen und davon zu profitieren. Eine davon ist die finanzielle Beteiligung an Windenergieanlagen. Die sogenannten Bürgerwindräder werden in den kommenden Jahren voraussichtlich weiter an Bedeutung gewinnen und bieten interessierten Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit, die Energiewende aktiv mitzugestalten.

Der Vortrag vermittelt einen Überblick über die wichtigsten Aspekte von Bürgerwindanlagen. Behandelt werden unter anderem: ökologische Aspekte der Windenergie, rechtliche Grundlagen (Genehmigungspraxis und Flächenkulissen), wirtschaftliche Chancen und Renditemöglichkeiten.

Darüber hinaus werden die Chancen und Risiken einer wirtschaftlichen Beteiligung an Bürgerwindanlagen vorgestellt und diskutiert.

Otmar Körner

Mi, 11.11.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

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

Natur / Garten / Kräuter

● Kurs-Nr. **H146410X neu**

Stauden und Kräuter im Garten – Vielfalt entdecken und richtig nutzen

In Kooperation mit dem Heimatforum der Region Würzburg

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

Dieses Mal dreht sich alles um die unermesslichen Möglichkeiten von Stauden und Kräutern im Garten. Wir zeigen, wie vielfältig diese Pflanzengruppen eingesetzt werden können und worauf es bei der Auswahl der passenden Arten für den jeweiligen Standort ankommt.

An diesem Abend erfährst du praxisnah, wie du geeignete Stauden und Kräuter für deinen Garten auswählst, worauf es bei Standort und Bodenbeschaffenheit ankommt, wie du den Boden optimal vorbereitest, wie Pflege und Entwicklung über die Jahre gelingen.

Ob naturnahe Gestaltung, pflegeleichte Beete oder lebendige Blühflächen – mit dem richtigen Wissen entstehen dauerhaft schöne und stabile Pflanzungen.

Komm vorbei und entdecke die Vielfalt von Stauden und Kräutern für deinen Garten!

Jessika Tokarek, Kreisfachberaterin für Gartenkultur und Landespflege

Mi, 30.09.26, 17.00-18.30 Uhr, 1-mal

Mitmachgarten am Bollwerk Ochsenfurt
Gebührenfrei, mit Anmeldung, 5-30 TN

● Kurs-Nr. **H146420X neu**

Gehölze im Klimagarten – Zukunftsfähige Bäume und Sträucher entdecken

In Kooperation mit dem Heimatforum der Region Würzburg

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

Komm vorbei und entdecke zukunftsfähige Gehölze für deinen Garten!



Holzbau Peter Juks



■ Zimmerer ■ Dachdecker ■ Spengler

Energieberatung

Dachdeckarbeiten

Spenglerarbeiten

Altbausanierung

Holzrahmenbau



97199 Ochsenfurt-Goßmannsdorf • Weinbergsweg 40

Telefon 093 31 / 40 44 • Telefax 0 93 31 / 2 08 04 • E-Mail: holzbau.juks@t-online.de

Im Fokus stehen diesmal Bäume und Sträucher im Klimagarten. Welche Gehölze kommen mit Trockenheit und Hitze in der Stadt zurecht? Worauf sollte man bei der Auswahl und Neupflanzung achten? Wir geben Einblicke in zukunftsfähige Arten und zeigen, wie sich robuste und zugleich attraktive Pflanzungen gestalten lassen.

An diesem Abend erfährst du praxisnah, welche Gehölze besonders klimaresilient sind, worauf du bei der Auswahl und Pflanzung achten solltest, wie du optimale Bedingungen für das Anwachsen schaffst und wie Pflege und Entwicklung langfristig gelingen. So entsteht ein Garten, der auch unter veränderten Klimabedingungen dauerhaft Freude macht.



© Schmelz Fotodesign

Jessika Tokarek, Kreisfachberaterin für Gartenkultur und Landespflege
Do, 22.10.26, 17.00-18.30 Uhr, 1-mal
Mitmachgarten am Bollwerk Ochsenfurt
Gebührenfrei, mit Anmeldung, 5-30 TN



Heimatforum
der Region Würzburg

● Kurs-Nr. **H146470X**
Pilzlehrwanderung 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 ungiftigen 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, gegebenenfalls Korb und Messer

Christoph Wamser, geprüfter Pilzberater der Bayerischen Mykologischen Gesellschaft
So, 18.10.26, 10.00-13.00 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Ochsenfurt, Parkplatz am Forst
20,00 EUR (keine Erm.), 10-18 TN

Tiere

● Kurs-Nr. **H147310X neu**
Erste-Hilfe-Kurs für Hund & Katze
Mit praktischen Übungen am Hundedummy Erste Hilfe kann Leben retten.

Hunde- und Katzenbesitzer lernen in diesem Kurs, wie sie einen Notfall erkennen und dann schnell und zielgerichtet handeln können. In der Schulung werden verschiedene Notfallsituationen wie die Erstversorgung bei Hitzschlag, Schock, Bissverletzung, Wundversorgung, Knochenbruch, Verbrennung und Vergiftung sowie verschiedene Verbandstechniken behandelt. Im Rahmen des Themas „Vergiftung“ behandeln wir zudem giftige Pflanzen sowie schädliche Substanzen in Haus und Garten. Sie erlernen die Grundlagen der Ersten Hilfe und werden mit den erforderlichen Hilfsmitteln, einschließlich der Maßnahmen zur Eigensicherung, vertraut gemacht.

Neu an diesem Kurs ist, dass Sie direkt vor Ort die Möglichkeit haben, die Durchführung von Wiederbelebungsmaßnahmen und das Anlegen eines Pfotenverbandes an einem Hundedummy zu üben.

Der Kurs beinhaltet ein umfangreiches Skript. Wir möchten Sie höflich darum bitten, auf die Mitnahme Ihres eigenen Tieres zu verzichten. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keinen Tierarztbesuch ersetzen kann.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien
Miriam Steinmetz, Tierheilpraktikerin
Sa, 17.10.26, 10.00-14.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
40,00 EUR (keine Erm.), 10-15 TN

Verbraucherfragen

● Kurs-Nr. **H149130X**
Sicher spielen - Tipps für den Spielzeugkauf

In Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern und dem Weltladen Ochsenfurt
Vortrag mit Diskussion

Das "richtige" Spielzeug auswählen ist nicht immer leicht. Angesichts des riesigen Angebotes fühlen sich Eltern auf der Suche nach einem passenden Geschenk oft überfordert. Zudem verunsichern Berichte über Sicherheitsmängel und Schadstoffe in Spielwaren. Gesundheitlich unbedenklich und umweltfreundlich - worauf können Eltern bei der Auswahl von Spielsachen achten?

Dr. Kirsten Bähr, Umwelthereferentin VerbraucherService Bayern, Beratungsstelle Würzburg

Mi, 14.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
gebührenfrei, ohne Anmeldung



VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

● Kurs-Nr. **H149120X**
Ochsenfurter Spielbaustelle
Kommt und spielt mit! Spielen macht Spaß!

Bei der immer größer werdenden Auswahl an Spielen und den sauber verschweißten Schachteln wird der Kauf eines Spiels immer öfter zum wahren "Glücksspiel". Im Rahmen der Spielbaustelle können unter fachkundiger Anleitung neue Spiele ausgiebig getestet und bewertet

werden. So kann dann sinnvoll und gezielt eine Kaufentscheidung getroffen werden.

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

Winfried Betz und Thomas Siegmund
Do, 03.09.26, 18.00-21.30 Uhr, 6-mal
Stadtbibliothek Ochsenfurt, Vortragsraum
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

● Kurs-Nr. **H164110X**
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 Sterbebegleitung.

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 Knap und Andrea Schuhmann
Do, 12.11.26, 14.00-18.00 Uhr, 1-mal
Malteser Ochsenfurt
Gebührenfrei, 8-20 TN

● Kurs-Nr. **H164120X neu**
Orientierungspol-Aufstellung - Einführungsvortrag

Ein Abend, der Ihnen zeigt, was Sie längst wissen, aber noch nicht sehen konnten

Im Prinzip läuft es. Der Alltag funktioniert. Das meiste ist Routine, mal ein Genuss, ein bisschen Spaß... aber darunter bleibt ein schaler



Geschmack. Wenn wir ehrlich sind, sind wir nicht wirklich zufrieden mit uns selbst. Genau dafür ist dieser Abend. Wir betrachten das ganze in zwei Dimensionen: mit neurobiologischen Kenntnissen zum Gehirn als unserem Werkzeug, und mit den Grundlagen der Aufstellungsarbeit, insbesondere der Orientierungspol-Aufstellung. Ohne dass wir nachdenken, uns analysieren, interpretieren - hier wird unmittelbar sichtbar: wie sind wir gepolt? Wie können und wollen wir uns umpolen? Bringen Sie den Mut mit, sich überraschen zu lassen. Weitere Voraussetzungen gibt es nicht.

Anna Killian

Di, 27.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR, 5-20 TN

● Kurs-Nr. **H164130X**
Orientierungspol-Aufstellung
Ein Workshop für alle, die hinter ihre eigenen Kulissen schauen wollen

Im Alltag funktionieren wir meist irgendwie, doch gleichzeitig ziehen verschiedene Ansprüche, Sehnsüchte und Ängste in unterschiedliche Richtungen - oft ohne dass wir genau wissen, was da eigentlich in uns wirksam ist. In diesem Workshop machen wir genau das sichtbar: Was bewegt mich wirklich? Woran will ich mich orientieren? Und wie finde ich einen stimmigen Weg, wenn das alles gleichzeitig in mir ist?

Mit Unterstützung der Gruppe können Sie Ihre inneren Strukturen in einer Aufstellung erkunden. Was dabei inhaltlich auftaucht, bleibt privat, niemand muss etwas erklären oder offenbaren.

Am Ende des Workshops haben Sie ein Werkzeug, das Ihnen dabei hilft, zuhause weiter zu forschen - vom Autopiloten zum selbstständigen Bewegen in Ihrem Alltag.

Bringen Sie den Mut mit, sich überraschen zu lassen. Weitere Voraussetzungen gibt es nicht.



Anna Killian

Sa, 14.11.26, 10.00-17.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
58,00 EUR, 5-10 TN

Gut aufgestellt – Lösungen finden durch prozessorientierte Aufstellung

Sie wollen gegenwärtige Lebenssituationen klären, 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 Abend sind drei Aufstellungen möglich. Plätze für eine eigene Aufstellung bitte bei Elke Foltz telefonisch unter 09335 595 oder über das Kontaktformular auf ihrer Webseite www.elke-foltz.de anmelden. Für die Auftragsklärung findet ein persönliches Vorgespräch online oder in Präsenz statt, das im Preis inbegriffen ist.



● Kurs-Nr. **H164140X**

Elke Foltz, Zertifizierte Systemaufstellerin (DGfS), Heilpraktikerin für Psychotherapie
Fr, 23.10.26, 17.00-21.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
25,00 EUR, bei eigener Aufstellung 105,00 EUR, jeweils inkl. Verpflegung, 4-8 TN

● Kurs-Nr. **H164150X**

Elke Foltz, Zertifizierte Systemaufstellerin (DGfS), Heilpraktikerin für Psychotherapie
Fr, 04.12.26, 17.00-21.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
25,00 EUR, bei eigener Aufstellung 105,00 EUR, jeweils inkl. Verpflegung, 4-8 TN

● Kurs-Nr. **H164160X**

Elke Foltz, Zertifizierte Systemaufstellerin (DGfS), Heilpraktikerin für Psychotherapie
Fr, 22.01.27, 17.00-21.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
25,00 EUR, bei eigener Aufstellung 105,00 EUR, jeweils inkl. Verpflegung, 4-8 TN

● Kurs-Nr. **H164170X**

Wenn Erlebnisse nachwirken: Einblick in das Thema Trauma

In der heutigen Zeit sprechen viele Menschen von Trauma oder Traumatisierung. Das ist ein Zeichen dafür, dass sich die Gesellschaft immer mehr mit diesem Thema auseinandersetzt. Im Vortrag geht die Kursleitung auf den Begriff "Trauma" und dessen Bedeutung und die möglichen Auswirkungen ein. Dazu können sowohl körperliche Symptome, wie auch bestimmte Verhaltensweisen oder (Über-)Reaktionen wie z. B. massive Angst- und Panikattacken gehören. Manche Menschen leiden jahrelang unter den Folgen und andere gehen am Ende daraus gestärkt hervor. Warum und was braucht es, ein Trauma zu überwinden?

Im Anschluss an den Vortrag ist ausreichend Zeit für Fragen.

Barbara Schubert, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Mi, 11.11.26, 19.30-21.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR, 5-25 TN

● Kurs-Nr. **H164180X**
Poker (Texas Hold'em) für Anfänger, Neulinge, Interessierte
Ab 18 Jahre

Poker ist weit mehr als ein Glücksspiel – Texas Hold'em gilt als anspruchsvolles Strategie- und Gesellschaftsspiel, bei dem logisches Denken, Wahrscheinlichkeitsverständnis und taktisches Geschick gefragt sind.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Spielregeln, den Ablauf einer Partie sowie grundlegende Strategien kennen. Auch typische Begriffe wie Bluff, Pokerface oder All In werden erklärt und in lockeren Übungsunden angewendet. Dabei werden insbesondere Konzentration, strategisches Denken und Entscheidungsfähigkeit gefördert.

Es wird ausschließlich ohne Geldeinsatz gespielt. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie an alle, die das Spiel in entspannter Atmosphäre kennenlernen und sicher anwenden möchten.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Andreas Kölsch

Sa, 21.11.26, 15.00-19.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
34,50 EUR, 6-9 TN

Diversität / Gender / Interkulturalität

Spielend für Toleranz – Offener Spielenachmittag

In Kooperation mit der Gemeindejugendarbeit Giebelstadt und der Flüchtlingshilfe Giebelstadt
Gemeinsames Spielen verbindet Menschen – unabhängig von Alter, Herkunft oder Sprache. Im Rahmen des Projekts „Spielend für Toleranz“ laden die Gemeindejugendarbeit Giebelstadt und die Flüchtlingshilfe Giebelstadt zu offenen Spielenachmittagen ins Familienzentrum Zacherle in Giebelstadt ein.

Im Mittelpunkt stehen leicht verständliche Gesellschaftsspiele, die ohne lange Erklärungen auskommen und oft auch ohne viele Worte spielbar sind. So entsteht ein niedrigschwelliger Raum für Begegnung, Austausch und gemeinsames Erleben.

Das Angebot richtet sich an Kinder ab 8 Jahren, Jugendliche und Erwachsene – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ob alleine, mit Freund*innen oder als Familie: Alle sind herzlich willkommen.

Neben einer großen Auswahl an Spielen steht das gemeinsame Miteinander im Fokus. Die Spielenachmittage werden begleitet, Spielregeln werden vor Ort erklärt.

● Kurs-Nr. **H173110X neu**

Beate Betschler und Nina Kramer

Fr, 09.10.26, 15.30-17.30 Uhr, 1-mal
Familienzentrum Zacherle, Giebelstadt
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **H173120X neu**

Beate Betschler und Nina Kramer

Fr, 04.12.26, 15.30-17.30 Uhr, 1-mal
Familienzentrum Zacherle, Giebelstadt
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

Philosophie / Religion / Ethik

● Kurs-Nr. H177110X **neu**

Philosophischer Gesprächskreis – Auftaktreihe

Mit dieser Reihe beginnt ein neuer philosophischer Gesprächskreis, der in den kommenden Semestern fortgeführt werden soll. An drei Abenden stehen ausgewählte Texte im Mittelpunkt, die gemeinsame Denk- und Gesprächsräume eröffnen:

- Jürgen Habermas: Ein neuer Strukturwandel der Öffentlichkeit, (Berlin 2022, Suhrkamp)
- Burkhard Hose: Bleibt Menschen! (Münsterschwarzach, Vier Türme)
- Hannah Arendt: Menschen in finsternen Zeiten (3. Aufl., München 2014, Piper), daraus: "Gedanken zu Lessing" und "Bertolt Brecht"

Einer kurzen Einleitung von Prof. Dr. Arnold Köpcke-Duttler folgt jeweils das Gespräch. Die Lektüre durch die Teilnehmenden ist ausdrücklich erwünscht.

Eine Teilnahme an allen Terminen ist nicht zwingend erforderlich - sinnvoll ist sie allemal.

Bitte mitbringen: die jeweilige Lektüre, wie in der Kursbeschreibung angegeben

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

Fr, 16.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 3-mal
Buchhandlung am Turm, Ochsenfurt
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H177120X **neu**

Befreiung vom Krieg - Philosophische Einsprüche

Vortrag mit Diskussion

Der Vortrag widmet sich zentralen philosophischen und politischen Stimmen gegen den Krieg. Im Mittelpunkt steht die Kritik des weltberühmten Physikers Albert Einstein, insbesondere sein Eintreten für einen „aktiven Pazifismus“. Weitere Impulse geben der gemeinsame Aufruf zur Menschlichkeit von Bertrand Russell und Albert Einstein sowie die Überlegungen von Günther Anders zur „Theologie der atomaren Situation“ – im Horizont der Erfahrungen nach Auschwitz und nach Hiroshima und der Frage nach möglichen künftigen Weltkriegen. Abschließend richtet sich der Blick auf Johannes Ernst Seiffert und sein Aufbrechen gegen die „Weltvernichtungsindustrie“ sowie auf die Frage nach der Verweigerung des Dienstes am Krieg.

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

Mi, 02.12.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H177130X **neu**

Hannah Arendt - eine politische Theoretikerin

Ihr Leben und Denken hin zur Freiheit

Vortrag mit Diskussion

Kaum eine Denkerin des 20. Jahrhunderts hatte und hat diese Strahlkraft und Wirkung wie Hannah Arendt. Sie denkt die Freiheit in der freiesten Art und Weise! Wie macht sie das? Wie ist ihre Geschichte und was macht ihr Denken aus! Wir werden es in diesem philosophischen Vortrag erfahren!



Dr. Florian Gernot Stickler, selbstständiger Philosoph

Mi, 03.02.27, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

neugierig bleiben Volkshochschule

Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur

Vorträge

● Kurs-Nr. H181310X **neu**

Viele Wege führen nach 'Roma' - Pilgern auf gebahnten und ungebahnten Wegen

Bildervortrag mit Diskussion

Im Jahr 2025 pilgerte Alma Wichmann Erlen drei Monate lang auf der Via Romea Germanica – einem der bedeutendsten historischen Pilgerwege Europas. Ihre Reise führte sie von Gotha bis nach Rom durch beeindruckende Landschaften, kleine Dörfer und lebendige Städte. In ihrem Reisebericht erzählt sie von besonderen Begegnungen, persönlichen Herausforderungen und den Erfahrungen, die das Pilgern auf einem oft wenig bekannten Weg mit sich bringt. Begleitet von zahlreichen Bildern nimmt sie die Zuhörerinnen und Zuhörer mit auf eine außergewöhnliche Reise voller Eindrücke, Überraschungen und bewegender Momente. Der Vortrag lädt dazu ein, den Zauber des Unterwegs zu entdecken und zu erfahren, wie sich Schritt für Schritt neue Perspektiven eröffnen können – denn manchmal liegt der eigentliche Wert einer Reise nicht nur im Ziel, sondern vor allem im Weg dorthin.

Alma Wichmann Erlen

Di, 24.11.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H181320X **neu**

Fünf Wochen als Lehrer in Sierra Leone - dem Land der Blutdiamanten

Aus der Reihe: 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.

Im Januar 2026 reiste Klaus Meyer im Auftrag des Senior Expert Service (SES) nach Sierra Leone an die Westküste Afrikas. Gemeinsam mit seinem Freund Markus Appellmann unterstützte er dort eine Berufsschule, die seit 1978 mit "Brot für die Welt" zusammenarbeitet. Seine Aufgabe bestand darin, die Zukunftsperspektiven der Einrichtung zu bewerten und Möglichkeiten für eine weitere Förderung aufzuzeigen. Bemerkenswert: Obwohl die Partnerschaft bereits seit Jahrzehnten besteht, war vor ihm noch nie jemand aus Deutschland persönlich vor Ort gewesen.

In ihrem Vortrag berichten die Referenten von den Erfahrungen als Lehrer, von den Herausforderungen des Bildungsalltags und den Begegnungen mit den Menschen in einem Land, das vielen vor allem durch seine Geschichte der Blutdiamanten bekannt ist.

Freuen Sie sich auf persönliche Eindrücke, spannende Geschichten und faszinierende Einblicke in das Leben in Sierra Leone.



Klaus Meyer und Markus Appellmann

Mi, 13.01.27, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

Multivisionen

● Kurs-Nr. H181810X **neu**

Vietnam – zwischen Faszination und Tradition

Es ist ein Geschenk durch Vietnam zu reisen, wenn man bereit ist das Leben und die Kultur zu akzeptieren. Dann kommt einem eine Offenherzigkeit und ein Lächeln entgegen, das bereit macht für die Faszination Vietnams. Bereit für das Chaos Verkehr oder die neue Skyline von Saigon, für Dalat, das einen Hauch von Asien gibt und Ninh Binh mit den Karstfelsen, die einen Eindruck einer verzauberten Natur widerspiegeln, für enge Freunde, wenn sie einen Einblick in das Leben hinter dem Lächeln geben und ihre Tradition offenlegen, für das Weltnatur-

Mitglied werden

beim vhs Ochsenfurt e.V.

10% Rabatt sichern!



© Klaus Fleischmann

erbe Halong Bucht mit seinen tausenden Inseln - dann ist man angekommen und bereit für das Abenteuer Vietnam. Ein Abenteuer, das sich noch einmal steigert in den nordvietnamesischen Bergen, die so unbekannt und unnahbar sind und für den Gegenpol Con Dao, die vergessenen Inseln im Süden, wo Geschichte und Natur so eng miteinander verknüpft sind. Klaus Fleischmann nimmt Sie in diesem Live-Vortrag mit in dieses faszinierende Land und lässt Sie eintauchen in den Zauber Vietnams.



© St. Schneider

Klaus Fleischmann

Mi, 21.10.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
gebührenfrei, ohne Anmeldung

neugierig bleiben
Volkshochschule

Exkursionen / Führungen / Studienreisen

● Kurs-Nr. H184110X *neu*

Ochsenfurt - Historie.Kulinarik.Erleben

Eine außergewöhnliche Führung durch die Ochsenfurter Stadtgeschichte! Bei einem Secco lernen wir uns kennen und starten mit der kulinarischen Reise durch die Stadtgeschichte. Zwischen den Gängen werden wir uns in den Gässli des Ortes bewegen, um diese anschließend auf dem Teller vom Weinhaus Dehner by Allegretta zu erleben. Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie einen spannenden Abend. Drei-Gänge-Menü, auch vegetarisch/vegan, unter www.weinhaus-dehner.de einsehbar.



Andrea Trumpfheller, Gästeführerin (BVGd)

MainDreieck
Do, 01.10.26, 18.00-22.30 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Weinhaus Dehner by Allegretta, Hauptstr. 17, Ochsenfurt
99,00 Euro, inkl. Begrüßungssecco, Wasser, Drei-Gänge-Menü, Espresso/Kaffee, 15-25 TN
Anmeldung nur per E-Mail an kontakt@weinhaus-dehner.de. Bitte beachten Sie: Die Veranstaltung findet erst ab 15 Anmeldungen statt.

● Kurs-Nr. H184120X *neu*

4-Kapellen-Wanderung

Allerheiligen-Spaziergang

Die „4-Kapellen-Wanderung“ wurde von einer Hohestädter Familie ins Leben gerufen. Auf dem rund 11 km langen Rundweg erfahren wir Wissenswertes über die vier Kapellen sowie am Wegesrand Spannendes über einen Doppelbildstock, das Schinderkreuz und das Sühnekreuz. Darüber hinaus genießen wir die herrliche Natur, die sich auf den Winter vorbereitet. Bitte mitbringen: Essen und Trinken für unser gemeinsames Picknick, geeignetes Schuhwerk und Kleidung

Andrea Trumpfheller, Gästeführerin (BVGd)

MainDreieck

So, 01.11.26, 10.00-16.00 Uhr, 1-mal

Treffpunkt: Kirche St. Johannes der Täufer, Hohestadt

Gebührenfrei, Spendenaktion, ohne Anmeldung



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 leistungsstärksten 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. Lassen Sie sich faszinieren von der Kombination aus Tradition, Technik und moderner Lebensmittelproduktion. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

● Kurs-Nr. H184180X

Do, 15.10.26, 14.00-16.30 Uhr, 1-mal
Südzucker AG Ochsenfurt, Pforte
Gebührenfrei, 20-25 TN

● Kurs-Nr. H184190X

Fr, 13.11.26, 14.00-16.30 Uhr, 1-mal
Südzucker AG Ochsenfurt, Pforte
Gebührenfrei, 20-25 TN

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Sonderveranstaltungen

In Zusammenarbeit mit:



Eine Welt, viele Lebenswelten

Gemeinsam mit dem Casablanca Filmtheater präsentieren wir im Herbst die Filmreihe „Eine Welt, viele Lebenswelten“. Fünf Filme aus unterschiedlichen Ländern und Epochen eröffnen Einblicke in Lebenswelten, die oft fern erscheinen und doch viele Fragen unserer Gegenwart berühren: Heimat und Identität, kulturelle Vielfalt, gesellschaftliche Teilhabe und die Suche nach einem selbstbestimmten Leben. Die Reihe lädt dazu ein, andere Perspektiven kennenzulernen und über kulturelle Grenzen hinweg ins Gespräch zu kommen. In Verbindung mit unserem Bildungsauftrag entsteht ein Programm, das Filmkunst, gesellschaftliche Themen und interkulturellen Austausch auf besondere Weise miteinander verbindet.

● Kurs-Nr. H212110X **neu**

Babys - Bébés

Ein außergewöhnlicher Dokufilm

> Frankreich 2006 > Regie: Thomas Balmès > Besetzung: Ponijao, Bayar, Mari, Hattie > 79 Min. > frei ab 0 Jahren ;-)

Wie unterschiedlich beginnt ein Menschenleben? Dieser außergewöhnliche Dokumentarfilm begleitet vier Kinder in ihrem ersten Lebensjahr - und nimmt das Publikum mit auf eine Reise rund um den Globus. Ohne Kommentar oder Interviews beobachtet Regisseur Thomas Balmès aufmerksam den Alltag seiner jungen Protagonisten und lässt ihre Lebenswelten für sich sprechen.

Ponijao wächst in Namibia auf, in einer ländlichen Region, in der das Leben eng mit der Natur verbunden ist. Wasser ist kostbar, Tiere gehören selbstverständlich zum Alltag, und die Gemeinschaft der Familie prägt das Aufwachsen. In der mongolischen Steppe erlebt Bayar seine ersten Monate in einer Jurte. Die endlose Weite der Landschaft, Pferde, Schafe und das nomadische Leben seiner Familie bestimmen seine Umgebung. Einen starken Kontrast dazu bildet Mari, die mit ihren Eltern im pulsierenden Tokio lebt. Moderne Wohnanlagen, Spielgruppen und eine hoch organisierte urbane Umgebung prägen ihren Alltag. Noch einmal anders wächst Hattie in den USA auf, umgeben von den Möglichkeiten einer westlichen Mittelschichtsfamilie mit Förderprogrammen, Spiel-

zeug und pädagogischen Angeboten.

Gerade der Verzicht auf erklärende Kommentare macht den Reiz des Films aus. Die Kamera beobachtet geduldig und oft mit feinem Humor, wie unterschiedlich die äußeren Lebensbedingungen sind und wie universell zugleich die Entwicklung eines Kindes verläuft. So entsteht ein faszinierendes Porträt verschiedener Kulturen und Lebensformen – und zugleich eine berührende Erinnerung daran, was Menschen überall auf der Welt miteinander verbindet.

Mi, 30.09.26, 18.30-20.00 Uhr, 1-mal
Casablanca Filmtheater, Ochsenfurt
9,00 Euro (7,50 Euro erm.), an der Kinokasse

● Kurs-Nr. H212120X **neu**

Cotton Queen

> Deutschland, Frankreich, Palästina, Sudan 2025 > Regie: Suzannah Mirghani > Besetzung: Mihad Murtada, Rabha Mohamed Mahmoud, Talaat Farid > 95 Min. > frei ab 12 J.

Im Zentrum von „Cotton Queen“ steht die 15-jährige Nafisa, die in einem traditionellen Baumwoll-Dorf im Sudan aufwächst. Zwischen den Erzählungen ihrer Großmutter und der harten Arbeit auf den Feldern erlebt sie einen Sommer, der ihr Leben nachhaltig verändern wird. Während sie erste Erfahrungen mit Liebe macht, rückt sie zugleich immer stärker in den Fokus eines Konflikts, der weit über das Dorf hinausweist. Mit der Ankunft eines Geschäftsmanns aus dem Ausland geraten die gewohnten Strukturen ins Wanken. Neue Technologien und wirtschaftliche Versprechen stellen die traditionelle Lebensweise infrage – und machen Nafisa zur zentralen Figur in einem Machtgefüge, das von Interessen, Erwartungen und Abhängigkeiten geprägt ist. Auch innerhalb ihrer Familie wächst der Druck: Eine arrangierte Ehe soll den sozialen Aufstieg sichern.

Regisseurin Suzannah Mirghani verbindet in ihrem Film persönliche Entwicklungsgeschichte und gesellschaftliche Umbrüche zu einem vielschichtigen Porträt. Die ruhige, bildstarke Inszenierung lässt die Atmosphäre des Dorflebens ebenso greifbar werden wie die Spannungen zwischen Tradition und Moderne.

So erzählt „Cotton Queen“ von Selbstbestimmung und Identität – und von einer jungen Frau, die beginnt, ihre eigene Stimme zu finden, während sich die Welt um sie herum grundlegend verändert.

ICS Film: „Farbenfroh und voller Lebensfreude“

Mi, 14.10.26, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal
Casablanca Filmtheater, Ochsenfurt
9,00 Euro (7,50 Euro erm.), an der Kinokasse

● Kurs-Nr. H212130X **neu**

Nanuk der Eskimo

> Frankreich, USA 1922 > Regie: Robert J. Flaherty > Besetzung: Nanouk, Nyla, Allee > 78 Min. > frei ab 6 Jahren

„Nanuk der Eskimo“ (Originaltitel: „Nanook of the North“) gilt als Meilenstein der Filmgeschichte und als eine der ersten abendfüllenden Dokumentationen überhaupt. Robert J. Flaherty

begleitete für seinen Film Inuit-Familien im kanadischen Polargebiet und schuf damit ein Werk, das bis heute fasziniert – sowohl als ethnografisches Zeitdokument als auch als frühes Beispiel dokumentarischen Erzählens.

Im Mittelpunkt steht Nanuk, ein Inuit-Jäger, der gemeinsam mit seiner Familie unter extremen Bedingungen in der Arktis lebt. Der Film zeigt den Alltag einer Gemeinschaft, die vollständig von den Naturgewalten abhängig ist. Die Kamera begleitet die Menschen bei der Jagd auf Robben und Walrosse, beim Fischfang, beim Bau eines Iglus und bei den zahlreichen Herausforderungen des täglichen Überlebens. Während die Männer Nahrung beschaffen, kümmern sich die Frauen um Kinder, Tiere und das Leben innerhalb der Gemeinschaft.

Besonders eindrucksvoll sind die Aufnahmen der gewaltigen Eislandschaften, die zugleich von beeindruckender Schönheit und lebensbedrohlicher Härte geprägt sind. Schneestürme, eisige Temperaturen und die ständige Unsicherheit der Nahrungsversorgung machen deutlich, welchen Gefahren die Menschen in dieser Region ausgesetzt waren.

Mi, 21.10.26, 18.30-20.00 Uhr, 1-mal
Casablanca Filmtheater, Ochsenfurt
9,00 Euro (7,50 Euro erm.), an der Kinokasse

● Kurs-Nr. H212140X **neu**

Long Walk Home - Rabbit-Proof Fence

> Australien 2002 > Regie: Phillip Noyce > Besetzung: Everlyn Sampi, Tianna Sansbury, Laura Monaghan, Kenneth Branagh > 94 Min. > frei ab 6 Jahren

Basierend auf einer wahren Geschichte erzählt „Long Walk Home“ eines der dunkelsten Kapitel der australischen Geschichte. Im Jahr 1931 werden die Aborigine-Mädchen Molly, Daisy und ihre Cousine Gracie gewaltsam von ihren Familien getrennt und in ein Umerziehungslager nahe Perth gebracht. Die Behörden verfolgen damit das Ziel, Kinder gemischter Herkunft ihrer Kultur zu entfremden und sie an die weiße Mehrheitsgesellschaft.

Doch die Mädchen geben nicht auf. Kurz nach ihrer Ankunft gelingt ihnen die Flucht. Über mehr als 1.600 Kilometer schlagen sie sich durch die Wildnis Westaustraliens, stets verfolgt von Polizei und dem erfahrenen Fährtenfinder Moodoo. Orientierung bietet ihnen ein gewaltiger Kaninchenschutzzaun, der sich quer durch den Kontinent zieht und sie zurück in ihre Heimat führen soll.

„Long Walk Home“ macht auf eindringliche Weise die Folgen einer staatlichen Politik sichtbar, der über Jahrzehnte hinweg zehntausende Kinder der australischen Ureinwohner zum Opfer fielen. So entsteht ein bewegender Film über Freiheit, kulturelle Identität und die Kraft familiärer Bindungen – ein Werk, das historische Aufarbeitung und mitreißendes Kino auf eindrucksvolle Weise miteinander verbindet.

Mi, 28.10.26, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal
Casablanca Filmtheater, Ochsenfurt
9,00 Euro (7,50 Euro erm.), an der Kinokasse

● Kurs-Nr. H212150X **neu****Weit. Die Geschichte von einem Weg um die Welt**

> Deutschland 2017 > Regie: Patrick Allgaier, Gwendolin Weisser > Besetzung: Patrick Allgaier, Gwendolin Weisser > 129 Min. > frei ab 0 Jahren

Im Frühjahr 2013 brechen Patrick Allgaier und Gwendolin Weisser von Freiburg zu einer außergewöhnlichen Weltreise auf. Ihr Ziel: einmal um die Erde – ohne Flugzeug. Mit einem Tagesbudget von nur wenigen Euro reisen sie per Anhalter, Bus, Zug, Schiff und zu Fuß durch Europa, Asien sowie Nord- und Mittelamerika.

Der Film führt durch die unterschiedlichsten Regionen der Welt: von den Weiten Zentralasiens über die Mongolei und Sibirien bis in die Metropolen Ostasiens, von abgelegenen Dörfern entlang der Seidenstraße bis zu den Landschaften Mexikos und Mittelamerikas. Statt Sehenswürdigkeiten stehen die Begegnungen mit den Menschen im Mittelpunkt. Immer wieder erleben die beiden Gastfreundschaft, Hilfsbereitschaft und überraschende Einblicke in fremde Kulturen.

Eine unerwartete Wendung nimmt die Reise, als Gwen in Sibirien erfährt, dass sie schwanger ist. Dennoch setzen die beiden ihren Weg fort, überqueren den Pazifik auf einem Containerschiff und erreichen schließlich Mexiko. Dort wird ihr Sohn Bruno geboren, der fortan Teil des Abenteuers ist.

Aus mehr als drei Jahren Reise und fast 100.000 Kilometern entsteht ein ebenso persönlicher wie inspirierender Dokumentarfilm. „Weit.“ zeigt eine Welt voller kultureller Vielfalt und erzählt von der Neugier auf das Unbekannte, vom Vertrauen in andere Menschen und davon, dass Heimat manchmal dort entsteht, wo man sie am wenigsten erwartet.

Mi, 04.11.26, 18.30-21.00 Uhr, 1-mal
Casablanca Filmtheater, Ochsenfurt
9,00 Euro (7,50 Euro erm.), an der Kinokasse

Literatur

In Zusammenarbeit mit:

STADTBIBLIOTHEK
OCHSENFURT● Kurs-Nr. H224160X **neu****Mit Mord zum Weltruhm - Agatha Christie zum 50. Todestag****Eine lebendige biografische Lesung**

In Kooperation mit Stadtbibliothek Ochsenfurt

Diese szenische Lesung zeichnet ein biografisches Porträt der „Queen of Crime“ und zeigt sie als lebendige, widersprüchliche Frau – ebenso facettenreich wie ihre Werke. Die Zuhörerinnen und Zuhörer erfahren, warum Hercule Poirot ein Belgier mit übergroßem Ego wurde, welche Mordwaffen die Krimiautorin bevorzugt einsetzte und wie die Schriftstellerin einst selbst spurlos verschwand.

Getreu ihrem augenzwinkernden Bekenntnis: „Ein Spaten in der Hand ist genauso aufregend wie eine Schreibmaschine.“

Ohne Anmeldung - kommt einfach vorbei!

Alke Katharine Szonn

Fr, 25.09.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Stadtbibliothek Ochsenfurt, Brückenstraße 1
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H224110X

Buch & Lesen – Der monatliche Literaturtreff

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

Bitte mitbringen: das gelesene Buch des Monats

Monika Hofmann und Ruth Wünsch

Mi, 16.09.26, 20.00-21.30 Uhr, 6-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

Ochsenfurter Lesebühne ... in der Stadtbibliothek und in der Buchhandlung am Turm

Was ist das? Diese offene Veranstaltung bietet die Möglichkeit für alle Leseratten, die wichtigsten, spannendsten, bewegendsten, witzigsten oder absurdesten Textstellen aus ihrem Leseleben vorzulesen und mit einem kleinen Publikum zu teilen.

Also: alle Hemmungen vergessen, Bücher einpacken, tief schlucken, vorlesen und gemeinsam staunen!

Jeder Vorlesende hat 10 Minuten Lesezeit für einen oder auch mehrere selbstgewählte Texte. Ohne Anmeldung - kommt einfach vorbei!

Interessierte Zuhörerinnen und Zuhörer sind herzlich willkommen!

● Kurs-Nr. H224120X

Gert Dobner

Do, 01.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Stadtbibliothek Ochsenfurt, Brückenstraße 1
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H224130X

Gert Dobner

Do, 05.11.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Stadtbibliothek Ochsenfurt, Brückenstraße 1
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H224140X

Gert Dobner

Do, 03.12.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Buchhandlung am Turm, Hauptstr., Ochsenfurt
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H224150X

Gert Dobner

Do, 04.02.27, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Buchhandlung am Turm, Hauptstr., Ochsenfurt
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

Kleinkunst / Tanz / Theater

Theaterpraxis / Kleinkunst

● Kurs-Nr. H23911SO **neu****Bühne frei! - Schauspiel zum Ausprobieren**

Von den ersten Szenen bis zum Auftritt

Sie wollten schon immer einmal Theaterluft schnuppern? In diesem Workshop für Einsteiger*innen stehen Spielfreude, Kreativität und der Mut zum Ausprobieren im Mittelpunkt. Durch Improvisationen, Schauspielübungen und die Arbeit an kleinen Szenen lernen Sie grundlegende Techniken des Theaters kennen und sammeln erste Bühnenerfahrungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – gefragt sind

OCHSENFURTER
STADTFÜHRUNGEN

IMMER VOM 01. APRIL BIS 01. NOVEMBER



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



“FÜHRUNG HINTER
DIE RATHAUSUHR”
JEDEN LETZTEN 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,
TÜRME & TRATSCHWEIB.
BUCHUNG ÜBER TOURIST
INFORMATION
09331 5855

Stadt
Ochsenfurt



lediglich Neugier und die Bereitschaft, neue Seiten an sich zu entdecken. Ganz nebenbei stärken Sie Ihre Ausdrucksfähigkeit und gewinnen mehr Sicherheit im Auftreten – auf der Bühne und darüber hinaus.

Iwona Jera, Regisseurin, Künstlerin
Di, 29.09.26, 18.00-19.00 Uhr, 5-mal (14-tägig)
Alte Synagoge Sommerhausen
80,00 EUR, 3-5 TN

● Kurs-Nr. **H23912SO neu**
Puppentheater-Werkstatt in Sommerhausen - Figuren bauen, Geschichten spielen

Für Kinder ab 7 Jahren

Bauen, spielen, Geschichten erfinden: In dieser Puppentheater-Werkstatt gestalten Kinder ab 7 Jahren ihre eigenen Theaterfiguren und entdecken, wie sie diese mit Stimme und Bewegung lebendig werden lassen. Gemeinsam entwickeln wir kleine Szenen und bringen unsere Ideen auf die Bühne. Zum Abschluss präsentieren die jungen Puppenspieler*innen ihre Ergebnisse in einer kleinen Vorführung. Mitmachen können alle, die Freude an Kreativität, Theater und fantasievollen Geschichten haben.



© Antje Roscoe

Iwona Jera, Regisseurin, Künstlerin
Do, 01.10.26, 16.00-17.00 Uhr, 5-mal (14-tägig)
Alte Synagoge Sommerhausen
48,00 EUR, 5-10 TN

Tanzpraxis

● Kurs-Nr. **H244110X**
Tanzkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

Tauchen Sie ein in die Welt des Paartanzes! Lust auf Bewegung, Musik und gemeinsame Zeit zu zweit? In diesem abwechslungsreichen Tanzkurs lernen Sie Walzer, Tango, Quickstep/Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Rumba und Disco Fox – verständlich erklärt und direkt vorgeführt vom erfahrenen Kursleiterpaar. Sie erlernen die Grundschriffe und verschiedene Figuren, und da wir als Paar unterrichten, ist der Unterricht besonders anschaulich und effizient. Bewegung zur Musik, kombiniert mit Training von Gleichgewicht und Koordination fördert dabei Ihre körperliche und geistige Fitness. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen als auch an Fortgeschrittene. Eine paarweise Anmeldung ist erforderlich - gleichgeschlechtliche Paare sind herzlich willkommen.



Helga und Michael Janu, Trainerlizenz des DTV Breitensport C
Fr, 02.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 8-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
96,00 EUR, 6-20 TN

● Kurs-Nr. **H244620X neu**
Floor & Heels Dance

In diesem Kurs lernen Sie tanzend den Boden zu erobern. Verbessern Sie Ihre Körperkontrolle und erfahren Sie fließende Bodenarbeit in einer ausdrucksstarken Choreografie - kombiniert mit Kraft, Eleganz und Musikgefühl.

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

Manuela Kowalewski, Tanz-Trainerin
Fr, 02.10.26, 17.30-18.45 Uhr, 8-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
80,00 EUR, 6-15 TN



Kunst / Kulturgeschichte

Vorträge

● Kurs-Nr. **H252110X neu**
Max Liebermann und die Berliner Sezession

Bildervortrag mit Diskussion
Der gebürtige Berliner Max Liebermann (1847-1935) gehört zu den bedeutendsten Wegbereitern der Moderne in Deutschland. Er begann seinen künstlerischen Werdegang mit Genreszenen im Stil des Realismus, in denen er ohne verklärende Romantik die Welt des Arbeiter- und Bauernmilieus wirklichkeitsnah darstellte. Seine 1872 entstandenen "Gänserupferinnen" schockierten das Publikum und brachten Liebermann den Beinamen "Maler des Hässlichen" ein. Zahlreiche Aufenthalte in Holland brachten den Künstler in Berührung mit der dortigen Pleinair Malerei und sensibilisierten ihn für die Darstellung von Licht und atmosphärischen Stimmungen in seinen eigenen Bildern. Als 1. Präsident der Berliner Sezession engagierte sich Liebermann im konservativen Berlin energisch für den französischen Impressionismus und war auch als Mäzen und Sammler maßgebend an der Etablierung der Moderne in Deutschland beteiligt.

Liebermann selbst fand Mitte der 90er Jahre des 19. Jhd. endgültig zum Impressionismus und entwickelte seine persönliche Interpretation des Stils.

M. A. Julia Meister-Lippert, Kunsthistorikerin
Di, 27.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

Malen / Zeichnen / Drucktechnik

● Kurs-Nr. **H256130X**
Aquarellmalerei

In diesem Kurs widmen wir uns Motiven aus der Botanik, vor allem Blumen, Bäume etc. Bitte mitbringen: Aquarellpapier, Farben, Pinsel, Wasserglas, wer möchte, selbst gewählte Motive als Fotovorlage

Günter Jäger

Mo, 21.09.26, 17.00-19.30 Uhr, 4-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
60,00 EUR, 8-10 TN

● Kurs-Nr. **H256120X**
Steine mit Acrylfarben bemalen – Handschmeichler als Deko oder Geschenk

In diesem kreativen Kurs gestalten wir aus einfachen Steinen echte Unikate! Mit Acrylfarbe und etwas Fantasie verwandeln sich glatte Kiesel in wunderschöne kleine Kunstwerke – ob bunt bemalte Glückssteine, Mandalas, Tiermotive oder liebevoll gestaltete Handschmeichler. So entstehen kleine Geschenke, Dekorationen oder persönliche Begleiter für den Alltag. Ziel des Kurses ist die Entschleunigung, Kreativität und Freude am Gestalten – und am Ende nehmen Sie Ihren selbstbemalten Handschmeichler mit nach Hause.

Bitte mitbringen: einige saubere, glatte Steine (ca. 5–10 cm groß)

Heike Ballmann

Fr, 20.11.26, 19.00-21.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
25,00 EUR (inkl. Materialkosten), 6-9 TN



● Kurs-Nr. **H256110X**
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 lernst die Grundlagen der Farbenlehre mit Hilfe des Farbkreises kennen.



- Praxis und Kreativität: Nach der Einführung widmen wir uns der freien Malerei. Du kannst ein Bild nach eigener Idee oder nach einer von der Kursleitung vorbereiteten Vorlage gestalten - ganz nach deinem Wunsch. Dabei erhältst du individuelle Unterstützung bei der Umsetzung und Tipps zu Technik, Komposition und Ausdruck.

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

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

Zusätzl. können Acrylmalpapier, Malpappe oder Leinwand bei der Kursleiterin gekauft werden.



Heike Ballmann

Sa, 21.11.26, 14.30-18.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
44,00 EUR inkl. Materialkosten, 5-9 TN

Plastisches Gestalten

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 € 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, 07.11.26, 10.00-16.00 Uhr
So, 08.11.26, 10.00-14.00 Uhr
Keramikwerkstatt Sommerhausen, Atelier
110,00 EUR (keine Erm.), 3-4 TN

- Kurs-Nr. **H26313SO**

Heidrun Traupe

Sa, 23.01.27, 10.00-16.00 Uhr
So, 24.01.27, 10.00-14.00 Uhr
Keramikwerkstatt Sommerhausen, Atelier
110,00 EUR (keine Erm.), 3-4 TN

- Kurs-Nr. **H26314SO**

Heidrun Traupe

Sa, 30.01.27, 10.00-16.00 Uhr
So, 31.01.27, 10.00-14.00 Uhr
Keramikwerkstatt Sommerhausen, Atelier
110,00 EUR (keine Erm.), 3-4 TN

Textiles Gestalten

Patchwork: Moderner Sampler — Teil I

... auch für mutige Anfänger

Sampler sind seit jeher sehr beliebte Patchwork Quilts. Viele verschiedene Blöcke/Muster mit unterschiedlichen Techniken werden in einer Decke zusammengestellt.

In diesem Kurs wollen wir uns mit Ansätzen und Voraussetzungen für moderne Sampler beschäftigen. Da gibt es eine Reihe von Möglichkeiten – von der Stoff- und Farbauswahl bis hin zur Muster-, Größen- und Anordnungsauswahl. Neben all der Theorie starten wir mit neuen, innovativen Blöcken, aus denen auch überschaubare, kleinere Projekte wie Kissen, Tischläufer und Wandbehänge genäht werden können. Weitere moderne Sampler-Blöcke sowie Tipps zur Fertigstellung wird es dann in den nächsten beiden Kursen im Frühling- und Herbstsemester 2027 geben.

Falls jemand an anderen Projekten arbeiten möchte, ist das selbstverständlich auch möglich. Bitte gebt mir vorher kurz Bescheid, damit ich mich darauf einstellen kann.

Eine 'detaillierte Materialbesprechung' gibt es im Laufe des Sommers. Dann werden auch Bilder von Beispielen verfügbar sein. Beides werde ich auf meiner Website – www.um-pictures.de – online stellen und kann es auch per E-Mail versenden. Meine Telefonnummer kann bei der vhs Ochsenfurt erfragt werden.

Kosten für das Skript bitte im Kurs entrichten. Bitte mitbringen: Kleine Mengen verschiedener Baumwollstoffe, z.B. Unis, falsche Unis, mit kleineren oder eventuell größeren Mustern, funktionstüchtige Nähmaschine, neutrales Nähgarn, Schneidematte, Lineale, Rollschneider, Stoffschere; Stecknadeln.

- Kurs-Nr. **H265110X**

Ursula Miller

Sa, 10.10.26, 10.00-16.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
48,00 EUR, 6-7 TN

- Kurs-Nr. **H265120X**

Ursula Miller

Sa, 17.10.26, 10.00-16.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
48,00 EUR, 6-7 TN



vhs

Gutschein
verschenken

Handwerk / Kunsthandwerk

- Kurs-Nr. **H268130X**

Winterliches Filzen

An diesem Abend filzen wir Tannenbäume, die als winterlich-weihnachtliche Dekoration viel Behaglichkeit ausstrahlen. Vielleicht entsteht ein ganzer Wald...?

Filzen ist eine alte Handwerkskunst. Beim Arbeiten mit weicher Schafwolle und warmem Seifenwasser können Sie sich wunderbar künstlerisch und handwerklich entfalten. So entstehen individuelle Unikate – als Dekoration für Ihr Zuhause oder als besonderes Geschenk. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Materialkosten werden im Kurs in bar erhoben. Bitte mitbringen: 1 Handtuch, 1 Geschirrtuch und, falls vorhanden, eigene Filzutsensilien

Iris Beyer

Fr, 27.11.26, 18.00-22.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
39,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

- Kurs-Nr. **H268110X**

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.

Bitte vor Kursbeginn telefonische Kontaktaufnahme mit der Kursleiterin: 09331 804950

Materialkosten werden im Kurs in bar erhoben (entfällt bei erfahrenen Teilnehmenden, die ihr eigenes Material mitbringen).

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, dünnes Baumwollgarn (soweit vorhanden)

Dr. Meike Eggers

Mo, 05.10.26, 18.00-20.15 Uhr, 5-mal
Eggers Meike
99,00 EUR, 5-8 TN

- Kurs-Nr. **H268120X**

Weihnachtsschmuck klöppeln

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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!

Bitte vor Kursbeginn telefonische Kontaktaufnahme mit der Kursleiterin: 09331 804950

Materialkosten werden im Kurs in bar erhoben (entfällt bei erfahrenen Teilnehmenden, die ihr eigenes Material mitbringen).

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, dünnes Baumwollgarn (soweit vorhanden)

Dr. Meike Eggers

Sa, 24.10.26, 14.00-18.00 Uhr und
So, 25.10.26, 10.00-18.00 Uhr
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
97,00 EUR, 3-8 TN



Musikalische Praxis

Instrumentalkurse

● Kurs-Nr. **H293120X**

Ukulele-Weihnachtsworkshop – Lieblingslieder spielen und gemeinsam singen

Für Teilnehmende mit ersten Ukulele-Erfahrungen

Wenn draußen die Lichter leuchten und der Duft von Zimt und Tannengrün in der Luft liegt, wird es Zeit für einen musikalischen Adventsnachmittag mit der Ukulele. In diesem Workshop spielen und singen wir bekannte Weihnachtslieder aus verschiedenen Jahrzehnten und Ländern – mal beschwingt, mal nostalgisch, mal mit einem Augenzwinkern.

Von Feliz Navidad über „Morgen Kinder wird's was geben“ bis zu „White Christmas“ entstehen gemeinsame Klangmomente voller Wärme, Groove und vorweihnachtlicher Stimmung. Neben einfachen Schlagmustern und Songbegleitungen steht vor allem die Freude am gemeinsamen Musizieren im Mittelpunkt.

Der Workshop richtet sich an Teilnehmende mit ersten Ukulele-Erfahrungen, die bereits Akkorde greifen und Lust haben, ihre Lieblings-Weihnachtssongs zum Klingen zu bringen.

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

Teresa Müller-Ott

Sa, 28.11.26, 15.00-18.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
29,00 EUR, 5-16 TN

● Kurs-Nr. **H293110X**

Blockflötenensemble

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

Wir freuen uns immer über neue Mitspielerinnen und Mitspieler, die bereits etwas fortgeschritten sein sollten und neben der Sopranflöte auch mindestens Tenorflöte spielen. Wer Interesse hat, aber unsicher ist, ob die Anforderungen passen, ist herzlich eingeladen, einfach einmal zum Ausprobieren vorbeizukommen.

Christine Keitel

Do, 01.10.26, 20.15-21.15 Uhr, 9-mal
Grund- und Mittelschule Ochsenfurt, Kursraum
54,00 EUR, 8-11 TN

Djembe-Workshop

Erleben Sie einen Nachmittag mit der Djembe, der afrikanischen Trommel. Alle Informationen zu unseren beliebten Djembe-Workshops in Röttingen finden Sie im Programmbereich "vhs in der Umgebung" auf Seite 37.

Singen

● Kurs-Nr. **H298110X**

Meditatives Singen - am Morgen

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

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

Vorkenntnisse sind für diesen Kurs keine erforderlich.

Gudrun Schneider, Chorleiterin

Mo, 28.09.26, 09.30-10.45 Uhr, 8-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
60,00 EUR, 8-20 TN



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



"vhs macht gesünder!"

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Vorträge

● Kurs-Nr. **H312110X** *neu*

Das deutsche Gesundheitssystem - Vortrag in Persischer Sprache (Farsi und Dari)

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt Stadt und Landkreis Würzburg

Diese Veranstaltung gibt einen Überblick über das deutsche Gesundheitssystem. Dabei werden Fragen beantwortet, wie:

- Welche Krankenversicherungen gibt es und was sind die wichtigsten Leistungen?
- Was muss ich zum Thema Apotheken-, Arzt- und Zahnarztbesuch wissen?
- Wie läuft eine Krankenhausbehandlung ab?
- Welche Aufgaben hat der öffentliche Gesundheitsdienst? Zu welchen Themen kann ich mich dort beraten lassen?
- Wie verhalte ich mich in Notfällen?

Wenn Sie sich für diese Themen interessieren, sind sie herzlich eingeladen zu dieser Veranstaltung,

die von Projekt Mimi und dem Gesundheitsamt Würzburg durchgeführt wird.

Diese Veranstaltung richtet sich primär an Menschen mit Migrationshintergrund sowie alle weiteren Interessierten. Sie findet auf Persisch statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - kommen Sie einfach vorbei!

Bleiben Sie im Anschluss gerne zum anschließenden Vortrag „Wenn die Seele belastet ist - welche Hilfe gibt es?“.

Do, 15.10.26, 15.00-16.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **H312120X** *neu*

Wenn die Seele belastet ist - welche Hilfe gibt es?

Ein Überblick zu Anlaufstellen und Unterstützungsangeboten

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt Stadt und Landkreis Würzburg

Bei seelischen Problemen oder belastenden Lebenssituationen wissen viele Betroffene oder

deren Angehörige nicht, an wen sie sich wenden können. Zudem fällt es manchmal schwer, über Belastungen zu sprechen oder nach Unterstützung zu fragen.

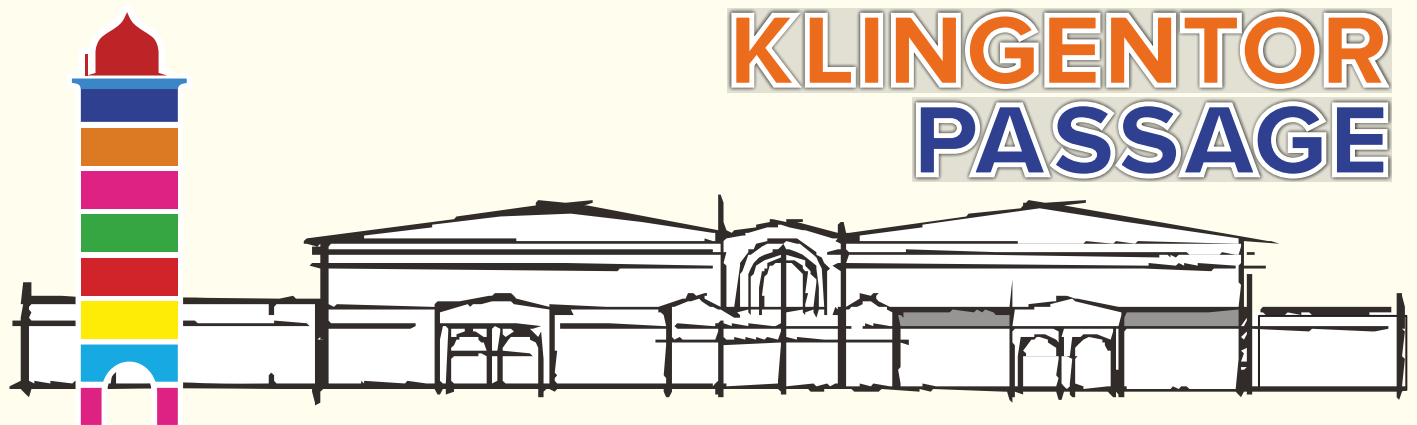
Bei dieser Veranstaltung sind alle interessierten Bürgerinnen und Bürger eingeladen, einen ersten Einblick in das Hilfesystem im Landkreis Würzburg zu erhalten und regionale Ansprechpersonen direkt vor Ort kennenzulernen.

Hilfs- und Onlineangebote, die sich vorstellen:

- Beratungsstelle für seelische und soziale Gesundheit Ochsenfurt (Diakonie)
- Hilfekompass der Region Würzburg
- EUTB® (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung)
- Psychosoziale Beratung Gesundheitsamt Stadt und Landkreis Würzburg

Auch Interessierte an einer ehrenamtlichen Mitarbeit in der Beratungsstelle für seelische und soziale Gesundheit in Ochsenfurt sind herzlich willkommen.

Do, 15.10.26, 17.00-18.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
Gebührenfrei, ohne Anmeldung



ARUNA
VERSICHERUNGSMAKLER GMBH

expert

Netto
Marken-Discount

Steuerberater
Bachmann + Holley

HUTTNER
Büromarkt
by Dünz

HUTH & DICKERT
Hörgeräte Meisterbetrieb GmbH
KOMPETENZ IN HÖREN

VOLL
verlag

Blumen
Usamer

Volta
Windkraft GmbH

Nagelstudio
Schlegel

HATWAS
BRAUCHBAR gmbh
Ochsenfurt

om-tara
YOGASCHULE
OCHSENFURT • WÜRZBURG

nine seven
EMS - STUDIO / PERSONAL TRAINING

REICHERT
SOLAR-HEIZUNG-WASSER

PULS
PURE

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

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

UNIVERSITÄTSBUND WÜRZBURG

● Kurs-Nr. H112140X *neu*

Wenn die Hüfte ersetzt wird: Ein Blick hinter die Kulissen der Endoprothetik

Vortrag mit Diskussion

In diesem Vortrag geht es zunächst allgemein um die Arthrose des Hüftgelenks und die damit verbundenen Beschwerden und Behandlungsmöglichkeiten. Anschließend steht die Implantation einer Hüftprothese im Mittelpunkt. Welche Prothesenarten gibt es? Für wen eignet sich welche Prothese? Und welche Faktoren spielen bei der Auswahl eine Rolle? Der Vortrag gibt einen Einblick in die moderne Endoprothetik des Hüftgelenks und zeigt aktuelle Möglichkeiten der operativen Versorgung auf.

Dr. Michael A. Schneider, Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus
Mi, 09.12.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H112150X *neu*

Beschwerden der Lendenwirbelsäule verstehen und behandeln: Von Physiotherapie bis Operation

Vortrag mit Diskussion

In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die häufigsten Erkrankungen der Lendenwirbelsäule (LWS) wie Bandscheibenvorfall, Spinalkanalstenose sowie Beschwerden der Facettengelenke und des Iliosakralgelenks. Vorgestellt werden sowohl konservative Behandlungsmöglichkeiten als auch moderne minimalinvasive und operative Verfahren. Ein besonderer Fokus liegt darauf, wann welche Therapie sinnvoll ist.

Dr. med. Jonas Limmer, Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus
Mi, 27.01.27, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H312130X

Schnelle gesunde Küche - ausgewogen essen trotz wenig Zeit

Im Alltag fehlt oft die Zeit für aufwendiges Kochen, schnelle Lösungen wirken häufig wenig ausgewogen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit wenig Zeit eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung umsetzen können.

Es handelt sich um einen theoretischen Kurs ohne gemeinsames Kochen.

Sie lernen, wie eine gute Planung, einfache Grundprinzipien und praktische Küchentricks helfen, den Kochaufwand zu reduzieren und dennoch ausgewogen zu essen. Anhand konkreter Beispiele erhalten Sie Ideen für schnelle Mahlzeiten, alltagstaugliche Kombinationen sowie Tipps zu Meal Prep und Vorratshaltung. Ziel ist es, Ihnen mehr Sicherheit und Leichtigkeit bei der täglichen Essensplanung zu geben - auch in stressigen Phasen.

Bitte mitbringen: Schreibsachen für Notizen
Katrin Lürkens, Staatlich anerkannte Diätassistentin

Mi, 07.10.26, 18.00-19.30 Uhr, 3-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
27,00 EUR, 8-20 TN

● Kurs-Nr. H312140X

Blähungen, Völlegefühl, träger Darm: Wie Ernährung Ihre Verdauung beeinflusst

Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl oder ein träger Darm sind weit verbreitet und können das tägliche Wohlbefinden stark beeinflussen. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Rolle Ihre Ernährungsgewohnheiten für eine gesunde Verdauung spielen. Sie lernen, welche Lebensmittel die Darmtätigkeit unterstützen können und welche Faktoren Beschwerden begünstigen. Neben verständlich aufbereitetem Hintergrundwissen erhalten Sie praktische Anregungen, wie Sie Ihre Ernährung schrittweise anpassen und so zu mehr Wohlbefinden im Alltag beitragen können. Der Kurs bietet zudem Raum für Fragen und Erfahrungsaustausch.

Bitte mitbringen: Schreibsachen für Notizen



Katrin Lürkens, Staatlich anerkannte Diätassistentin

Mi, 11.11.26, 17.45-19.15 Uhr, 3-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
27,00 EUR, 8-20 TN

● Kurs-Nr. H312150X

Stille Entzündungen – Teil 2: Immunmodulierende Ernährung verstehen und gezielt umsetzen

Dieser Vortrag richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen zum Thema stille Entzündungen oder an Besucher des Einführungsvortrags. Im Fokus steht die Frage, wie Ernährung gezielt auf entzündliche Prozesse im Körper wirkt und das Immunsystem beeinflussen kann. Sie erhalten vertiefte Einblicke in zentrale Mechanismen wie Blutzuckerregulation, Fettsäurequalität, Darmmikrobiom und bioaktive Pflanzenstoffe. Darauf aufbauend wird gezeigt, wie sich eine immunmodulierende Ernährung im Alltag konkret umsetzen lässt. Im Mittelpunkt stehen wissenschaftlich fundierte Ernährungsmuster, sinnvolle Lebensmittelkombinationen sowie praktische Strategien für eine langfristige Umsetzung. Auch aktuelle Erkenntnisse und häufige Mythen werden kritisch eingeordnet. Voraussetzung: Teilnahme an Teil 1 oder Grundkenntnisse empfohlen.

Bitte mitbringen: Schreibsachen für Notizen
Katrin Lürkens, Staatlich anerkannte Diätassistentin

Do, 26.11.26, 18.00-19.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR (keine Erm.), 5-30 TN

● Kurs-Nr. H312160X

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

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

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

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

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

Heike Theresia Galaba, Dipl. Soz. Päd. (FH)
Do, 22.10.26, 18.00-19.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR, 5-15 TN

Entspannung / Stressbewältigung

Entspannung / Körpererfahrung

● Kurs-Nr. H324110X

Yin Yoga – Entspannt in den Tag und die Woche starten

Dieser Kurs lädt dazu ein, den Tag und die neue Woche bewusst, ruhig und achtsam zu beginnen. Yin Yoga ist ein sanfter, meditativer Yogastil, bei dem die Positionen überwiegend im Sitzen oder Liegen eingenommen und über mehrere Minuten gehalten werden. So können tieferliegende Faszien, Gelenke und Bindegewebe angesprochen und nachhaltig gedehnt werden.

Im Mittelpunkt stehen Entschleunigung, Loslassen und das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers. Durch die ruhige Praxis in Verbindung mit achtsamer Atmung wird das Nervensystem beruhigt und ein Zustand innerer Klarheit und Gelassenheit gefördert.

Der Kurs eignet sich für alle – auch ohne Vorkenntnisse. Er bietet einen wohltuenden Ausgleich zum oft aktiven Alltag und schafft Raum, um mit mehr Ruhe, Fokus und Energie in den Tag und die Woche zu starten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und, wer mag, eigenes Kissen
Saskia Rudolph, Yoga Lehrerin, Breathwork-Lehrerin

Mo, 28.09.26, 10.00-11.15 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
100,00 EUR, 6-12 TN



● Kurs-Nr. **H324120X**

Yin Yoga – Entspannt den Tag ausklingen lassen

Dieser Kurs lädt dazu ein, den Tag und die neue Woche bewusst, ruhig und achtsam zu beginnen. Yin Yoga ist ein sanfter, meditativer Yogastil, bei dem die Positionen überwiegend im Sitzen oder Liegen eingenommen und über mehrere Minuten gehalten werden. So können tieferliegende Faszien, Gelenke und Bindegewebe angesprochen und nachhaltig gedehnt werden.

Im Mittelpunkt stehen Entschleunigung, Loslassen und das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers. Durch die ruhige Praxis in Verbindung mit achtsamer Atmung wird das Nervensystem beruhigt und ein Zustand innerer Klarheit und Gelassenheit gefördert.

Der Kurs eignet sich für alle – auch ohne Vorkenntnisse. Er bietet einen wohltuenden Ausgleich zum oft aktiven Alltag und schafft Raum, um mit mehr Ruhe, Fokus und Energie in den Tag und die Woche zu starten.

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



Saskia Rudolph, Yoga Lehrerin, Breathwork-Lehrerin

Mo, 28.09.26, 17.00-18.15 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
100,00 EUR, 6-12 TN

● Kurs-Nr. **H324130X**

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.

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

Di, 10.11.26, 17.00-18.15 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
100,00 EUR, 6-8 TN

● Kurs-Nr. **H324140X neu**

Yin Yoga & Yoga Nidra – Loslassen und zur Ruhe kommen

Yoga-Auszeit am Samstag

Der Herbst lädt uns ein, langsamer zu werden, loszulassen und nach innen zu schauen. In diesem ca. dreistündigen Kurs nehmen wir uns bewusst Zeit, um Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Zu Beginn erwartet dich eine sanfte Yin-Yoga-Praxis mit ruhigen, länger gehaltenen Positionen. Diese unterstützen dich dabei, Spannungen im Körper zu lösen, das Bindegewebe zu dehnen und den Atem zu vertiefen. Die Praxis hilft dabei, den Übergang vom aktiven Alltag in einen Zustand von Ruhe und Achtsamkeit zu gestalten.

Im Anschluss führt dich eine geführte Yoga-Nidra-Einheit in eine tiefe Form der Entspannung. In dieser „bewussten Ruhe“ kann das Nervensystem regenerieren, während Körper und Geist vollständig loslassen dürfen.

Der Workshop bietet Raum innezuhalten, Altes bewusst loszulassen und neue Kraft zu schöpfen – ganz im Sinne der herbstlichen Zeitqualität. Er ist für alle geeignet, die sich eine Auszeit vom Alltag gönnen und tiefe Entspannung erfahren möchten.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

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

Saskia Rudolph, Yoga Lehrerin, Breathwork-Lehrerin

Sa, 24.10.26, 11.00-14.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
29,00 EUR, 5-12 TN

● Kurs-Nr. **H324150X neu**

Yin Yoga & Yoga Nidra – Klarheit, Ausrichtung und neue Energie

Yoga-Auszeit ins neue Jahr

Der Beginn eines neuen Jahres ist eine besondere Zeit für Neuausrichtung, innere Klarheit und bewusste Intentionen. In dieser ca. dreistündigen Auszeit schaffst du dir Raum, um achtsam anzukommen und dich neu auszurichten. Wir starten mit einer ruhigen Yin-Yoga-Praxis, die den Körper sanft mobilisiert, Spannungen löst und dich einlädt, nach innen zu spüren. Durch das längere Verweilen in den Positionen entsteht Raum für Ruhe, Reflexion und bewusstes Wahrnehmen.

Im Anschluss begleitet dich eine Yoga-Nidra-Sequenz in einen Zustand tiefer Entspannung. In dieser Phase zwischen Wachsein und Schlaf können sich Intentionen besonders wirkungsvoll entfalten und im Unterbewusstsein verankern.

Der Workshop unterstützt dich dabei, das neue Jahr bewusst zu beginnen – mit mehr Klarheit, innerer Ruhe und neuer Energie. Er richtet sich an alle, die sich Zeit für sich selbst nehmen und das neue Jahr achtsam gestalten möchten.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

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

Saskia Rudolph, Yoga Lehrerin, Breathwork-Lehrerin

Sa, 23.01.27, 11.00-14.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
29,00 EUR, 5-12 TN

neugierig bleiben
Volkshochschule



● Kurs-Nr. **H324180X**

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, 29.09.26, 10.00-11.15 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
78,00 EUR, 8-12 TN

● Kurs-Nr. **H324190X**

Hatha-Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

Katharina Popiolek-Scherer, Yogalehrerin (BYV)

Do, 01.10.26, 18.15-19.45 Uhr, 14-mal
Mainfränkische Werkstätten Ochsenfurt, Gymnastikraum
127,00 EUR (keine Erm.), 8-14 TN

● Kurs-Nr. **H324170X**

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, 07.10.26, 17.00-18.00 Uhr, 14-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
75,00 EUR, 9-11 TN



● Kurs-Nr. **H326110X**

Kleine Tai Chi Chuan-Form in 8 Bewegungsbildern

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

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

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

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

Ingo Schmitt

Mi, 30.09.26, 09.00-10.00 Uhr, 9-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
54,00 EUR, 8-9 TN

● Kurs-Nr. **H326180X**

Qigong

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte



Ingo Schmitt

Mo, 28.09.26, 20.00-21.00 Uhr, 9-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
54,00 EUR, 8-12 TN

● Kurs-Nr. **H326130X**

Wirbelsäulen-Qigong

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

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

Ingo Schmitt

Mi, 30.09.26, 08.00-09.00 Uhr, 9-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
54,00 EUR, 8-12 TN

● Kurs-Nr. **H326140X**

Qigong für die Lunge

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

Bitte mitbringen: Bitte lockere Kleidung und bequemes Schuhwerk tragen.

Ingo Schmitt

Mi, 30.09.26, 10.00-11.00 Uhr, 9-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
54,00 EUR, 8-12 TN

● Kurs-Nr. **H326150X**

Qigong zum Themenkreis "Herz"

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

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

Ingo Schmitt

Do, 01.10.26, 09.00-10.00 Uhr, 9-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
54,00 EUR, 8-12 TN

● Kurs-Nr. **H326170X**

Qigong Wildgans Typ II Bewegungsabläufe 50-59

Der Qigong-Wildgans-Typ hat seit 2000 Jahren einen festen Platz in der chinesischen Medizin. Ein guter Gesundheitszustand bedeutet: ein gutes Gedächtnis, geschmeidige Beweglichkeit, stabile Körperbalance, innere gesunde Organe, stärkere Abwehrkräfte. Um dieses Ziel zu erreichen, sollte Qigong täglich für zehn Minuten in der Natur mit sanften und fließenden Bewegungsabläufen trainiert werden.

Qigong ist eine chinesische Gymnastik zur Vorbeugung und Rehabilitation und hilft so auch

gegen viele Gesundheitsprobleme wie z.B. Schmerzen verschiedener Arten, Kreislaufbeschwerden, Parkinson oder Alzheimer.

Das Seminar ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung und Schuhe

Weihong Yang, Arzt für chinesische Medizin

Mi, 02.12.26, 18.30-21.00 Uhr und

Mi, 09.12.26, 18.30-21.00 Uhr

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)

46,00 EUR, 6-8 TN

● Kurs-Nr. **H328130X**

Erholung für gestresste Nerven: Die „Rossini-Reise“

Mit bewegter Meditation zu neuer Energie und Gelassenheit

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

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

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

Die musikalische Entspannungsreise besteht aus drei tragenden Elementen:

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

Eröffne anderen Perspektiven.





Bitte mitbringen: bequeme Kleidung - am besten im Zwiebellook,
Getränk, Decke
Susanne Hammes-Kempf, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin
Fr, 04.12.26, 18.30-20.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
12,00 EUR, 6-12 TN

Lachyoga Workshop - Einfach lachen, einfach wohlfühlen

Lachen tut gut – und manchmal brauchen wir nur einen kleinen Impuls, um wieder in diese Leichtigkeit zu kommen.

Was ist Lachyoga? Lachyoga ist eine einzigartige Methode, die bewusstes Lachen mit Atemübungen aus dem Yoga verbindet. Das Besondere: Wir lachen ohne äußeren Anlass – und trotzdem stellt sich nach kurzer Zeit ein echtes Gefühl von Freude und Entspannung ein.

Was erwartet Sie? Ein leichter, spielerischer Workshop voller Bewegung, Begegnung und Herzensfreude – ganz ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt finden wir gemeinsam ins Lachen und genießen die positive Wirkung auf Körper und Geist. Du lernst nebenbei etwas über die Lachwissenschaft (Gelotologie).

Das erleben Sie in 2 Stunden:

- Sanfte Aufwärm- und Atemübungen
- Spielerische Lachübungen in der Gruppe
- Entspannung und kleine Achtsamkeitsmomente
- Raum für Leichtigkeit, Verbindung und Lebensfreude

Ihre Vorteile:

- Abbau von Stresshormonen und neue Energie durch Glückshormone
- Förderung von Gelassenheit und Wohlbefinden
- Stärkung der körperlichen und mentalen Gesundheit
- Mehr Leichtigkeit im Alltag

Lachen ist der kürzeste Weg zu mehr Lebensfreude – lass den Alltag einen Moment hinter dir und erlebe es selbst!

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



● Kurs-Nr. **H324210X**
Tessa Maria Lambrich, Lachyoga-Leiterin, zertifizierter pferdegestützter Coach
So, 18.10.26, 10.00-12.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
16,00 EUR (keine Erm.), 6-15 TN

● Kurs-Nr. **H324220X**
Tessa Maria Lambrich, Lachyoga-Leiterin, zertifizierter pferdegestützter Coach
So, 24.01.27, 10.00-12.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
16,00 EUR (keine Erm.), 6-15 TN

● Kurs-Nr. **H328110X** **Mit Klangschalen zur Ruhe kommen: Dein entspannter Tagesausklang**

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

Das Aufstellen der Schalen auf den Körper bietet die Kursleiterin nach Abschluss der Klangreise Interessierten in kurzen Sequenzen an, um auch die unmittelbare Wirkung auf dem Körper erfahren zu können.

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

Claudia Schenke

Mo, 09.11.26, 18.30-19.30 Uhr, 3-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
29,00 EUR, 5-10 TN

● Kurs-Nr. **H328120X** **Meditative Körperreise begleitet von Klangschalen - KlangEmbodiment®**

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

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

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

Claudia Schenke

Mo, 11.01.27, 18.30-19.30 Uhr, 3-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
29,00 EUR, 5-10 TN

Schaltern“ und können dann immer und überall abgerufen werden.

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Decke



● Kurs-Nr. **H338120X**
Susanne Hammes-Kempf, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin
Sa, 28.11.26, 10.00-16.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
48,00 EUR, 6-15 TN

● Kurs-Nr. **H338130X**
Susanne Hammes-Kempf, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin
Sa, 20.02.27, 10.00-16.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
48,00 EUR, 6-15 TN

● Kurs-Nr. **H3381150**
Dem Rhythmus der Natur folgen: Achtsamkeit auf dem Mondweg
Kirsten Hart, zertifizierte Naturresilienztrainerin
Kursinformationen auf Seite 39

Stressbewältigung

Selbstregulation mit dem Vagusnerv

- durch einfache Bewegungen mit stimmungsvoller Musik

Haben Sie Stresssymptome wie Nervosität, muskuläre Anspannung, Schlafstörungen oder innere Unruhe? In diesem Kurs lernen Sie einfache Bewegungsübungen kennen – sogenannte „Bewegungsschalter“ – die helfen können, das vegetative Nervensystem zu regulieren und Stress abzubauen. Elemente wie Schütteln, Klopfen und fließende Bewegungen werden dabei mit Musik kombiniert, um eine wohlthuende 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

Bewegung / Fitness

Fitness und Kraft

● Kurs-Nr. **H343110X**
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.

Der Kurs ist über die Kursleiterin zertifiziert und somit erstattungsfähig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Irina Sieber, Physiotherapeutin
Di, 06.10.26, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
84,00 EUR (keine Erm.), 8-12 TN



vhs Volkshochschule
Ochsenfurt e.V.

Besuchten 2022 den Kurs
„Meet and Eat: Zusammen
isst man weniger allein“

Muskelaufbautraining – Power für deinen Körper

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

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Matte, Getränk



● Kurs-Nr. **H343310X**

Dr. Kerstin Bausewein

Fr, 02.10.26, 08.15-09.30 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
75,00 EUR, 8-16 TN

● Kurs-Nr. **H343320X**

Dr. Kerstin Bausewein

Fr, 02.10.26, 10.50-12.05 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
75,00 EUR, 8-16 TN

● Kurs-Nr. **H343340X**

Raimund Lorenz

Di, 22.09.26, 18.30-19.45 Uhr, 12-mal
Mainfränkische Werkstätten Ochsenfurt, Gym-
nastikraum
90,00 EUR, 8-15 TN

● Kurs-Nr. **H343350X**

Raimund Lorenz

Mi, 23.09.26, 18.30-19.45 Uhr, 12-mal
Mainfränkische Werkstätten Ochsenfurt, Gym-
nastikraum
90,00 EUR, 8-15 TN

● Kurs-Nr. **H343170X**

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, 16.09.26, 10.15-11.15 Uhr, 7-mal
Bürgerhaus Hohestadt, Kursraum
37,00 EUR, 9-14 TN

● Kurs-Nr. **H343460X**

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, 16.09.26, 09.00-10.00 Uhr, 7-mal
Bürgerhaus Hohestadt, Kursraum
37,00 EUR, 9-14 TN

● Kurs-Nr. **H343130X**

Pilates

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

Zentrum entstehende Kraft kontrolliert und koordiniert den Bewegungsfluss.

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

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken, großes Handtuch

Roswitha Baumann, Luna Yoga-Lehrerin, Pilates-Trainerin

Mi, 07.10.26, 19.00-20.00 Uhr, 14-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
75,00 EUR, 9-11 TN

● Kurs-Nr. **H343440X**

Fitness- und Konditionstraining

Ein abwechslungsreiches Konditionstraining und verschiedene Kraftzirkel beanspruchen den gesamten Körper. Im Kurs werden die tiefer liegende Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System gezielt trainiert und gestärkt. Schrittkombinationen, Balance-Übungen und das Training mit Kleingeräten tragen dazu bei, die Fitness zu verbessern und mehr Sicherheit im Alltag zu gewinnen.

Je nach Fitnessniveau werden die Übungen individuell angepasst, sodass Menschen jeden Alters und mit unterschiedlichen Fitnessniveaus angesprochen werden. Abwechslung und Musik unterstützen die Freude an der Bewegung.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk

Claudia Young

Do, 01.10.26, 19.45-20.45 Uhr, 10-mal
Sportraum im Fritz-Dehner-Center
60,00 EUR, 8-15 TN

● Kurs-Nr. **H343450X**

Total Body Workout

Eine bunte Mischung verschiedener Trainingsmethoden erwartet Sie in dieser abwechslungsreichen Kursstunde – mit und ohne Zusatzgeräte. Dabei werden alle Hauptmuskelgruppen trainiert und gekräftigt, die Leistungsfähigkeit verbessert und Kalorien verbrannt. Langeweile ist hier definitiv tabu!

Bitte mitbringen: Matte, Getränk

Claudia Young

Mo, 28.09.26, 18.15-19.15 Uhr, 10-mal
Sportraum im Fritz-Dehner-Center
60,00 EUR, 8-16 TN

● Kurs-Nr. **H343370X**

Pfundekiller Step/Bodyattack

Für Fortgeschrittene - am Vormittag

Ein ständiges Auf und Ab der Pulsfrequenz mit Konditions- und Kräftigungsteilen. Ca. 30 Min. Step (Herz-Kreislauftraining), abwechselnd mit Langhanteltraining und anschließendem Straft-
fungstraining für den gesamten Körper.



Heike Heer-Engelhardt

Fr, 25.09.26, 09.40-10.40 Uhr, 12-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
72,00 EUR, 8-20 TN



Fitness und Tanz

● Kurs-Nr. H352120X **ZUMBA®-Fitness**

Vergessen Sie den Alltagsstress und tanzen Sie sich fit mit ZUMBA®! ZUMBA®-Fitness ist ein tanzorientiertes Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik, das einfach zu erlernen ist. Jeder kann die Belastung und Intensität selbst bestimmen. ZUMBA®-Fitness verbessert die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination und stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Außerdem ist es optimal dazu geeignet, um Stress abzubauen, neue Energie zu gewinnen und Spaß zu haben! Bitte mitbringen: Handtuch, Sportkleidung, Hallenschuhe und Getränk

Claudia Young

Do, 01.10.26, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal
Sportraum im Fritz-Dehner-Center
60,00 EUR, 8-17 TN

● Kurs-Nr. H347120X

Hula Hoop Fitness - für Anfänger ohne Erfahrung

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

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

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

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

Terisa Martin, Jumping Fitness Trainerin

Mo, 28.09.26, 17.30-18.20 Uhr, 8-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
54,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. H347410X

Hula Hoop Fitness - für Anfänger mit Erfahrung

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

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



Terisa Martin, Jumping Fitness Trainerin

Mo, 28.09.26, 16.30-17.20 Uhr, 8-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
54,00 EUR, 6-10 TN

Essen / Genießen

Kochkulturen

● Kurs-Nr. H36266GA

Genussvolle Rezepte mit Linsen, Kichererbsen, Bohnen und Co.

Lecker durch den Alltag – vegetarisch, nahrhaft und voller Genuss!

Susanne Hammes-Kempf, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin

Detaillierte Kursinformationen stehen für Sie auf Seite 36.

● Kurs-Nr. H368110X

Vegetarisches Sushi – frisch, kreativ, lecker

Sushi ist vielseitig, kreativ und überraschend einfach selbst zuzubereiten. In diesem Kurs entdecken Sie die vegetarische Vielfalt der japanischen Küche und lernen, wie aus perfekt gewürztem Sushi-Reis und frischen Zutaten köstliche Sushi-Variationen entstehen.

Sie lernen, wie aromatischer Sushi-Reis gelingt und wie die verschiedenen Sushi-Arten Schritt für Schritt geformt und gerollt werden. Mit der Bambusmatte bereiten wir gemeinsam unterschiedliche vegetarische Sushi-Kreationen zu.

Nach dem gemeinsamen Kochen genießen wir unsere selbstgemachten Spezialitäten in gemütlicher Runde.

Wir bereiten unter anderem zu:

- Nigiri-Sushi
- Maki-Sushi
- Temaki-Sushi

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

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

Dr. Ata Chaudhry

Sa, 30.01.27, 10.30-14.30 Uhr, 1-mal
Grund- und Mittelschule Ochsenfurt, Küche
57,00 EUR inkl. 16,50 EUR Lebensmittellkosten, 6-12 TN

● Kurs-Nr. H368120X

Einfach indisch kochen

Hier erfahren Sie, wie sich indische Gerichte schnell und vor allem einfach zubereiten lassen. Zur indischen Küche gehören Reis, Gemüse, Fleisch und Fisch. Sie kann scharf sein, ist aber vor allem für ihre pikanten und würzigen Aromen bekannt.

Wir kochen gemeinsam ein komplettes Menü mit Vorspeisen, zwei verschiedenen Hauptgerichten, passenden Beilagen und einer Nachspeise. Nach dem Kochen genießen wir unser Menü in gemütlicher Runde.

Wir bereiten gemeinsam zu:

- Vorspeisen: Kartoffelküchlein mit Joghurt-Gurken-Sauce, Putenstreifen am Spieß mit Minzsauce
- Hauptgerichte: Hähnchen-Kichererbsen-Curry, Grünes Hackfleisch-Curry
- Beilagen: Reis, Naan
- Nachspeise: Lassen Sie sich überraschen. :-)

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

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

Dr. Ata Chaudhry

Sa, 28.11.26, 10.30-14.30 Uhr, 1-mal
Grund- und Mittelschule Ochsenfurt, Küche
58,00 EUR inkl. 16,50 EUR Lebensmittellkosten, 6-12 TN

Schlafen Sie gut
oder schnarchen Sie noch?



Apnoe- / Schnarchtherapie

Wir sorgen für einen
erholsamen Schlaf

Wie schön könnte
Ihr neues Lächeln sein?



Unsichtbare Zahnspangen

Sofortsimulation mit
3D-Scanner

Dr. Maria Koronidou

Kieferorthopädin
Zertifiziertes Mitglied der Deutschen
Gesellschaft Zahnärztliche Schlafmedizin
(DGZS)



MainÄrztzhaus
Jahnstraße 5
97199 Ochsenfurt
Tel. 09331 / 98 41 93 0
info@kfo-dr-jobst.de
www.kfo-dr-jobst.de

Der Kochkurs „Orientalische (aramäische) Küche made in Franken“ und der anschließende kulinarische Abend sind Veranstaltungen aus der Reihe „Die Welt bei uns in Ochsenfurt“ – eine Initiative des Fördervereins Ochsenfurt für Städtepartnerschaft und internationale Begegnung. Die Reihe bietet Gelegenheit, andere Kulturen kennenzulernen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

In diesem Semester findet die Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Syrisch-Aramäischen St. Melke Kirche e.V. statt. Der kulinarische Abend kann auch unabhängig vom vorherigen Kochkurs gebucht werden.

Die Anmeldung ist nur persönlich in der vhs Geschäftsstelle oder telefonisch unter 09331 2890 möglich.

● Kurs-Nr. **H368130X** *neu*

Orientalische (aramäische) Küche made in Franken - Kochkurs

Traditionelle Rezepte aus dem Vorderen Orient mit regionalen Zutaten

Nach der großen Nachfrage und dem positiven Feedback zu unserem letzten Kurs laden wir euch erneut zu einem Kochabend rund um die orientalische (aramäische) Küche ein.

Entdeckt die traditionelle orientalische Küche, lernt authentische Rezepte kennen und bereitet gemeinsam mit uns typische Gerichte mit frischen Zutaten zu.

Auf dem Speiseplan stehen gefüllte Weinblätter, gefüllte Weizengrießtaschen sowie eine süße Blätterteigspezialität.

Freut euch auf einen genussvollen Abend voller Geschmack, Kultur und Begegnung.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Fr, 16.10.26, 15.00-18.00 Uhr, 1-mal

St. Melke Gemeindehaus Ochsenfurt, Eingang: Zwinger 2

Bitte beachten Sie:

Für Teilnehmende am Kochkurs ist eine Anmeldung zum direkt anschließenden gemeinsamen Essen erforderlich (zusätzlich 20 EUR für Lebensmittel und Getränke).

25,00 EUR, 5-10 TN

● Kurs-Nr. **H368140X** *neu*

Orientalische (aramäische) Küche made in Franken - Gemeinsames Essen

Kulinarischer Abend mit den Gerichten aus dem obig genannten Kochkurs

Genießen Sie die typischen Spezialitäten aus der traditionellen orientalischen Küche, die im vorangehenden Kochkurs zubereitet wurden. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend mit authentischen aramäischen Gerichten, interessanten Gesprächen und kulturellem Austausch.

Eine Teilnahme am vorherigen Kochkurs ist nicht erforderlich. Auch wer einfach nur in geselliger Runde die frisch zubereiteten Speisen gemeinsam am Buffet genießen möchte, ist herzlich willkommen.

Fr, 16.10.26, 18.00-22.00 Uhr, 1-mal

St. Melke Gemeindehaus Ochsenfurt, Eingang: Zwinger 2

20,00 EUR für Lebensmittel/Getränke, 5-25 TN

Rund um Körper / Gesundheit

Körper / Stil

● Kurs-Nr. **H382110X**

Make-up-Hacks für Mamas mit wenig Zeit

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

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

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

Bitte mitbringen: Getränk

Julia Mühleck

Do, 08.10.26, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)

47,00 EUR inkl. Materialkosten, 3-6 TN

Programmheft-Abo

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

Buchen Sie Ihr kostenfreies Abo auf
www.vhs-ochsenfurt.de

● Kurs-Nr. **H382120X** *neu*

Face Yoga mit Gua Sha Stein

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit gezielten Übungen Ihre Gesichtsmuskulatur aktivieren, entspannen und stärken können - für ein frisches, vitales Aussehen und ein gesteigertes Wohlbefinden.

Durch regelmäßiges durchführen der Technik können Spannungen im Gesicht reduziert, die Durchblutung gefördert und Strahlkraft der Haut verbessert werden.

Genießen Sie Ihre wohltuende Auszeit vom Alltag und tun Sie sich etwas Gutes.

Für diese Auszeit sind keine Vorkenntnisse nötig, der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

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

Bitte mitbringen: Getränk

Julia Mühleck

Do, 12.11.26, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)

47,00 EUR inkl. Materialkosten, 3-6 TN

● Kurs-Nr. **H382130X**

Schminktricks für Frauen ab 50

Für Frauen über 50 ist Schönheit nicht nur eine Frage des Alters, sondern eine Reise voller Selbstausdruck und Selbstliebe. Wenn Sie nach Schminkgeheimnissen suchen, die Sie in jedem Lebensabschnitt strahlen lassen, sind Sie hier genau richtig. Alter ist nur eine Zahl – Ihre Schönheit ist zeitlos!

Lernen Sie Schritt für Schritt wie Sie Ihre Gesichtszüge besonders hervorheben können und durch welche Tricks Sie Ihr Gesicht jünger wirken lassen können.

Als Visagistin steht Ihnen die Kursleiterin zur Seite und passt die Techniken individuell auf Ihre Bedürfnisse an.

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

Bitte mitbringen: Getränk

Julia Mühleck

Do, 10.12.26, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)

47,00 EUR inkl. Materialkosten, 3-6 TN

● Kurs-Nr. **H382140X**

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 nehmt ihr euch nicht eine gemeinsame Auszeit, probiert dabei etwas Neues aus und genießt euren Beutymoment?

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.

Nur paarweise Anmeldung möglich.

Bitte mitbringen: Getränk



Julia Mühleck

Do, 14.01.27, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)

34,00 EUR pro Teilnehmerin, inkl. Materialkosten, 4-6 TN

neugierig bleiben
Volkshochschule



In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Herkunftssprache plus Erwerb zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplan, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Den richtigen Kurs finden!

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

Niveau A1

Am Ende der Stufe A1 können Sie:

Hören: Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

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

Schreiben: Formulare ausfüllen, z.B. im Hotel

Niveau A2

Am Ende der Stufe A2 können Sie:

Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

Sprechen: kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen

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

Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Niveau B1

Am Ende der Stufe B1 können Sie:

Hören: Wesentliches von einfachen Unterhaltungen und Nachrichten verstehen

Sprechen: in einfachen zusammenhängenden Sätzen, Erfahrungen, Ereignisse beschreiben

Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

Schreiben: persönliche Briefe schreiben

Niveau B2

Am Ende der Stufe B2 können Sie:

Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen

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

Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

Mehr Bildung. Mehr Möglichkeiten.
Ihre Volkshochschule

Englisch

Grundstufe A1

● Kurs-Nr. **H431410X**

Englisch am Vormittag – Wiedereinstieg mit Muße (A1)

Für Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen oder ganz neu beginnen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig und herzlich willkommen.

In entspannter Atmosphäre lernen wir gemeinsam in einem angenehmen Tempo und knüpfen an vorhandene Kenntnisse an – ganz gleich, ob diese schon länger zurückliegen oder nur wenige Grundlagen vorhanden sind. Alltagssituationen, einfache Gespräche und praktische Redewendungen stehen dabei im Mittelpunkt. Neue Inhalte werden verständlich erklärt und durch viele Wiederholungen gefestigt.

So können Sie ohne Leistungsdruck und mit Freude lernen.

Grundlage des Kurses ist die gemeinsame Arbeit mit unserem Lehrbuch.

Bitte mitbringen: ab der 2. Stunde: Lehrbuch "Let's enjoy English A1.1", ISBN:

978-3-12-501666-8

Georg Ströhlein

Mi, 30.09.26, 09.30-11.00 Uhr, 5-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
52,00 EUR, 7-8 TN

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

Grundstufe A2

● Kurs-Nr. **H432410X**

Englisch A2 ab Unit 13-14

Advanced course, both, for oldtimers and for newcomers.

Our topics will be: Eating out and The media. We'll repeat and learn new tenses, and have lots of opportunities to speak.

Let's complete level A2, with the outlook to proceed to B1.

Accompanying reading: We'll read a crime story from "Blood and Breakfast".

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Fairway new A2, mit Audios, ISBN 978-3-12-501612-5

Lektüre: Blood and Breakfast

ISBN 978-3-8174-1385-0

Annette Elgert

Di, 06.10.26, 18.00-19.30 Uhr, 12-mal
Grund- und Mittelschule Ochsenfurt, Kursraum
124,00 EUR, 7-12 TN

Italienisch

Grundstufe A1

● Kurs-Nr. **H451410X**

Italienisch A1 - mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs frischen wir die Grundlagen der italienischen Sprache auf – Wortschatz, Aussprache und Grammatik – und bauen sie Schritt für Schritt aus. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation in typischen Urlaubs- und Alltagssituationen: sich vorstellen, einkaufen, Fragen stellen oder in einfacher Weise über sich selbst sprechen.

Der Kurs richtet sich an Lernende mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen auf A1-Niveau und führt Sie zu Sprachkenntnissen auf A2-Niveau.

Freuen Sie sich auf viele „momenti italiani“ – con piacere (mit Vergnügen)!

Bitte mitbringen: ab der 2. Stunde: Lehrbuch "Con piacere nuovo A1", ISBN 9783125022027

Verena Seissinger

Di, 06.10.26, 17.30-19.00 Uhr, 8-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
83,00 EUR, 7-12 TN

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

Mit „Hauptsache Original!“ und „Hauptsache Montags Original!“ möchte das Casablanca dieses Defizit ein wenig korrigieren. Immer, wenn Sie diese Stempel am Rand eines Filmes in der Monatsübersicht entdecken, läuft der Hauptfilm in einer untertitelten Originalversion! Also, wer auf authentisches Kinovergnügen Wert legt und nebenbei seine Sprachfertigkeiten vertiefen sowie sein Hörverständnis schulen möchte: „Hauptsache Montags Original!“ und „Hauptsache Original!“

Spanisch

Grundstufe A1

● Kurs-Nr. H481410X

Spanisch A1 - Onlinekurs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Haben Sie schon lange Interesse an der spanischen Sprache?

Dann ist dieser Online-Anfängerkurs genau richtig für Sie! In diesem Kurs werden Sie die elementaren Strukturen der Grammatik erlernen und nach und nach einen alltagsnahen Grundwortschatz aufbauen. Der Lernstoff ist direkt auf die Kommunikation im Alltag ausgerichtet, sodass Sie schnell die ersten Sätze sprechen können.

Starten Sie jetzt bequem von zu Hause aus in die Welt des Spanischen!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 - Hybride Ausgabe allango. Kurs- und Übungsbuch.

ISBN: 978-3-12-514676-1

Für die Teilnahme benötigen Sie einen PC/Laptop oder ein Tablet mit Internetverbindung, Mikrofon, Lautsprecher und Kamera.

Sandra Gomez de Senftinger

Fr, 09.10.26, 08.30-10.00 Uhr, 14-mal

127,00 EUR, 8 TN

Grundstufe A2

● Kurs-Nr. H482410X

Spanisch A2 ab Lektion 3

Sie verfügen über solide A1-Grundkenntnisse und möchten nun die nächste Stufe zur elementaren Sprachverwendung meistern? In diesem Semester liegt der Fokus auf dem sicheren Gebrauch der Vergangenheitsformen (Indefinido/Imperfecto) sowie der korrekten Anwendung der Pronomen. Durch gezielte Partnerübungen und vielfältige Kommunikationsaktivitäten fördern wir Ihre Sprechfertigkeit in einer lebendigen Lernatmosphäre. Setzen Sie Ihre Sprachreise mit uns fort – wir freuen uns auf Sie!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto nuevo A2 - Hybride Ausgabe allango. Kurs- und Übungsbuch.

ISBN 978-3-12-514682-2

Sandra Gomez de Senftinger

Di, 06.10.26, 11.00-12.30 Uhr, 14-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
127,00 EUR, 8-13 TN

Sichern Sie sich 10 % Nachlass auf alle rabattierfähigen Kurse: Werden Sie Mitglied bei Ihrem Volkshochschule Ochsenfurt e.V.!

Mittelstufe B1

● Kurs-Nr. H483410X

Spanisch B1 ab Lektion 8 + Conversación

Hacia un uso independiente del idioma.

Perfeccione su fluidez y gane seguridad. Este curso está diseñado para estudiantes con base intermedia que deseen mejorar su expresión oral y profundizar en estructuras gramaticales fundamentales. Ampliará su vocabulario y entrenará la conversación mediante el análisis de temas actuales de la cultura hispanohablante y la vida contemporánea.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Hybride Ausgabe allango. Kurs- und Übungsbuch.

ISBN 978-3-12-514693-8

Sandra Gomez de Senftinger

Di, 06.10.26, 09.15-10.45 Uhr, 14-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
127,00 EUR, 8-12 TN

Russisch

● Kurs-Nr. H471160X

Russisch für Schülerinnen und Schüler mit und ohne Vorkenntnissen

Spielerisch und mit Spaß lernen

Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die die russische Sprache neu entdecken oder bereits erste Kenntnisse mitbringen. Gemeinsam lernen wir die kyrillische Schrift kennen, erweitern spielerisch unseren Wortschatz, üben einfache Grammatik und wenden das Gelernte in alltagsnahen Situationen an. Dabei stehen Freude am Lernen, Neugier und die individuelle Förderung jedes Kindes im Mittelpunkt.

Mit abwechslungsreichen Übungen und ohne Leistungsdruck entdecken die Kinder die russische Sprache in ihrem eigenen Tempo – so macht Russischlernen Spaß!

Die Unterrichtszeit von 1,5 Stunden findet zwischen 13:15 Uhr und 16:15 Uhr statt und wird innerhalb dieses Zeitfensters individuell mit der Kursleitung abgestimmt. So kann auf Alter, Vorkenntnisse und die Bedürfnisse der Kinder gut eingegangen werden.

Irina Albert

Fr, 02.10.26, 13.15-14.45 Uhr, 14-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
112,00 EUR (keine Erm.), 6-12 TN

FRITZ DEHNER CENTER

Marktbreiter Str. 54 • 97199 Ochsenfurt • www.fritz-dehner-center.de



Ihr Einkaufszentrum in Ochsenfurt

✓ 13 Geschäfte & Dienstleister

✓ 4100 m²

✓ ca. 150 Parkplätze

✓ schnell erreichbar





Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Existenzsicherung des* der Einzelnen, die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung zentraler Bestandteil des Volkshochschulangebotes.

Das Spektrum der beruflichen Weiterbildung reicht von der Vermittlung von Basisqualifikationen, Softskills, beruflichen Sprachkenntnissen bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. So sind Angebote zur kompetenten Teilhabe an der digitalen Transformation ein Schwerpunkt der beruflichen Weiterbildung in Volkshochschulen. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Schlüsselqualifikationen wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings sowie zu Querschnittsthemen wie Nachhaltigkeit und Diversität stärken zudem berufliche und persönliche Kompetenzen.

Beruflich orientierende und qualifizierende Kurse finden sich auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Fremdsprachkurse oder Veranstaltungen und Beratung zur Karriereplanung.

Vorträge



Bundesagentur für Arbeit

● Kurs-Nr. H514120X *neu* Informationstechnologie und Künstliche Intelligenz in der Arbeitswelt

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit
Digitale Technologien und Künstliche Intelligenz verändern unsere Arbeitswelt grundlegend – und eröffnen neue berufliche Chancen. Ob Sie sich neu orientieren oder Ihre aktuellen Kompetenzen erweitern möchten: In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Entwicklungen und Weiterbildungsmöglichkeiten es im Bereich IT und KI gibt. Vorgestellt werden passende Qualifizierungswege und finanzielle Fördermöglichkeiten. Der Vortrag richtet sich an Berufstätige und Wiedereinsteiger mit Interesse an zukunfts-sicheren Tätigkeiten.

Dagmar Steinert, Berufsberaterin
Mi, 28.10.26, 18.30-20.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
Gebührenfrei, 5-12 TN

● Kurs-Nr. H134160X Finanzen clever starten Für Azubis, Studierende, Berufseinsteiger **Ulrike Schwab**, Dipl. Kauffrau Kursinformationen auf Seite 7

● Kurs-Nr. H134140X Berufsunfähigkeit richtig und erfolgreich absichern **Ulrike Schwab**, Dipl. Kauffrau Kursinformationen auf Seite 7

IT / Medienkompetenz

Internet

● Kurs-Nr. H536410X *neu* Instagram für Unternehmen und privat: Sichtbar werden ohne Social-Media-Stress Blockseminar

Sie wissen, dass Ihr Unternehmen auf Instagram sichtbar sein sollte, wissen aber nicht, wie Sie das Thema sinnvoll angehen sollen? Dieser Kompaktkurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen für einen erfolgreichen und zeitsparenden Einsatz von Instagram.

Sie erhalten einen Überblick über Funktionen, Fachbegriffe und Formate wie Storys, Reels und Beiträge, lernen die Bedeutung von Hashtags, Community-Management und dem Instagram-Algorithmus kennen und erfahren, welche Inhalte für Unternehmen besonders relevant sind.

Der Fokus liegt auf praxisnahen Tipps und einer realistischen Umsetzung für kleine und mittelständische Unternehmen mit begrenzten zeitlichen und finanziellen Ressourcen.

Der Kurs eignet sich nicht nur für Unternehmerinnen und Unternehmer sowie Mitarbeitende, sondern auch für interessierte Privatpersonen. Grundkenntnisse in der Nutzung von Instagram werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Smartphone mit installierter Instagram-App, Schreibsachen, wenn vorhanden: Ansteck-Mikro, Stativ, Licht

Katharina Schmid, Marketing Managerin
Sa, 10.10.26, 10.00-14.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
49,00 EUR (keine Erm.), 4-10 TN

neugierig bleiben Volkshochschule

● Kurs-Nr. H536420X *neu* Instagram für Unternehmen und privat: Sichtbar werden ohne Social-Media-Stress Kurs am Mittwoch Abend

Instagram ist für Unternehmen längst kein „Nice-to-have“ mehr – doch vielen fehlt die Zeit, das Budget oder das nötige Know-how, um die Plattform sinnvoll zu nutzen. Dieser Kurs richtet sich vor allem an Inhaberinnen und Inhaber kleiner und mittelständischer Unternehmen sowie Mitarbeitende, die Social Media im Betrieb übernehmen sollen. In vier Terminen lernen Sie die wichtigsten Funktionen und Formate wie Storys, Reels und Beiträge kennen, verstehen den Instagram-Algorithmus, beschäftigen sich mit Hashtags und Community-Management und erfahren, welche Inhalte tatsächlich funktionieren. Durch die Aufteilung auf mehrere Abende bleibt genügend Zeit für Praxisbeispiele, Übungen, individuelle Fragen und die gemeinsame Betrachtung von Profilen. Ziel ist es, eine passende Strategie für das eigene Unternehmen zu entwickeln und Instagram mit möglichst geringem Aufwand gezielt einzusetzen.

Der Kurs ist auch für Privatpersonen geeignet. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt (Instagram-App installiert und bereits genutzt).

Bitte mitbringen: Smartphone mit installierter Instagram-App, Schreibsachen, wenn vorhanden: Ansteck-Mikro, Stativ, Licht

Katharina Schmid, Marketing Managerin
Mi, 21.10.26, 18.30-20.00 Uhr, 4-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
69,00 EUR (keine Erm.), 4-10 TN

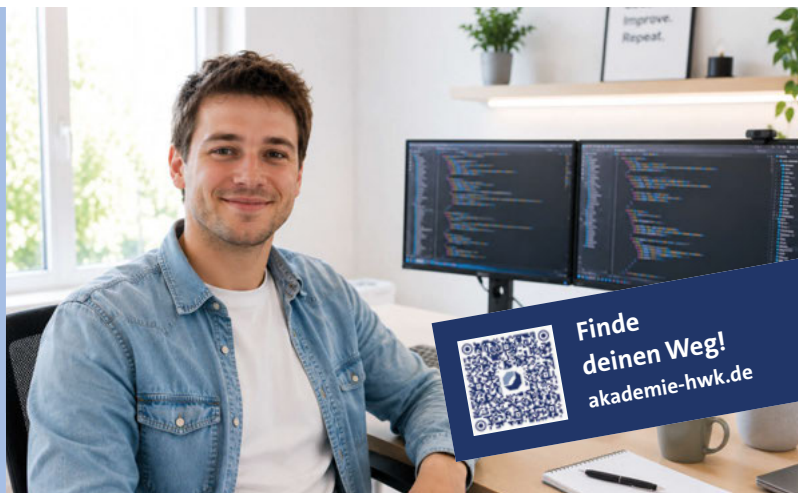
Mach mehr aus deinem Talent

IT Karriere mit Zukunft
Bachelor Professional in Betriebsinformatik

Akademie für
Unternehmensführung



Handwerkskammer
für Unterfranken



Digital aktiv und selbstbestimmt: Vom Online-Banking bis zur Arzt-Terminvereinbarung

Die Digitalisierung durchdringt zunehmend unseren Alltag. Vieles, was früher am Schalter oder per Post erledigt wurde, funktioniert heute bequem über das Internet. Doch gerade, wenn man nicht mit Smartphone und Computer aufgewachsen ist, stellen sich oft berechtigte Fragen zur Bedienung und zur Datensicherheit.

Diese Seminarreihe nimmt Ihnen die Scheu vor der Technik. In entspannter Atmosphäre, in einem angemessenen Tempo und ganz ohne kompliziertes Fachchinesisch lernen Sie, wie Sie das Internet als nützliches Werkzeug für einen unabhängigen Alltag nutzen können. Gemeinsam erarbeiten wir uns praxisnah folgende Themen:

- Finanzen & Verwaltung: Wie Sie sicheres Online-Banking nutzen, den digitalen Fahrzeugschein einrichten und bequeme Online-Terminvergaben bei Behörden meistern.
- Gesundheit digital: Wie Sie Online-Apotheken nutzen oder Arzttermine über das Internet buchen.
- Mobilität & Alltag: Fahrpläne von Bus und Bahn in Echtzeit abrufen und Fahrkarten direkt auf das Smartphone laden.
- In Kontakt bleiben: Videotelefonie und Messenger-Dienste sicher nutzen, um mit Familie, Kindern und Bekannten unkompliziert verbunden zu bleiben.
- Online-Shopping: Einblicke, welche Online-Shops risikolos auch mit Zahlung auf Rechnung genutzt werden können.
- Sicherheit geht vor: Wie Sie starke Passwörter erstellen, seriöse Angebote von betrügerischen Nachrichten unterscheiden und Ihre persönlichen Daten schützen.

Wir üben die verschiedenen Anwendungen direkt vor Ort, damit Sie alle Funktionen selbstständig, souverän und mit einem guten Gefühl von zu Hause aus anwenden können.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, Tablet oder Laptop



• Kurs-Nr. **H532110X** *neu*

Stephan Altemeier, Digital-Berater, Philosoph Mo, 16.11.26, 18.00-20.15 Uhr, 3-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
65,00 EUR, 5-8 TN

• Kurs-Nr. **H53251AU** *neu*

Stephan Altemeier, Digital-Berater, Philosoph Di, 13.10.26, 18.30-20.45 Uhr, 3-mal
Ars Musica, Marktplatz, Aub
65,00 EUR, 5-8 TN

vhs Volkshochschule Ochsenfurt e.V.

Besuchte 2021 den Kurs
„Social Media für
Seniorinnen und Senioren“

**Die Volkshochschule
Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

Hol dir Social-Media-Power. Pushe deine digitalen Kenntnisse. Stärke deine Medienkompetenz und finde deinen passenden Kurs!

#zukunftsor_vhs vhs-kurswelt.de

Smartphone / Tablet

• Kurs-Nr. **H538410X** **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, Erfahrenes mit Ihrem Nachbarn auszutauschen.

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

Das Treffen findet nicht in den Schulferien statt; 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, 17.09.26, 14.00-17.00 Uhr, 18-mal
AWO-Clubheim Ochsenfurt, Internetcafé, Bürgerhaus (Rote Schule), Eingang über Rosshof
Gebührenfrei, 6-25 TN

● Kurs-Nr. **H538420X**

Mein erstes Smartphone

Grundlegendes zur Benutzung

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. Selbstverständlich ist auch genügend Zeit für Ihre Fragen.

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
- Zeit für Ihre Fragen

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

Bernd Laqua, Dipl.-Ing. Informationstechnik
Do, 08.10.26, 09.00-13.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
47,00 EUR (inkl. Skript), 5-8 TN

● Kurs-Nr. **H538430X**

Smartphone und Tablet – optimal einrichten und nutzen

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs vermittelt die Bedienung von Smartphone und Tablet. Sie lernen Funktionen und Einstellungen der mobilen Geräte kennen. Der Kursinhalt bezieht sich auf Geräte mit dem Android-System!

Kursinhalt:

- Bedienung von Smartphone und Tablet
- Geräte meinen Anforderungen anpassen
- Einrichten eines Google-Kontos
- Zusätzliche Programme installieren
- Wichtige Apps für mein Smartphone/Tablet
- Fotos, Kontakten und Termine
- Mit dem Smartphone ins Internet
- Mein Smartphone/Tablet macht Probleme
- Zeit für Fragen

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

Bernd Laqua, Dipl.-Ing. Informationstechnik
Do, 29.10.26, 17.00-21.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
47,00 EUR (inkl. Skript), 5-8 TN

● Kurs-Nr. **H538440X**

Mit dem Smartphone fotografieren und Fotos verwalten

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Mit dem Smartphone können Sie jederzeit Fotos machen und diese anschließend betrachten. Für ansprechende Fotos sind einige Grundlagen zu beachten. Der Kurs gibt Ihnen Tipps zum Fotografieren und zum Bearbeiten Ihrer Fotos. Und Sie erfahren ausführlich, wie Sie Ihre zahlreichen Fotos verwalten und sichern können.

Der Kursinhalt bezieht sich auf Geräte mit dem Android-System!

Kursinhalt:

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

Bitte mitbringen: Smartphone mit Android-System

Bernd Laqua, Dipl.-Ing. Informationstechnik
Di, 15.12.26, 17.00-21.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
47,00 EUR (inkl. Skript), 5-8 TN



● Kurs-Nr. **H538450X**

WhatsApp leicht gemacht – der einfache Einstieg

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 können und worauf Sie bei Sicherheit und Datenschutz achten sollten.

In ruhiger Atmosphäre und mit viel Zeit für Ihre Fragen machen wir Sie fit für die digitale Kommunikation mit Ihren Liebsten.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Smartphone mit Android-System

Bernd Laqua, Dipl.-Ing. Informationstechnik
Sa, 16.01.27, 09.00-14.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
68,00 EUR (inkl. Skript), 5-8 TN

Künstliche Intelligenz

KI im Alltag: Erste Schritte und praktische Anwendungen mit ChatGPT, Gemini etc.

Praxisworkshop für Einsteiger und Neugierige
Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags - doch wie nutzt man sie konkret? In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie KI-Chatbots wie ChatGPT, Gemini und LeChat sicher und effektiv auf Ihrem Smartphone/Tablet

oder Laptop einzusetzen. Sie erkunden in welchen Bereichen KI uns bereits täglich begegnet. Anschließend richten Sie KI-Assistenten auf Ihrem Smartphone ein und lernen, wie Sie durch geschickte Formulierungen (Prompt Engineering) optimale Ergebnisse erzielen.

Sie erfahren, wie KI Sie im Alltag unterstützen kann: beim Verfassen von E-Mails, Inspiration für Rezepte, Planen von Ausflügen, Vereinfachen von Recherchen oder Lernen neuer Themen. Besonderer Fokus liegt auf Datenschutz und sicherer Nutzung: Welche Informationen kann ich teilen, welche sollte ich nicht teilen. Mit LeChat lernen Sie auch eine europäische, DSGVO-konforme Alternative zu amerikanischen KI-Chatbots kennen.

Der Workshop ist interaktiv mit praktischen Übungen gestaltet und beinhaltet Übungsblätter für die Vertiefung zuhause.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse - nur Neugier für die KI-Revolution, Ihr Smartphone/Tablet oder Ihren Laptop. Grundkenntnisse in der Smartphone- oder Laptop-Bedienung sind erforderlich.

Inhalte:

- Grundlagen: Was ist KI, wie funktioniert sie?
- Installation und Einrichtung eines KI-Chatbots: ChatGPT, Gemini und LeChat
- Prompt Engineering: Die Kunst der richtigen Fragestellung
- Praktische Anwendungen für Freizeit, Haushalt und Beruf
- Datenschutz sowie ethische und nachhaltige Nutzung
- Tipps und Tricks für den Alltag

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone/Tablet (Android oder iOS) oder Laptop



● Kurs-Nr. **H539410X** *neu*

Andreas Steudtner, Dipl. Sportökonom, KI-Referent

Do, 15.10.26, 18.30-21.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
24,00 EUR, 5-12 TN

● Kurs-Nr. **H539420X** *neu*

Andreas Steudtner, Dipl. Sportökonom, KI-Referent

Sa, 16.01.27, 09.30-12.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
24,00 EUR, 5-12 TN



Kurse für Kinder und Jugendliche

● Kurs-Nr. **H23912SO** *neu*

Puppentheater-Werkstatt in Sommerhausen - Figuren bauen, Geschichten spielen

Für Kinder ab 7 Jahren

Bauen, spielen, Geschichten erfinden: In dieser Puppentheater-Werkstatt gestalten Kinder ab 7 Jahren ihre eigenen Theaterfiguren und entdecken, wie sie diese mit Stimme und Bewegung lebendig werden lassen. Gemeinsam entwickeln wir kleine Szenen und bringen unsere Ideen auf die Bühne. Zum Abschluss präsentieren die jungen Puppenspieler*innen ihre Ergebnisse in einer kleinen Vorführung. Mitmachen können alle, die Freude an Kreativität, Theater und fantasievollen Geschichten haben.

Iwona Jera, Regisseurin, Künstlerin
Do, 01.10.26, 16.00-17.00 Uhr, 5-mal
Alte Synagoge Sommerhausen
48,00 EUR, 5-10 TN

● Kurs-Nr. **H35611OX**

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung mit WenDo

Für Mädchen von 8 bis 11 Jahren

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

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

Die Gebühr beinhaltet ein Skript zum Kurs.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Stoffhandschuhe, Verpflegung

Silke Leonhard, WenDo Trainerin

Sa, 10.10.26, 10.00-14.45 Uhr und

So, 11.10.26, 10.00-14.45 Uhr

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)

85,00 EUR inkl. Skript zum Kurs, 6-10 TN

● Kurs-Nr. **H47116OX**

Russisch für Schülerinnen und Schüler mit und ohne Vorkenntnissen

Spielerisch und mit Spaß lernen

Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die die russische Sprache neu entdecken oder bereits erste Kenntnisse mitbringen. Gemeinsam lernen wir die kyrillische Schrift kennen, erweitern spielerisch unseren Wortschatz, üben einfache Grammatik und wenden das Gelernte in alltagsnahen Situationen an. Dabei stehen Freude am Lernen, Neugier und die individuelle Förderung jedes Kindes im Mittelpunkt. Mit abwechslungsreichen Übungen und ohne Leistungsdruck entdecken die Kinder die russische Sprache in ihrem eigenen Tempo – so macht Russischlernen Spaß!

Die Unterrichtszeit von 1,5 Stunden findet zwischen 13:15 Uhr und 16:15 Uhr statt und wird innerhalb dieses Zeitfensters individuell mit der Kursleitung abgestimmt. So kann auf Alter, Vorkenntnisse und die Bedürfnisse der Kinder gut eingegangen werden.

Irina Albert

Fr, 02.10.26, 13.15-14.45 Uhr, 14-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
112,00 EUR (keine Erm.), 6-12 TN

● Kurs-Nr. **H23813OX**

Hokus-Pokus-Fidibus - Zauberworkshop

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 Zauberticks, 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, 16.01.27, 14.00-16.30 Uhr, 1-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)

21,00 EUR, 8-12 TN



Familienbildung

● Kurs-Nr. **H14912OX**

Ochsenfurter Spielbaustelle

Kommt und spielt mit! Spielen macht Spaß!

Bei der immer größer werdenden Auswahl an Spielen und den sauber verschweißten Schachteln wird der Kauf eines Spiels immer öfter zum wahren "Glücksspiel".

Im Rahmen der Spielbaustelle können unter fachkundiger Anleitung neue Spiele ausgiebig getestet und bewertet werden. So kann dann sinnvoll und gezielt eine Kaufentscheidung getroffen werden.

Die Spielbaustelle ist für junggebliebene Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 10 Jahren. 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, 03.09.26, 18.00-21.30 Uhr, 6-mal

Stadtbibliothek Ochsenfurt, Vortragsraum

Gebührenfrei, ohne Anmeldung



Nachwächterführung für Familien durch Sommerhausen

Mit Kindern ab 5 Jahren

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

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

● Kurs-Nr. **H18573SO**

Siebert Fuchs

Fr, 09.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen

Gebührenfrei, 8-20 TN

● Kurs-Nr. **H18574SO**

Siebert Fuchs

Fr, 20.11.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen

Gebührenfrei, 8-20 TN

Angebote unserer Kooperationspartner

Spielend für Toleranz – Offener Spielenachmittag

In Kooperation mit der Gemeindejugendarbeit Giebelstadt und der Flüchtlingshilfe Giebelstadt Gemeinsames Spielen verbindet Menschen – unabhängig von Alter, Herkunft oder Sprache. Im Rahmen des Projekts „Spielend für Toleranz“ laden die Gemeindejugendarbeit Giebelstadt und die Flüchtlingshilfe Giebelstadt zu offenen Spielenachmittagen ins Familienzentrum Zacherle in Giebelstadt ein.

Im Mittelpunkt stehen leicht verständliche Gesellschaftsspiele, die ohne lange Erklärungen auskommen und oft auch ohne viele Worte spielbar sind. So entsteht ein niedrigschwelliger Raum für Begegnung, Austausch und gemeinsames Erleben.

Das Angebot richtet sich an Kinder ab 8 Jahren, Jugendliche und Erwachsene – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ob alleine, mit Freund*innen oder als Familie: Alle sind herzlich willkommen. Neben einer großen Auswahl an Spielen steht das gemeinsame Miteinander im Fokus. Die Spielenachmittage werden begleitet, Spielregeln werden vor Ort erklärt.

● Kurs-Nr. **H17311OX** *neu*

Beate Betschler und Nina Kramer

Fr, 09.10.26, 15.30-17.30 Uhr, 1-mal

Familienzentrum Zacherle, Giebelstadt

Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **H17312OX** *neu*

Beate Betschler und Nina Kramer

Fr, 04.12.26, 15.30-17.30 Uhr, 1-mal

Familienzentrum Zacherle, Giebelstadt

Gebührenfrei, ohne Anmeldung



● Kurs-Nr. H159510X

Babytreff für Eltern mit ihren Babys und Kleinkindern

Wir laden Sie ein zum Austausch mit anderen Eltern, gegenseitigem Kennenlernen und Spielen mit Ihrem Baby und Kleinkind. An diesem Angebot nimmt 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 Treffpunkt in den Sommermonaten (nach den Osterferien bis vor den Herbstferien): Spielplatz am Stadtgraben. Entfällt bei Regen.

In den Wintermonaten (nach den Herbstferien bis vor den Osterferien): Familienstützpunkt, Kellereistraße 8

Mo, 28.09.26, 10.00-11.30 Uhr, 15-mal
Gebührenfrei, ohne Anmeldung, 6-12 TN

● Kurs-Nr. H159520X

Erste Hilfe Kurs am Kind

Für (werdende) Eltern, Omas und Opas

Bei diesem Kurs erlernt ihr sinnvolle Maßnahmen bei Kindernotfällen: Die Versorgung bedrohlicher Blutungen bei Kindern, aber auch die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislaufsystems zu treffen sind. Weitere Themen

sind zum Beispiel Knochenbrüche, Schock, stabile Seitenlage, Vergiftung, Erkrankungen im Kindesalter und der Impfkalender.

Die Kosten für die Veranstaltung trägt der Familienstützpunkt. Wer möchte, darf einen kleinen Betrag spenden.

Sa, 24.10.26, 09.00-17.00 Uhr, 1-mal
BRK Ochsenfurt, Floßhafenstraße 10
Gebührenfrei, Anmeldung: familienstuetzpunkt-ochsenfurt@skf-wue.de, 5-12 TN

● Kurs-Nr. H159530X

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

Für Väter mit Kindern von 1 bis 3 Jahren.

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Bewegungsabenteuer im Freien erleben!

Mutig sein und Ausprobieren macht Ihr Kind stark. Kinder bewegen sich gern und lernen mit dem ganzen Körper. Durch Bewegung erfahren Kinder Erfolgserlebnisse und entwickeln Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Spielerische Bewegungen und Sinneswahrnehmungen in der Natur und im Freien fördern eine gesunde Entwicklung. Eltern erhalten in dieser Praxisveranstaltung Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen mit Alltags- und Naturgegenständen, die auch bei Regen die Sonne scheinen lassen. Richtig angezogen macht Bewegung im Freien bei jedem Wetter Spaß! Findet bei starkem Regen nicht statt.

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

André Block, Ergotherapeut

Sa, 10.10.26, 10.00-11.30 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Ochsenfurt, Parkplatz am Forst
Gebührenfrei, Anmeldung: familienstuetzpunkt-ochsenfurt@skf-wue.de, 5-12 TN

● Kurs-Nr. H159540X

Spielplatztreff am Stadtgraben

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

Das Angebot ist für alle Familien mit kleinen und großen Kindern - egal ob Baby, Kindergartenkind oder Grundschüler. Auch werdende Eltern oder Großeltern mit ihren Enkeln sind herzlich Willkommen. Für Kaffee, Wasser und Sand-

spielsachen ist gesorgt. Ich freue mich auf einen schönen Nachmittag mit euch.

Bei Regen entfällt der Spielplatztreff.

Mi, 14.10.26, 15.00-16.30 Uhr und/oder

Mi, 11.11.26, 15.00-16.30 Uhr

Treffpunkt: Spielplatz Stadtgraben, Ochsenfurt
Gebührenfrei, Anmeldung: familienstuetzpunkt-ochsenfurt@skf-wue.de, 5-12 TN

● Kurs-Nr. H159550X

Entdeckungsreise Bibliothek

Für Eltern mit Kindern von 4 bis 8 Jahren

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

Bei diesem Angebot treffen wir uns alle gemeinsam in der Stadtbibliothek. Zunächst wird euch in gemütlicher Atmosphäre eine Geschichte vorgelesen. Im Anschluss daran wollen wir kreativ werden und gemeinsam etwas zum Thema des Buches basteln. Das von euch selbst Gestaltete dürft ihr natürlich im Anschluss mit nach Hause nehmen.

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

Mi, 28.10.26, 16.00-17.00 Uhr, 3-mal
Stadtbibliothek Ochsenfurt, Brückenstraße 1
Gebührenfrei, Anmeldung: familienstuetzpunkt-ochsenfurt@skf-wue.de, 6-12 TN

● Kurs-Nr. H159560X

Weihnachtbäckerei

Für Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren mit einem Elternteil

In unserer Weihnachtsbäckerei 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 ausstechen, Zuckerguss anrühren und bunt verzieren. Natürlich darf auch probiert werden.

Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung (UGB)

Fr, 30.10.26, 16.00-18.00 Uhr, 1-mal
Grund- und Mittelschule Ochsenfurt, Küche
3 Euro pro Familie, 5-12 TN, Anmeldung: familienstuetzpunkt-ochsenfurt@skf-wue.de

AUTHENTIC STYLE LAGERVERKAUF

MI.-FR. 10-17 UHR SA. 10-14 UHR

**AUTHENTIC HAT SIE:
DIE TRENDS, DIE LOOKS UNS DIE PROZENTE.**



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



Sina will zum Sport? call heinz!

Einfach
App laden



Mobilität, wo du sie brauchst.

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

callheinz

Ein Gemeinschaftsprojekt von

— **APG** |
Der Landkreis-Bus

KU



Aub



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



Gesellschaft

● Kurs-Nr. **H12811AU neu** **Zwischen Staat und Markt: Wer sorgt für unsre Grundversorgung?**

Vortrag mit Diskussion

Ob Strom, Wasser oder öffentlicher Nahverkehr – wer soll diese lebenswichtigen Dienste bereitstellen: der Staat oder private Unternehmen? Der Kurs lädt zu einer spannenden Reise durch die Geschichte der öffentlichen Daseinsvorsorge ein – vom Ende des 19. Jahrhunderts über die Privatisierungswellen der 1990er bis zu den aktuellen Diskussionen um Klimaschutz und Energiepolitik. Gemeinsam werden Chancen und Risiken unterschiedlicher Modelle diskutiert – und was sie für Kommunen, Bürgerinnen und Bürger bedeuten.



© Fanny Hellert

Dr. Thorsten Reppert

Do, 12.11.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Ars Musica, Marktplatz, Aub (alternativ: Dorfgemeinschaftshaus Aub-Baldersheim, bitte informieren Sie sich auf unserer Website)
Gebührenfrei, ohne Anmeldung



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 Popiolek-Scherer, Yogalehrerin (BYV)

Mi, 30.09.26, 18.30-20.00 Uhr, 15-mal
Stadtbücherei Aub, Kursraum
135,90 EUR (keine Erm.), 8-11 TN

● Kurs-Nr. **H34811AU** **Hula-Hoop Fitness**

Für Fortgeschrittene

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

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

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

Terisa Martin, Jumping Fitness Trainerin

Di, 29.09.26, 18.30-19.20 Uhr, 8-mal
Feuerwehrhaus Aub
54,00 EUR, 6-16 TN

Beruf / Medien / Digitales

● Kurs-Nr. **H53251AU neu** **Digital aktiv und selbstbestimmt: Vom Online-Banking bis zur Arzt-Terminvereinbarung**

Die Digitalisierung durchdringt zunehmend unseren Alltag. Vieles, was früher am Schalter oder per Post erledigt wurde, funktioniert heute bequem über das Internet. Doch gerade, wenn man nicht mit Smartphone und Computer aufgewachsen ist, stellen sich oft berechtigte Fragen zur Bedienung und vor allem zur Datensicherheit.

Diese Seminarreihe nimmt Ihnen die Scheu vor der Technik. In entspannter Atmosphäre, in einem angemessenen Tempo und ganz ohne kompliziertes Fachchinesisch zeigen wir Ihnen, wie Sie das Internet als nützliches Werkzeug für einen unabhängigen Alltag nutzen können. Gemeinsam erarbeiten wir uns praxisnah folgende Themen:

- Finanzen & Verwaltung: Wie Sie sicheres Online-Banking nutzen, den digitalen Fahrzeugschein einrichten und bequeme Online-Terminvergaben bei Behörden meistern.

- Gesundheit digital: Wie Sie Online-Apotheken nutzen oder Arzttermine über das Internet buchen.
- Mobilität & Alltag: Fahrpläne von Bus und Bahn in Echtzeit abrufen und Fahrkarten direkt auf das Smartphone laden.
- In Kontakt bleiben: Videotelefonie und Messenger-Dienste sicher nutzen, um mit Familie, Kindern und Bekannten unkompliziert verbunden zu bleiben.
- Online-Shopping: Einblicke, welche Online-Shops risikolos auch mit Zahlung auf Rechnung genutzt werden können.
- Sicherheit geht vor: Wie Sie starke Passwörter erstellen, seriöse Angebote von betrügerischen Nachrichten unterscheiden und Ihre persönlichen Daten schützen.

Wir üben die verschiedenen Anwendungen direkt vor Ort. So stellen wir sicher, dass Sie im Anschluss an den Kurs alle Funktionen selbstständig, souverän und mit einem guten Gefühl von zu Hause aus anwenden können.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, Tablet oder Laptop

Stephan Altemeier, Digital-Berater, Philosoph - vhs Ochsenfurt

Di, 13.10.26, 18.30-20.45 Uhr, 3-mal
Ars Musica, Marktplatz, Aub (alternativ: Dorfgemeinschaftshaus Aub-Baldersheim, bitte informieren Sie sich auf unserer Website)
65,00 EUR, 5-8 TN

Creglingen



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



Gesellschaft

● Kurs-Nr. **H14678CR neu** **Bitterkräuter in der Fastenzeit**

Brigitte Mohr - die „Kräuterfachfrau“ aus Niederlimbach - möchte allen Interessierten mehr Wissen zum Thema gesunde Pflanzen und deren wohltuende Wirkung auf den Körper vermitteln.

Das Thema „Bitterkräuter“, zu denen beispielsweise Löwenzahn, Schafgarbe oder auch Chicoree gehören, ist der Schwerpunkt des Vortrags.

Bitterstoffe helfen vor allem bei der Verdauung und beim Sättigungsgefühl. Sie kurbeln Speichel, Magensäure, Galle und Pankreassaft an, zügeln Heißhunger auf Süßes, entlasten die Leber und sorgen für ein angenehmes Bauchgefühl nach dem Essen. Zusätzlich unterstützen Bitterstoffe wirkungsvoll die Entgiftung und Ent-

schlackung in der Fastenzeit.

Anmeldung: Brigitte Mohr, Tel.: 07933 7638
Mi, 10.02.27, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kursort: "Komm", Hauptstraße, Creglingen
6,00 EUR (vor Ort in bar zu zahlen), 6-15 TN

● Kurs-Nr. **H14755CR**

Japan meets Taubertal – Wagyu Rinder im Taubertal

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

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

Die Führungen sind einzeln buchbar.

Anmeldung: Florian Richter, Telefon: 07939 9906132 oder über www.taubertal-wagyu.de
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk

Mi, 14.10.26, 15.00-17.00 Uhr oder

Mi, 18.11.26, 15.00-17.00 Uhr

Creglingen

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

● Kurs-Nr. **H18552CR**

Klosterfrauen, Mumen und Schätze

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

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

Anmeldung und Informationen: Telefon: 07931 9588700, info@kloster-frauental.de oder www.kloster-frauental.de

So, 11.10.26, 15.00-17.00 Uhr, 1-mal

Treffpunkt: Eingang zur evangelischen Kirche in Creglingen-Frauental

Gebührenfrei, Spende erbeten, 6-20 TN

● Kurs-Nr. **H18553CR**

Blick in die Creglinger Stadttürme

Seit vielen Jahren kann man in zwei der drei noch erhaltenen Stadttürme in Creglingen übernachten. Neu ist hierbei eine komplette Renovierung der Innen- und Sanitäreinrichtung beim Pächterwechsel 2020. Die nun modern und trotzdem gemütlich gestalteten 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.

Gruppen ab 6 Personen zur besseren Planung bitte vorher bei Familie Galeazzi anmelden, Tel.: 07933 7009595, info@tauberlodge.de

Fr, 06.11.26, 14.00-15.00 Uhr, 1-mal

Treffpunkt: Faulturm in der Neuen Straße, Creglingen

Gebührenfrei, ohne Anmeldung



Gesundheit

● Kurs-Nr. **H36257CR neu**

Laugengebäck - perfekt und lecker

Unter meisterlicher Anleitung werden Sie zum Laugengebäck-Profi! Das wohl bekannteste und traditionelle Laugengebäck ist die Brezel. Schon diese gibt es in vielen Varianten. Aber gerade das Laugengebäck hat in punkto „Artenvielfalt“ noch viel mehr zu bieten.

Ob Laugenbrezeln, Laugenbrötchen, Laugenknoten, Laugenstangen, belagte Käse- und Schinkensnacks bis hin zu Laugenzöpfen, sogar Laugenmäuschen, Laugenigel und Laugenkastanien - die Variationen beim Laugengebäck sind nahezu unerschöpflich.

Wie wird der perfekte Teig für Laugengebäck gemacht? Was gibt es beim Laugengebäck besonderes zu beachten? Wie bekommt es seine schöne Farbe und seinen unvergleichlichen Geschmack? Was für Laugenarten gibt es? Wie wird fachgerecht belagt? Und vor allem: Wie geht das professionelle Aufarbeiten und Ausformen der zahlreichen Laugengebäcke? Sie brauchen nichts mitzubringen außer der puren Lust zum Backen!

Anmeldung, Bezahlung und Info:

Manz Backtechnik, Creglingen, Telefon: 07933 9140-0, info@manz-backtechnik.de

Do, 05.11.26, 09.00-13.00 Uhr

Manz Backtechnik, Creglingen, Ortsteil Münster 115 Euro, inkl. Seminarunterlagen, Getränke und das selbst hergestellte Gebäck, 6-12 TN

● Kurs-Nr. **H36258CR neu**

Lieblings-Partygebäcke

Meisterliche Kreativität - zum Anbeißen schön!

Ob Geburtstag, Silvester, Grillparty, Jubiläum... Kleingeback darf auf keinem Fest fehlen. Erlernen Sie bei einem MANZ Partygebäck-Seminar die meisterhafte Herstellung der schönsten Partygebäcke in den unterschiedlichsten Formen und Variationen. Ob als prächtiges Brötchenrad oder dekoratives Ährenbrot, Brotprügel, Frischkäseblume, ob „blank“ oder mit Saaten bestreut, ob pur oder gefüllt, ob belagt oder abgestrichen – hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Unter fachmännischer Anleitung unseres Bäckermeisters erlernen Sie die professionelle Herstellung der schönsten und beeindruckendsten Partygebäcke, die Ihren Gästen bestimmt viele „Aahs“ und „Oohs“ entlocken werden. Jeder hat seinen eigenen Arbeitsplatz mit allem Zubehör! Und sogar eine Schürze bekommen Sie hierfür!

Anmeldung, Bezahlung und Info: Manz Backtechnik, Creglingen, Telefon: 07933 9140-0, info@manz-backtechnik.de

Do, 17.12.26, 09.00-17.00 Uhr

Manz Backtechnik, Creglingen, Ortsteil Münster 190 Euro, inkl. Seminarunterlagen, Getränke und das selbst hergestellte Gebäck, 6-12 TN

Eibelstadt



Ansprechpartnerin:

Gerda Schädel

Tel.: 09333 1621



Gesellschaft

● Kurs-Nr. **H18551EI neu**

Auf der Suche nach den Lügensteinen in Eibelstadt Drei-Königs-Spaziergang

Gemeinsam gehen wir auf die Suche nach den Lügensteinen in Eibelstadt. Lügensteine? Was hat es mit diesen ca. 2.000 Figurensteinen aus Muschelkalk von 1725 auf sich? Tja, abwarten! Auf diesem Rundweg erfahren wir aber auch noch viel mehr - an zehn drehbaren Stelen - über den Weinort Eibelstadt.

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

Bitte auf geeignete Kleidung achten.

Bitte mitbringen: Essen und Trinken für die gemeinsame Pause

Andrea Trumpfpheller, Gästeführerin (BVGD) MainDreieck

Mi, 06.01.27, 11.00-15.00 Uhr, 1-mal

Treffpunkt: Eibelstadt, Marktplatz, Mariensäule
Gebührenfrei, ohne Anmeldung, Spenden für das örtliche Heimatmuseum



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). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken



© Saskia Rudolph

Robert Lütgenau

Fr, 25.09.26, 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 Popiolek-Scherer, Yogalehrerin
Do, 01.10.26, 20.10-21.40 Uhr, 14-mal
Bürgerhaus Winterhausen, Vereinszimmer
127,00 EUR (keine Erm.), 8-12 TN

● Kurs-Nr. H32662EI

Wudang-Qigong

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

In diesem Kurs wird in diese Übungen eingeführt, die Rundheit, Weichheit und Gleichförmigkeit betonen. Das Spektrum umfasst Ruhe-, Haltungs- und Bewegungsübungen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte
Ingo Schmitt

Di, 29.09.26, 10.00-11.00 Uhr, 9-mal
Grundschule Eibelstadt, Mehrzweckraum
54,00 EUR, 8-12 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 – vegetarisch, nahrhaft und voller Genuss!

Entdecken Sie, wie einfach und köstlich vegetarische Alltagsküche sein kann! Die abwechslungsreichen Gerichte liefern hochwertige Nährstoffe, machen angenehm satt und begleiten Sie zufrieden durch den Tag.

Gemeinsam bereiten wir eine bunte Auswahl internationaler Wohlfühlgerichte zu.

Auf dem Menü stehen unter anderem:

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

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

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

Susanne Hammes-Kempff, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin

Fr, 30.10.26, 16.00-19.00 Uhr, 1-mal
Mittelschule Gaukönigshofen, Küche
44,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 6-12 TN

Wir bitten Sie, bei unseren Kochkursen jeweils ca. 5 Minuten früher da zu sein. Nur so können wir gewährleisten, dass der Kurs pünktlich starten kann. Herzlichen Dank für Ihr Verständnis.

Weihnachtszauber aus dem Mixtopf

Die Adventszeit duftet nach Zimt, Vanille und frisch gebackenen Plätzchen! In diesem stimmungsvollen Thermomix-Kurs entdecken Sie, wie sich mit dem beliebten Küchenhelfer sowohl feine Weihnachtsplätzchen als auch ein festliches Weihnachtsmenü unkompliziert und gelingsicher zubereiten lassen.

Gemeinsam backen wir verschiedene klassische und moderne Weihnachtsplätzchen – von zarten Butterplätzchen bis hin zu aromatischen Gewürzleckereien. Weiterhin bereiten wir ein weihnachtliches Menü zu, das sich ideal für die Feiertage mit Familie und Freunden eignet. Dabei lernen Sie praktische Funktionen des Thermomix kennen und erhalten viele Tipps zur Vorbereitung, Organisation und kreativen Abwandlung der Rezepte.

Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend voller Inspiration, winterlicher Aromen und gemütlicher Weihnachtsstimmung. Die zubereiteten Speisen werden anschließend gemeinsam verkostet.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene mit Freude am Kochen und Backen. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter für Kostproben, Getränk sowie ca. 10,00 EUR in bar für die Lebensmittel

● Kurs-Nr. H36267GA

Stefanie Nöth

Fr, 20.11.26, 18.30-21.30 Uhr, 1-mal
Mittelschule Gaukönigshofen, Küche
26,00 EUR, 7-11 TN

● Kurs-Nr. H36268GA

Stefanie Nöth

Fr, 27.11.26, 18.30-21.30 Uhr, 1-mal
Mittelschule Gaukönigshofen, Küche
26,00 EUR, 7-11 TN

● Kurs-Nr. H36269GA

Stefanie Nöth

Fr, 04.12.26, 18.30-21.30 Uhr, 1-mal
Mittelschule Gaukönigshofen, Küche
26,00 EUR, 7-11 TN

● Kurs-Nr. H36864GA

Schnelle Thai-Küche – aromatisch, frisch und alltagstauglich

Die thailändische Küche begeistert mit ihrer Vielfalt an aromatischen Gewürzen und frischen Zutaten. Zitronengras, Limette, Ingwer, Knoblauch und Chilischoten verleihen den Gerichten ihren unverwechselbaren Geschmack. Kombiniert mit Garnelen, Fisch, Hähnchen, Rindfleisch oder frischem Gemüse entstehen köstliche Speisen voller Raffinesse.

Typisch für die thailändische Küche sind außerdem die vielfältigen Würz- und Currypasten, die den Gerichten ihre besondere Note verleihen.

An diesem Abend bereiten wir gemeinsam ein schnelles, authentisches Thai-Gericht zu, das Ihren Gaumen verwöhnen wird.

Wir kochen gemeinsam:

- Garnelen mit Ananas
- Thailändischer Gurkensalat mit Erdnüssen
- Paprika-Zuckerschoten-Gemüse mit Ingwer
- Hähnchen mit Cashewkernen und Ingwer

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

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

Dr. Ata Chaudhry

Sa, 10.10.26, 10.30-14.30 Uhr, 1-mal
Mittelschule Gaukönigshofen, Küche
58,00 EUR inkl. 18,00 EUR Lebensmittelkosten, 6-12 TN

Röttingen



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



Djembe-Workshop - Die afrikanische Trommel erleben

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, alle Interessierten sind herzlich willkommen. - Der Kursleiter geht individuell auf die Teilnehmenden ein, sodass alle im eigenen Tempo lernen und sich entfalten können.

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

● Kurs-Nr. H29551RÖ

Mame Cheikh Seck

Sa, 24.10.26, 16.00-18.00 Uhr, 1-mal
Grundschule Röttingen
24,00 EUR, 4-15 TN

● Kurs-Nr. H29552RÖ

Mame Cheikh Seck

Sa, 21.11.26, 16.00-18.00 Uhr, 1-mal
Grundschule Röttingen
24,00 EUR, 4-15 TN

● Kurs-Nr. H29553RÖ

Mame Cheikh Seck

Sa, 05.12.26, 16.00-18.00 Uhr, 1-mal
Grundschule Röttingen
24,00 EUR, 4-15 TN

● Kurs-Nr. H29554RÖ Djembe-Workshop - Die afrikanische Trommel kennenlernen

Trommeln befreit den Kopf, baut Stress ab und man verbindet sich mit dem Instrument und dem Rhythmus, sodass man die Energie direkt spüren kann. An zwei Abenden lernen Sie die grundlegende Schlagtechnik auf der Djembe, der afrikanischen Trommel, kennen. Schritt für Schritt geht es hinein in die faszinierenden Rhythmen aus dem Senegal – lebendig, mitreißend und voller Energie. Mit viel musikalischer Begeisterung und Einfühlungsvermögen wird jeder Abend zu einem kleinen musikalischen Erlebnis.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; alle Interessierten sind herzlich willkommen. Auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden wird eingegangen, sodass alle im eigenen Tempo lernen und sich entfalten können.

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



Mame Cheikh Seck

Do, 12.11.26, 18.00-20.00 Uhr, 3-mal
Grundschule Röttingen
58,00 EUR, 5-15 TN



Gesundheit

● 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

Do, 01.10.26, 18.45-19.45 Uhr, 8-mal
Grundschule Röttingen
64,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. H34432RÖ

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

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

Do, 01.10.26, 20.00-21.00 Uhr, 8-mal
Grundschule Röttingen
64,00 EUR, 6-10 TN

Unser neues Kursangebot in Röttingen: Yin Yoga

● Kurs-Nr. H32451RÖ neu

Yin Yoga – Entspannt in den Tag starten

Dieser Kurs lädt dazu ein, den Tag bewusst, ruhig und achtsam zu beginnen.

Yin Yoga ist ein sanfter, meditativer Yogastil, bei dem die Positionen überwiegend im Sitzen oder Liegen eingenommen und über mehrere Minuten gehalten werden. So können tieferliegende Faszien, Gelenke und Bindegewebe angesprochen und nachhaltig gedehnt werden.

Im Mittelpunkt stehen Entschleunigung, Loslassen und das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers. Durch die ruhige Praxis in Verbindung mit achtsamer Atmung wird das Nervensystem beruhigt und ein Zustand innerer Klarheit und Gelassenheit gefördert.

Der Kurs eignet sich für alle – auch ohne Vorkenntnisse. Er bietet einen wohltuenden Ausgleich zum oft aktiven Alltag und schafft Raum, um mit mehr Ruhe, Fokus und Energie in den Tag zu starten.

Bitte mitbringen: Yogamatten, Decken und ggf. Kissen, bequeme Kleidung, Getränk

Saskia Rudolph, Yoga Lehrerin, Breathwork-lehrerin

Di, 29.09.26, 10.00-11.15 Uhr, 10-mal
Ballettzentrum Röttingen, Kursraum
100,00 EUR, 6-15 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

● Kurs-Nr. H34491RÖ

Ingrid Gura

Mo, 28.09.26, 09.30-10.30 Uhr, 8-mal
Kindergarten Röttingen, Gymnastikraum
48,00 EUR, 8-15 TN

● Kurs-Nr. H34492RÖ

Ingrid Gura

Mo, 28.09.26, 19.30-20.30 Uhr, 8-mal
Kindergarten Röttingen, Gymnastikraum
48,00 EUR, 8-15 TN



Pilates - das Ganzkörpertraining

Pilates ist eine moderne Alternative zum traditionellen Gymnastikprogramm. Es beansprucht vor allem die tief liegende Muskulatur um unsere Gelenke und Wirbelsäule herum. Die Übungen werden mit sanften, fließenden und kontrollierten Bewegungen ausgeführt, immer in Verbindung mit der Atmung, und dabei kontinuierlich weiter gesteigert.

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

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

● Kurs-Nr. H34434RÖ

Ute Zobel

Mi, 16.09.26, 17.45-18.45 Uhr, 10-mal
Burghalle Röttingen, Kursraum
60,00 EUR, 8-16 TN

● Kurs-Nr. H34435RÖ

Ute Zobel

Mi, 16.09.26, 19.00-20.00 Uhr, 10-mal
Burghalle Röttingen, Kursraum
60,00 EUR, 8-16 TN

● Kurs-Nr. H34436RÖ

Ute Zobel

Fr, 18.09.26, 08.00-09.00 Uhr, 10-mal
Ballettzentrum Röttingen, Kursraum
60,00 EUR, 8-16 TN

Sommerhausen



Ansprechpartnerin:

Margit Wiehl

Tel.: 09333 1825



Gesellschaft

Nachtwächterführung Sommerhausen

Streifen Sie mit dem Nachtwächter durch die idyllischen Gassen und Straßen von Sommerhausen, lernen Sie die Geschichte des Ortes kennen und erfahren Sie, dass der 1. deutsche Auswanderer nach Amerika aus Sommerhausen kam. Ein lehrreiches Erlebnis umrahmt mit Gedichten und Gedanken von Siegbert Fuchs.

● Kurs-Nr. H18571SO

Siegbert Fuchs

Sa, 10.10.26, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen
Gebührenfrei, 8-20 TN

● Kurs-Nr. H18572SO

Siegbert Fuchs

Sa, 21.11.26, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen
Gebührenfrei, 8-20 TN

● Kurs-Nr. H11213SO *neu*

Eine kleine Geschichte des unterfränkischen Weinbaus

Vortrag mit Diskussion

777 ist erstmals schriftlich von Weinreben in Franken die Rede - in Hammelburg an der Saale. Bis zum 'Bocksbeutel PS' ist es noch ein weiter Weg.

Das gibt Gelegenheit, über die fränkische Kulturlandschaft zu sprechen, die früher weit mehr als heute durch Weinberge, eigentlich Weingärten, gestaltet wurde; über die Menschen, die Wein zumeist neben der Landwirtschaft gekeltert haben; über den Weinhandel und natürlich darüber, wo der beste fränkische Wein angebaut wurde - zumindest nach dem Urteil der Zeitgenossen.

Dr. Gerrit Himmelsbach, Lehrstuhl für Fränkische Landesgeschichte

Di, 20.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Rathaus Sommerhausen, Rathaussaal
Gebührenfrei, ohne Anmeldung



Kultur

● Kurs-Nr. H23911SO *neu*

Bühne frei! - Schauspiel zum Ausprobieren

Von den ersten Szenen bis zum Auftritt

Sie wollten schon immer einmal Theaterluft schnuppern? In diesem Workshop für Einsteiger*innen stehen Spielfreude, Kreativität und der Mut zum Ausprobieren im Mittelpunkt. Durch Improvisationen, Schauspielübungen und die Arbeit an kleinen Szenen lernen Sie grundlegende Techniken des Theaters kennen und sammeln erste Bühnenerfahrungen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – gefragt sind lediglich Neugier und die Bereitschaft, neue Seiten an sich zu entdecken.

Ganz nebenbei stärken Sie Ihre Ausdrucksfähigkeit und gewinnen mehr Sicherheit im Auftreten – auf der Bühne und darüber hinaus.



Iwona Jera, Regisseurin, Künstlerin

Di, 29.09.26, 18.00-19.00 Uhr, 5-mal (14-tägig)
Alte Synagoge Sommerhausen
80,00 EUR, 3-5 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 Einförmigkeiten bieten weitere vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten für dein Projekt. Eine kleine Gruppe in Werkstattatmosphäre bietet Raum für individuelles Arbeiten und Begleitung.

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

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

● Kurs-Nr. H26312SO

Heidrun Traupe

Sa, 07.11.26, 10.00-16.00 Uhr und
So, 08.11.26, 10.00-14.00 Uhr
Keramikwerkstatt/Atelier Sommerhausen, Am Berghof 2
110,00 EUR (keine Erm.), 3-4 TN

● Kurs-Nr. H26313SO

Heidrun Traupe

Sa, 23.01.27, 10.00-16.00 Uhr und
So, 24.01.27, 10.00-14.00 Uhr
Keramikwerkstatt/Atelier Sommerhausen, Am Berghof 2
110,00 EUR (keine Erm.), 3-4 TN

● Kurs-Nr. H26314SO

Heidrun Traupe

Sa, 30.01.27, 10.00-16.00 Uhr und
So, 31.01.27, 10.00-14.00 Uhr
Keramikwerkstatt/Atelier Sommerhausen, Am Berghof 2
110,00 EUR (keine Erm.), 3-4 TN



Gesundheit

● Kurs-Nr. H32451SO

Move through change: Yoga in den Herbst

Die Natur ist voller Farben und Fülle - zugleich bereitet sie sich langsam auf das Loslassen und den Rückzug in der dunkleren Jahreszeit vor. Bei "Move through change" verbinden wir uns bewusst mit dem Übergang vom Spätsommer in den Herbst und bewegen uns mit ihm. Wir erkunden Fülle, Veränderung und Loslassen in Bewegung und Stille. Dabei werden sanft-fließende Yoga-Abläufe mit freier Bewegung und Atemübungen kombiniert. Kleine Meditationen und Tiefenentspannungen schenken Momente innerer Ruhe. Ein Raum, um einfach nur Sein zu dürfen, so wie du gerade da bist.

Bitte mitbringen: Decke für die Endentspannung
Norma Rudat, Yogalehrerin und Wildpflanzenpädagogin

Mo, 28.09.26, 19.00-20.15 Uhr, 9-mal
Gartenzimmer Sommerhausen, Ochsenfurter Str. 22
99,00 EUR (keine Erm.), 4-8 TN

neugierig bleiben
Volkshochschule

● Kurs-Nr. **H32452SO**

Move to feel: Yoga ins neue Jahr

In diesem Kurs nehmen wir uns Zeit, um ganz bewusst im neuen Jahr zu landen - jenseits von tausend guten Vorsätzen und neuen Projekten. Die Natur ist noch mitten im Winter und so wollen wir uns ein Beispiel nehmen und es auch ruhig angehen lassen.

Dieser Kurs bietet dir einen Raum für Rückzug und Erholung inmitten des Alltags. Dabei werden sanft-fließende Yogaflows mit freier Bewegung, Atemübungen und Meditationen verbunden. Wir werden immer wieder eingeladen, ganz bewusst in uns hinein zu spüren und ganz präsent zu werden im eigenen Körper und im gegenwärtigen Moment. – Für mehr Entspannung, Beweglichkeit und innere Ruhe.

Bitte mitbringen: Decke für die Endentspannung



Norma Rudat, Yogalehrerin und Wildpflanzenpädagogin

Mo, 11.01.27, 19.00-20.15 Uhr, 4-mal
Gartenzimmer Sommerhausen, Ochsenfurter Str. 22

45,00 EUR (keine Erm.), 4-8 TN

● Kurs-Nr. **H33811SO**

Dem Rhythmus der Natur folgen: Achtsamkeit auf dem Mondweg

Erleben Sie die herbstliche Stimmung auf dem Winterhäuser Mondweg. Auf einer ca. 8-9 km langen Wanderung (Dauer ca. 4 bis 4,5 Std.) tauchen wir tief in die goldene Jahreszeit ein. Die abwechslungsreiche Strecke bietet den idealen Rahmen, um durch bewusstes Gehen und gezielte Achtsamkeitsübungen zur Ruhe zu kommen. Wir sind offen für die kleinen Wunder am Wegesrand - sei es das leuchtende Moos, eine glänzende Kastanie oder das goldene Licht zwischen den Bäumen.

Die herbstliche Atmosphäre nutzen wir, um unsere Sinne zu schärfen und die Verbindung zur Natur sowie zu uns selbst zu stärken. Nehmen Sie sich die Zeit, den Alltag zu entschleunigen und die Kraft des Augenblicks in der frischen Main-Luft zu spüren. Ein Nachmittag für tiefe Entspannung und neue Energie.

Erfahren Sie zudem Wissenswertes über die therapeutischen Hintergründe des Waldes und das Kommunikationssystem Wald in einer praxisorientierten Erklärung. Die gewonnenen Erkenntnisse und Übungen können zur Stressprävention und Förderung der Achtsamkeit einfach in den Alltag übertragen werden.

Die Wanderung findet auch bei leichtem Regen/ Niesel statt und wird nur bei strömendem Regen sowie Blitz und Donner abgesagt.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, eine Flasche Wasser und dem Wetter angepasste Kleidung
Kirsten Hart, zertifizierte Naturresilienztrainerin
Fr, 02.10.26, 14.00-18.00 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Winterhausen, Friedhof, Kirche St. Nikolaus

33,00 EUR (keine Erm.), 4-12 TN

● 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.

Der Kurs ist über die Kursleiterin zertifiziert und somit erstattungsfähig.

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

Irina Sieber, Physiotherapeutin

Mi, 07.10.26, 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 Aufwärmen kräftigen wir durch gezielte Übungen alle Muskelpartien, insbesondere Bauch, Beine und Po. Dann folgen Übungen zur Mobilisation und Stabilisierung der Rückenmuskulatur, mit Stärkung aller Muskeln, die wir für einen gesunden Rücken benötigen. Dehnen und Stretchen sowie 15 Minuten Entspannung sind weitere Bestandteile der Trainingsstunde.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk



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

Mo, 28.09.26, 09.00-10.15 Uhr, 11-mal
Gemeindezentrum Sommerhausen, Kursraum
83,00 EUR, 8-14 TN

Familienbildung / junge vhs

Nachtwächterführung für Familien durch Sommerhausen

Mit Kindern ab 5 Jahren

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

Programmheft-Abo

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

Buchen Sie Ihr kostenfreies Abo auf www.vhs-ochsenfurt.de

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. **H18573SO**

Siebert Fuchs

Fr, 09.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen
Gebührenfrei, 8-20 TN

● Kurs-Nr. **H18574SO**

Siebert Fuchs

Fr, 20.11.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen
Gebührenfrei, 8-20 TN

● Kurs-Nr. **H23912SO neu**

Puppentheater-Werkstatt in Sommerhausen - Figuren bauen, Geschichten spielen

Für Kinder ab 7 Jahren

Bauen, spielen, Geschichten erfinden: In dieser Puppentheater-Werkstatt gestalten Kinder ab 7 Jahren ihre eigenen Theaterfiguren und entdecken, wie sie diese mit Stimme und Bewegung lebendig werden lassen.

Gemeinsam entwickeln wir kleine Szenen und bringen unsere Ideen auf die Bühne.

Zum Abschluss präsentieren die jungen Puppenspieler*innen ihre Ergebnisse in einer kleinen Vorführung. – Mitmachen können alle, die Freude an Kreativität, Theater und fantasievollen Geschichten haben.

Iwona Jera, Regisseurin, Künstlerin

Do, 01.10.26, 16.00-17.00 Uhr, 5-mal (14-tägig)
Alte Synagoge Sommerhausen
48,00 EUR, 5-10 TN

I. Vertrag

1. Anmeldung, Zustandekommen des Vertrags, Fälligkeit, des Entgelts

1.1 Der Veranstaltungsbesuch ist in der Regel nur mit vorliegender Anmeldung möglich. Ausnahmen: Einzelveranstaltungen und Vorträge, die im Programm mit einem entsprechenden Zusatz gekennzeichnet sind.

1.2 Sie können sich für unsere Veranstaltungen persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Ihre Anmeldung zu den Veranstaltungen der Volkshochschulen Kitzingen & Ochsenfurt (im Folgenden bezeichnet als vhs) ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts.

1.3 Die Bezahlung erfolgt in der Regel per SEPA-Lastschriftinzug. Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird Ihnen die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation (Pre-Notification), spätestens zwei Kalendertage vor Fälligkeitstermin, schriftlich mitgeteilt. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsmächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschriftinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen.

1.4 In der jeweiligen vhs-Geschäftsstelle können Sie zudem bar bezahlen. In der Geschäftsstelle Kitzingen ist zusätzlich die Bezahlung per EC-Karte möglich. Ihre Zahlung ist bis zum Kursbeginn fällig. Die Zahlung per Rechnungstellung ist nur in Ausnahmefällen möglich und grundsätzlich mit einer Bearbeitungsgebühr von 10,00 EUR verbunden.

1.5 Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich. Eine Rechnungsstellung für den Besuch von Einzelveranstaltungen ist nicht möglich. Wenn Ihr Arbeitgeber Ihre Kursgebühr bezahlt, verwenden Sie bzw. Ihr Arbeitgeber bitte ausschließlich unser Firmenanmeldeformular (siehe Downloads).

1.6 Mit der Anmeldung erkennen Sie die Geschäftsbedingungen an.

2. Leistungsumfang

2.1 Der Inhalt einer vhs-Veranstaltung ergibt sich ausschließlich aus der Veranstaltungsbeschreibung im Programmheft oder auf der Webseite.

2.2 Die vhs behält sich vor, aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung zu ändern.

3. Reiseveranstaltungen

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Es gelten die jeweiligen AGB des Reiseveranstalters.

4. Gutscheine: Übertragbarkeit, Einlösungsfrist

Gutscheine der vhs sind nicht personengebunden, sind ab Kaufdatum auf drei Jahre befristet gültig, sind nicht bar auszahbar und nicht an der Tages-/Abendkasse einlösbar.

II. Vertragsänderungen

5. Rücktritt der vhs, Kürzung der Veranstaltungsdauer, Veranstaltungsabsage

5.1 Wenn die Veranstaltung nicht zustande und können von der vhs abgesagt werden, a) wenn die Kursleitung ausfällt,

b) wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder

c) wenn andere äußere Umstände ein Abhalten des Kurses nicht möglich machen. Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, wird die vhs Sie unverzüglich informieren.

5.2 Bei Veranstaltungsausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichtete Gebühr zurück. Eine Barückzahlung ist nur möglich, wenn die Gebühr bar bezahlt wurde. Wenn die Bezahlung per EC-Karte stattgefunden hat, erhalten Sie eine Rücküberweisung der Kursgebühr. Bitte teilen Sie in diesem Fall die IBAN mit, auf die die vhs Ihnen das Geld überweisen soll.

5.3 Für Veranstaltungen, die vor dem ersten Termin nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, kann die vhs ein neues Angebot mit Aufpreis bzw. Reduzierung

der Stundenzahl unterbreiten. Teilnehmende, die mit diesem neuen Angebot nicht einverstanden sind, erklären das gegenüber der jeweiligen Geschäftsstelle spätestens einen Werktag vor dem zweiten Termin.

5.4 Im Falle einer Teilnehmerbegrenzung behält sich die vhs in Absprache mit der Kursleitung Überbelegungen vor, soweit dies unter Berücksichtigung von Inhalt und Konzept der Veranstaltung den Teilnehmenden zumutbar ist.

6. Rücktritt des Teilnehmenden, Umbuchung

6.1 Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn Sie

a) bei Veranstaltungen ab fünf Terminen spätestens einen Werktag vor dem zweiten Termin schriftlich oder per E-Mail erklären, dass Sie von der Veranstaltung zurücktreten; b) bei Veranstaltungen mit bis zu vier Terminen spätestens sieben Werktagen vor dem ersten Termin schriftlich oder per E-Mail erklären, dass Sie von der Veranstaltung zurücktreten. Dies gilt auch für Wochenendveranstaltungen.

6.2 Bei vorab gebuchten Eintrittskarten ist ein Rücktritt ausgeschlossen.

6.3 Im Falle des Rücktritts erhalten Sie die entrichtete Gebühr, abzüglich der in Ziffer 6.4 genannten Beträge, zurück. Eine Barückzahlung ist nur möglich, wenn die Gebühr bar bezahlt wurde.

6.4 Bei allen fristgerechten Rückritten werden 10,00 EUR, höchstens jedoch die volle Veranstaltungsgebühr, als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Bei einem nicht fristgerechten Rücktritt wird die volle Kursgebühr fällig.

6.5 Bitte beachten Sie, dass für die Einhaltung der Fristen der Zugang der schriftlichen Erklärung bei der vhs maßgeblich ist. Die jeweilige Kursleitung ist nicht zur Entgegennahme der Erklärung bevollmächtigt.

6.6 Erfolgt ein Rücktritt aufgrund einer Erkrankung erst nach Ablauf der Rücktrittsfrist, ist dieser nur bei Vorlage eines ärztlichen Attests möglich. Zusätzlich zur Bearbeitungsgebühr von 10,00 EUR werden die anteiligen Gebühren für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten fällig.

6.7 Eine telefonische Mitteilung oder die Abmeldung beim Dozenten bzw. das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Rücktritt.

6.8 Die Umbuchung von einer Veranstaltung in eine andere Veranstaltung im laufenden Programm ist nur möglich, wenn die Rücktrittsbedingungen eingehalten werden und nur, soweit in der gewünschten Veranstaltung ein Platz zur Verfügung steht.

III. Weitere Vertragsbedingungen

7. Urheberrechtsschutz

Aus urheberrechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass Fotografieren, Filmen und Tonaufzeichnungen in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Lehrmaterial darf ohne schriftliche Zustimmung der Volkshochschule auf keine Weise verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

8. Haftung; Hinweispflicht

Die Haftung der vhs beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der vhs oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt. Insbesondere die Teilnahme an Wanderungen und die Bildung von Fahrgemeinschaften erfolgt auf eigene Gefahr.

9. Erklärungen gegenüber der vhs

9.1 Alle Erklärungen gegenüber der vhs können Sie persönlich oder schriftlich an die im Programm genannten Geschäftsstellen richten.

9.2 E-Mails für die vhs Kitzingen richten Sie bitte an die E-Mail-Adresse vhs@stadt-kitzingen.de, E-Mails für die vhs Ochsenfurt richten Sie bitte an die E-Mail-Adresse info@vhs-ochsenfurt.de.

IV. Wichtige Hinweise

10. Gebührenermächtigungen

10.1 Voraussetzungen

Es kann nur eine Ermäßigung in Anspruch genommen werden. Die Ermäßigungsregelungen gelten nur für Kurse, für die eine Ermäßigung vorgesehen ist. Für Schwimm- und Kinderkurse, Prüfungen sowie Kurse bestimmter Kooperationspartner ist grundsätzlich keine Ermäßigung möglich. Die Ermäßigung erfolgt nicht automatisch und muss bei der Anmeldung geltend gemacht werden. Voraussetzung für die Gewährung einer Ermäßigung ist, dass der entsprechende Nachweis bei der Buchung oder spätestens bis zu Beginn der Veranstaltung persönlich in der jeweiligen Geschäftsstelle vorgelegt oder per E-Mail eingereicht wird.

10.2 Höhe der Ermäßigung auf die Veranstaltungsgebühr im Regelfall

20 % Ermäßigung für Schüler, Studierende, Auszubildende, Schwerbehinderte (Begleitperson frei bei Kennzeichen B), Bezieher von Arbeitslosengeld I, Bürgergeld, Wohngeld, Freiwilligendienste (BFD, FSJ, FÖJ);

10 % Ermäßigung für Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte.

10.3 Weitere Ermäßigungen für Veranstaltungen der vhs Kitzingen

50 % Ermäßigung bei Vorlage des Familienpasses der Stadt Kitzingen für Veranstaltungen der vhs Kitzingen;

20 % Ermäßigung für jedes weitere im gleichen Kurs eingeschriebene Familienmitglied, das im gleichen Haushalt lebt. Ausgenommen sind Veranstaltungen mit Abendkasse.

10.4 Weitere Ermäßigungen für Veranstaltungen der vhs Ochsenfurt

10 % Ermäßigung für Mitglieder des Volkshochschule Ochsenfurt e.V.

10.5 Darüber hinaus besteht bei sozialen Härtefällen die Möglichkeit einer Ermäßigung nach Prüfung im Einzelfall.

11. Materialgeld

Material- und Lebensmittellkosten werden – wenn nicht anders angegeben – extra berechnet.

12. Belege und Teilnahmebescheinigungen

Der Kontoauszug mit den Lastschriftinformationen der Bank ist Ihr Zahlungsbeleg. Eine Teilnahmebescheinigung können wir Ihnen auf Wunsch nur binnen eines Jahres nach Kursende ausstellen. Voraussetzung ist, dass Sie mindestens 80 Prozent der Unterrichtsstunden besucht haben. Bitte lassen Sie Ihren Wunsch von der Kursleitung auf der Anwesenheitsliste vermerken.

13. Wiederanmeldungen

Die vhs behält sich Gebührenänderungen vor.

14. Unterrichtszeiten

In den bayerischen Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt. Davon ausgenommen sind geplante Veranstaltungen oder mit der jeweiligen Geschäftsstelle getroffene Absprachen. Den Semester-Kalender finden Sie jeweils auf der Seite 5.

15. Werbung und Verkauf

Kursleitungen dürfen während der Lehrfähigkeit Kursunterlagen und andere Materialien nur mit ausdrücklicher Zustimmung der Volkshochschule an Teilnehmende verkaufen. Sie als Teilnehmende sind nicht verpflichtet, Waren zu erwerben.

16. Ein Angebot für Erwachsene

Die vhs ist eine Institution, die grundsätzlich dem Auftrag der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. Wir bitten Sie daher um Verständnis, dass Kinder und Jugendliche an Veranstaltungen nur dann teilnehmen können, wenn dies aus der Veranstaltungsankündigung ausdrücklich hervorgeht.

17. Barrierefreie Volkshochschule

Wir sind bemüht, bei allen Angeboten die Voraussetzungen für die Teilnahme mit Rollstuhl zu schaffen. Bitte sprechen Sie vorab mit der jeweiligen vhs-Geschäftsstelle.

18. Rauchverbot

Bitte beachten Sie, dass in unseren Räumlichkeiten generell ein Rauchverbot besteht.

19. Mitnahme von Tieren

Es ist untersagt, Tiere in den Unterricht mitzubringen. Dies gilt für alle Veranstaltungen. Ausnahmen bestehen für Führende.

20. Datenschutz

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt ausschließlich für eigene Geschäftszwecke und gemäß des Datenschutzrechts. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie jeweils auf Seite 4 des Programmheftes.

V. Besondere Bedingungen für die Computernutzung

21. Verwendung von Software

21.1 Die im Rahmen der Veranstaltung zugänglich gemachten Programme dürfen auf keine Weise verändert, vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Die Nutzung ist nur zum Zweck der Veranstaltungsteilnahme zulässig.

21.2 Bei Zuwiderhandlung haftet die teilnehmende Person für entstandene Schäden.

22. Internetzugang

22.1 Soweit die vhs einen Internetzugang zur Verfügung stellt, ist dessen Nutzung nur zum Zweck der Veranstaltungsteilnahme zulässig. Internetseiten mit pornografischem, rassistischem oder diskriminierendem Inhalt dürfen nicht aufgerufen werden.

22.2 Bei Zuwiderhandlung haftet die teilnehmende Person für entstandene Schäden.

23. Datenverlust, Computerviren

23.1 Jede teilnehmende Person ist für die Sicherung ihrer Daten selbst verantwortlich. Die vhs übernimmt keine Haftung für Datenverlust.

23.2 Die vhs übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch die Anwendung erworbener Kenntnisse oder durch die Nutzung erstellter oder veränderter Programme, durch Computerviren oder andere destruktive Programme verursacht werden.

23.3 Ziffern 23.1 und 23.2 gelten nicht, soweit grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der vhs oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt.

VI. Schlussbestimmungen

24. Schlussbestimmungen

24.1 Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrags oder dieser Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.

24.2 Die vhs behält sich vor, diese AGB mit Wirkung für die Zukunft zu ändern.

24.3 Mit der Bekanntgabe dieser AGB verlieren alle früheren Fassungen ihre Gültigkeit.

Impressum:

Herausgeber: Volkshochschule Kitzingen und Volkshochschule Ochsenfurt e.V.

V.i.S.d.P.: Kilian Halbig, Kitzingen und Carmen van Musscher, Ochsenfurt

Programmredaktion, Gestaltung, Layout und Satz: Kilian Halbig, Maike Held,

Amelie Gräbner sowie Carmen van Musscher und ITEM KG, Meppen

Druck: Kern GmbH, Bexbach

Auflage: 10 500

Anzeigenwerbung: Volkshochschule Kitzingen, Volkshochschule Ochsenfurt e.V.

Titelbild-Illustration vhs Kitzingen: Katharina Sutor, Fakultät Gestaltung THWS

Titelbild-Illustration vhs Ochsenfurt: Dacian Redl, Fakultät Gestaltung THWS

Anmeldung: Unter Anerkennung der – im Programmheft abgedruckten – Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Kitzingen und der Volkshochschule Ochsenfurt e.V., melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr.		Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.		Kurstitel	Gebühr
Achtung: Eine Anmeldebestätigung seitens der vhs erfolgt nicht. Bitte notieren Sie sich den Beginn der Veranstaltung.			
Ermäßigung: ☐ Ich beantrage Gebühren-ermäßigung (siehe AGB), einen Nachweis habe ich beigefügt.			
Geschlecht: ☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers			
Geburstag:			
*Telefon tagsüber (☐ privat / ☐ dienstlich)		Telefon (mobil)	
Datum, Unterschrift Teilnehmer, bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten			

☐ Mein gültiges SEPA-Lastschriftmandat liegt der vhs bereits vor. * = Pflichtfelder

Ertelung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Zahlungen

Volkshochschule Kitzingen | Luipoldbau | Hindenburgring Süd 3 | 97318 Kitzingen
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ0000052720
Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (*Eintrag durch die vhs*)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschriftentzug noch mitgeteilt.
Ich ermächtige die Stadt Kitzingen, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ0000052720, für die Volkshochschule Kitzingen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Kitzingen für die Volkshochschule Kitzingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Volkshochschule Ochsenfurt e.V. | Kirchplatz 2 | 97199 Ochsenfurt
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS00000381460
Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (*Eintrag durch die vhs*)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschriftentzug noch mitgeteilt.
Ich ermächtige die Volkshochschule Ochsenfurt e.V., Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS00000381460, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Ochsenfurt e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber	
*Name und Vorname (Kontoinhaber)	
*Straße und Hausnummer	*Postleitzahl und Ort
*Kreditinstitut (Name)	*IBAN: DE _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers	

Anmeldung: Unter Anerkennung der – im Programmheft abgedruckten – Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Kitzingen und der Volkshochschule Ochsenfurt e.V., melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr.		Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.		Kurstitel	Gebühr
Achtung: Eine Anmeldebestätigung seitens der vhs erfolgt nicht. Bitte notieren Sie sich den Beginn der Veranstaltung.			
Ermäßigung: ☐ Ich beantrage Gebühren-ermäßigung (siehe AGB), einen Nachweis habe ich beigefügt.			
Geschlecht: ☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers			
Geburstag:			
*Telefon tagsüber (☐ privat / ☐ dienstlich)		Telefon (mobil)	
Datum, Unterschrift Teilnehmer, bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten			

☐ Mein gültiges SEPA-Lastschriftmandat liegt der vhs bereits vor. * = Pflichtfelder

Ertelung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Zahlungen

Volkshochschule Kitzingen | Luipoldbau | Hindenburgring Süd 3 | 97318 Kitzingen
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ0000052720
Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (*Eintrag durch die vhs*)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschriftentzug noch mitgeteilt.
Ich ermächtige die Stadt Kitzingen, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ0000052720, für die Volkshochschule Kitzingen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Kitzingen für die Volkshochschule Kitzingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Volkshochschule Ochsenfurt e.V. | Kirchplatz 2 | 97199 Ochsenfurt
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS00000381460
Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (*Eintrag durch die vhs*)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschriftentzug noch mitgeteilt.
Ich ermächtige die Volkshochschule Ochsenfurt e.V., Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS00000381460, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Ochsenfurt e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber	
*Name und Vorname (Kontoinhaber)	
*Straße und Hausnummer	*Postleitzahl und Ort
*Kreditinstitut (Name)	*IBAN: DE _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers	

Anmeldung: Unter Anerkennung der – im Programmheft abgedruckten – Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Kitzingen und der Volkshochschule Ochsenfurt e.V. melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

Achtung:
Eine Anmeldebestätigung seitens der vhs erfolgt nicht! Bitte notieren Sie sich den Beginn der Veranstaltung.

Ermäßigung:
☐ Ich beantrage Gebühren-ermäßigung (siehe AGB), einen Nachweis habe ich beigefügt.

Geschlecht:
☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers

***Geburtsdag:**

* = Pflichtfelder

Datum, Unterschrift Teilnehmer, bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

☐ Mein gültiges SEPA-Lastschriftmandat liegt der vhs bereits vor.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Zahlungen

Volkshochschule Kitzingen | Luitpoldbau | Hindenburgring Süd 3 | 97318 Kitzingen
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000052720
Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (Eintrag durch die vhs)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschriftfreinzug noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die Stadt Kitzingen, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000052720, für die Volkshochschule Kitzingen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Kitzingen für die Volkshochschule Kitzingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Volkshochschule Ochsenfurt e.V. | Kirchplatz 2 | 97199 Ochsenfurt
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS00000381460
Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (Eintrag durch die vhs)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschriftfreinzug noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die Volkshochschule Ochsenfurt e.V., Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS00000381460, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Ochsenfurt e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

*Name und Vorname (Kontoinhaber)	
*Straße und Hausnummer	*Postleitzahl und Ort
*Kreditinstitut (Name)	
*IBAN: DE _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers

Anmeldung: Unter Anerkennung der – im Programmheft abgedruckten – Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Kitzingen und der Volkshochschule Ochsenfurt e.V. melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

Achtung:
Eine Anmeldebestätigung seitens der vhs erfolgt nicht! Bitte notieren Sie sich den Beginn der Veranstaltung.

Ermäßigung:
☐ Ich beantrage Gebühren-ermäßigung (siehe AGB), einen Nachweis habe ich beigefügt.

Geschlecht:
☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers

***Geburtsdag:**

* = Pflichtfelder

Datum, Unterschrift Teilnehmer, bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

☐ Mein gültiges SEPA-Lastschriftmandat liegt der vhs bereits vor.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Zahlungen

Volkshochschule Kitzingen | Luitpoldbau | Hindenburgring Süd 3 | 97318 Kitzingen
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000052720
Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (Eintrag durch die vhs)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschriftfreinzug noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die Stadt Kitzingen, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000052720, für die Volkshochschule Kitzingen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Kitzingen für die Volkshochschule Kitzingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Volkshochschule Ochsenfurt e.V. | Kirchplatz 2 | 97199 Ochsenfurt
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS00000381460
Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (Eintrag durch die vhs)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschriftfreinzug noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die Volkshochschule Ochsenfurt e.V., Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS00000381460, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Ochsenfurt e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

*Name und Vorname (Kontoinhaber)	
*Straße und Hausnummer	*Postleitzahl und Ort
*Kreditinstitut (Name)	
*IBAN: DE _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers