



www.vhs-hassberge.de

vhs 

Die Volkshochschule
im Landkreis Haßberge

Frühjahr | Sommer 2024



Inhaltsverzeichnis **Liebe Leserin,**

vhs Landkreis Haßberge **lieber Leser,**

Digitale Bildung 4
Berufliche Bildung 6
Gesundheit 10
vhs-Bildung barrierefrei 16
Kultur 26
Historischer Verein 30
Kino 32
Kunststück 34

**Außenstellen der
vhs Landkreis Haßberge**

Aidhausen 40
Breitbrunn 42
Bundorf 44
Burgpreppach 46
Ebelsbach 48
Ebern 52
Pfarrweisach 57
Rentweinsdorf 57
Eltmann 58
Ermershausen 62
Gädheim 63
Hofheim 64
Kirchlauter 68
Knetzgau 70
Maroldsweisach 75
Oberaurach 76
Rauhenebrach 78
Riedbach 80
Sand 82
Theres 84
Untermersbach 85
Wonfurt 86
Zeil a. Main 88

Allgemeine Hinweise

Stichwortverzeichnis 93
In eigener Sache 95
Ihre Daten 96
Anmeldeformular 97

herzlich willkommen zum neuen Semesterprogramm der Volkshochschule Landkreis Haßberge. Wir präsentieren Ihnen unser Programmheft in einem erneuerten Design, das Sie auch aufgrund der verbesserten Handhabbarkeit gewiss überzeugen wird. So erleichtert die farbige Kategorisierung die Orientierung und ermöglicht einen schnellen Zugang zu den für Sie interessanten Themen und Angeboten. Das frische und neue Design symbolisiert dabei nicht nur die andauernde Erneuerung unserer Volkshochschule, sondern auch die Vielfalt und den Abwechslungsreichtum unseres Programms.

Begleitet wird der neue Look von ansprechenden Fotos aus unseren Kursen, die Ihnen wiederum einen Vorgeschmack auf die Vielfalt des neuen Semesters bieten - von entspannendem Yoga bis hin zu inspirierenden Kunstworkshops.

Lassen Sie uns noch gemeinsam einen Blick auf die Inhalte werfen. Unsere bewährten Gesundheitskurse bieten Raum zur Entspannung und zur Regeneration. Kreative Geister finden in unseren Kunst- und Handwerkskursen eine Plattform für ihre künstlerischen Ambitionen. Besonders am Herzen liegen uns inklusive Veranstaltungen, welche zugleich die Vielfalt unserer Gesellschaft widerspiegeln und Raum für Begegnung schaffen - die Volkshochschulen waren von Beginn an ein Ort des Miteinanders und des Austauschs ganz unterschiedlicher Menschen.

Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen neue Horizonte zu entdecken. Ich wünsche Ihnen nun viel Freude beim Entdecken und Mitmachen, wozu Ihnen das Frühjahrsprogramm 2024 eine Fülle an Möglichkeiten bietet.

Ihr



Holger Baunacher
1. Vorsitzender
vhs Landkreis Haßberge e. V.



Digitale Bildung Kurse mit Heimvorteil



DigitalCentrum vhs Unterfranken

Das „DigitalCentrum vhs Unterfranken“ ist ein Projekt des Bezirks Unterfranken des Bayerischen Volkshochschulverbands und seit Herbst 2020 an der vhs Landkreis Haßberge angesiedelt. Ziel des DigitalCentrums ist die Entwicklung von passenden Formaten der Digitalen Grundbildung für ganz Unterfranken und die Bereitstellung von digitalen Lernmöglichkeiten.





Medien
<https://www.vhs-hassberge.de/programm/639-CAT-KAT177>




Beruf
<https://www.vhs-hassberge.de/programm/639-CAT-KAT172>




Gesundheit
<https://www.vhs-hassberge.de/programm/gesundheits-639-CAT-KAT178>




Eltern / Kind
<https://www.vhs-hassberge.de/programm/639-CAT-KAT182>



Digitale Grundbildung Frühjahr/Sommer 2024

Unter dem Begriff Digitale Grundbildung finden sich alle Angebote zum Umgang mit Programmen und Endgeräten. Je nach Vorkenntnissen sind diese Kurse von A1-C2 gekennzeichnet.

- A1** = keine Vorkenntnisse
- A2** = geringe Kenntnisse
- B1** = Basiskenntnisse im Kursthema
- B2** = Erweiterte Kenntnisse im Kursthema
- C1** = Sichere Anwenderkenntnisse im Kursthema
- C2** = Expertenkenntnisse im Kursthema

Grundlagenkurse

Ziel der Kurse ist die Vermittlung von Basisfähigkeiten für den sicheren Umgang mit Endgeräten. Ein Vorwissen in der geschulten Thematik ist nicht nötig.

Keine Scheu vor dem eigenen Handy oder Tablet! - Einführungskurs Mobiltelefon und Tablet für Senioren A1

Behandelt werden unter anderem die Themenfelder:

- Betriebssysteme – Welches Betriebssystem hat mein Gerät und wo liegen die Unterschiede?
- Geräteaufbau – Wie ist mein Gerät aufgebaut? Was gilt es zu beachten? Was kann ich von außen steuern?
- Kontrollzentrum – Wie öffne ich das Kontrollzentrum? Was finde ich dort? Welche Einstellungen lassen sich von hier aus vornehmen?

Internet – Wie baue ich eine Verbindung zu einem WLAN Netz auf? Wo liegt der Unterschied zu einer mobilen Verbindung?
 Kontakte – Wie lege ich einen Kontakt an?
 Datenschutz und Sicherheit

Weitere Inhalte können zudem an die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmenden angepasst werden.

Der Kursleiter nimmt sich mindestens 30 Minuten Zeit, um auf individuelle Fragen und Probleme der einzelnen Teilnehmenden einzugehen.
 Mitzubringen: Eigenes Smartphone oder Tablet mit eingerichtetem Play- / Appstore, Passwörter für die Installation von Apps (z.B. Apple-ID).
 14.00 - 17.00 Uhr

Johannes Kaufmann

E 101 Sa., 10.02.24

E 102 Sa., 24.02.24

E 103 Sa., 09.03.24

Haßfurt / Hofheimer Str. 18, EDV-Raum Goz,
 € 40,00

E 08101 Sa., 23.03.24,

Eltmann / ritz, € 35,00



Volkshochschule Landkreis Haßberge e.V.

Hofheimer Straße 20
97437 Haßfurt

Tel. (0 95 21) 94 20-0
Fax (0 95 21) 94 20-20
vhs@vhs-hassberge.de
www.vhs-hassberge.de

Geschäftszeiten:
Mo. bis Fr. 09.00 – 12.00 Uhr
Mo. und Do. 13.00 – 16.00 Uhr
Mi. geschlossen

Die Anmeldung kann online
(www.vhs-hassberge.de), persönlich
und schriftlich erfolgen.

Bitte füllen Sie bei schriftlicher
Anmeldung die Erteilung des SEPA-Lastschrift-
mandats aus und teilen Sie uns Ihre Bank-
verbindung (BIC) und Kontonummer (IBAN) mit.

Anmeldebestätigung erfolgt nur bei Online-
Anmeldungen. Sie werden benachrichtigt,
wenn die Veranstaltung nicht stattfindet
oder Kursänderungen eintreten.

Weitere wichtige Hinweise und Geschäfts-
bedingungen finden Sie ab der Seite 95.

Berufliche Bildung



Als „Stützpunkt für Verbraucherbildung“
möchten wir allen Bürger/-innen des
Landkreises ein leicht zugängliches
und kostenfreies Angebot bieten:

E Bo1 Finanzen leicht gemacht



Wir sprechen über den Umgang mit Geld. Wie
kann ich mir mein Geld gut einteilen? Wie be-
halte ich einen guten Überblick über meine
Ausgaben? Was muss ich beim Abschluss von
langfristigen Verträge z.B. Handy-Vertrag beachten?

Heike Jäger
Fr., 08.03. und Fr., 12.04.24, 17.00 - 18.30 Uhr
Haßfurt / Büro „MittenDrin“ Rummelsberger
Diakonie, Hauptstr. 11

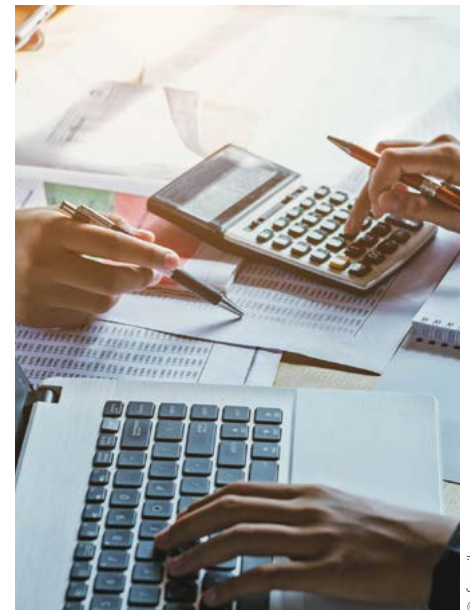
Finanzen am Mittwoch

Finanzielles Lebensglück, spielend leicht erreicht

Finanzen können manchmal kompliziert
erscheinen, aber es kann auch „spielend“ leicht
sein. Das „Happy Life Game“ ist ein unterhalt-
sames und lehrreiches Finanzspiel, das uns die
Möglichkeit bietet, in die Welt der Investitionen,
des Budgetierens und des Absicherns von
Risiken einzutauchen und dabei gleichzeitig das
eigene Lebensglück zu verfolgen. Wir werden
einzeln und auch in Teams spielen und versu-
chen, virtuelles Vermögen aufzubauen, unsere
Träume zu verwirklichen und auf dem Weg
dorthin Hindernisse zu überwinden.
Für vertiefende Fragen steht unsere Kursleitung
und geprüfte Finanzexpertin an Ihrer Seite.

Claudia Behringer
E70K10 Mi., 24.04.24, 19.00 - 21.00 Uhr
Hofheim / altes Rathaus

EB02 Mi., 05.06.24, 19.00 - 21.00 Uhr
Haßfurt / BIZ am Marktplatz



Das kleine 1x1 der Geldanlage

Was auf die Seite legen, aber nicht unters Kopf-
kissen! An diesem Abend führt die Bankkauf-
frau und Betriebswirtin Heike Jäger Sie durch
das Wichtigste, was Sie zum Thema Geldan-
lage wissen müssen. Sie ist zertifizierte Trainerin
der Verbraucherbildung Bayern - hier will Ih-
nen niemand etwas verkaufen. Wir entwirren
zusammen die Fachbegriffe und legen neutral
und unabhängig Vor- und Nachteile einzelner
Anlagearten auf den Tisch.

Heike Jäger
E B03 Mi., 13.03.24, 19.00 - 21.30 Uhr
Haßfurt / BIZ am Marktplatz

E 70K03 Mi., 10.04.24, 19.00 - 21.30 Uhr
Hofheim / altes Rathaus

E Bo4 Börse für Einsteiger/-innen - Teil 1

Wie funktioniert die Börse? Ankauf, Verkauf,
Indices, Wertpapierarten? An diesem Abend
führt die Bankkauffrau und Betriebswirtin
Heike Jäger Sie ein in das Thema Börse. Sie ist
zertifizierte Trainerin der Verbraucherbildung
Bayern - hier will Ihnen niemand etwas ver-
kaufen. Wir entwirren zusammen die Fachbegriffe.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Heike Jäger
Mi., 17.04.24, 19.00 - 21.00 Uhr
Haßfurt / BIZ am Marktplatz

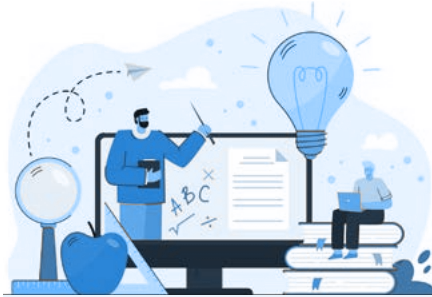


Kursleiterfortbildung

Die Volkshochschulen bieten ihren Kursleiter/-innen ein umfangreiches Fortbildungsprogramm. Die Seminarangebote haben das Ziel

- „den Grund zu legen“ - für die angemessene Gestaltung von Lehr-Lern-Prozessen mit Erwachsenen
- „auf guten Kurs zu bringen“ - durch Beratung bei der Aufbereitung der Lerninhalte und Fragen des Lehrverhaltens
- „den Horizont zu erweitern“ - durch fachliche und fachübergreifende Weiterbildung
- „zu neuen Ufern zu führen“ - durch Impulse für neue oder veränderte Veranstaltungsangebote

Sie erhalten das gesamte Fortbildungsangebot bei Ihrer vhs (Zeitschrift ‚kursif‘) und im Internet unter www.kursif.de.



Wir suchen Kursleitungen für neue Kursangebote!

- > Sprachen
- > Vorträge mit kulturellen und gesellschaftlichen Themen
- > Gymnastik
- > Schwimmen
- > Angebote für Kinder (Kreatives, Musik, Gymnastik)
- > Eltern-Kind-Turnen
- > Kreatives und textiles Gestalten (Töpfern, Makramee, Nähen, etc.)
- > Handwerk
- > Berufliche Qualifikation (z.B. Pflege, Handwerk, etc.)
- > Ärzte zur Betreuung von Herzsportgruppen
- > Kursleiter/-innen für Rehasport
- > Arbeitskreis-Leitungen
- > Ihre neuen Ideen und Angebote

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Haßberge

Christine Stühler
Landratsamt Haßberge
Haßfurt, Am Herrenhof 1
Tel. (0 95 21) 27 655
gleichstellung@hassberge.de

Individuelle Beratung für Frauen rund um das Thema Beruf und Karriere

Sie möchten sich beruflich neu orientieren, stehen vor größeren beruflichen Veränderungen oder sind mit schwierigen Herausforderungen in Ihrem Job konfrontiert? Der Landkreis Haßberge möchte Sie hierbei unterstützen und bietet Ihnen eine exklusive, kostenfreie Beratungsleistung an. Expertin Martina Thomas widmet sich intensiv, aber aus neutraler Position Ihrem individuellen Anliegen und liefert Ihnen wertvolle Tipps und passgenaue Lösungsmöglichkeiten.

Jeweils Mi., 17.01., 21.02., 13.03., 17.04., 15.05., 19.06., 17.07., 21.08. und 18.09.24. Nach vorheriger Terminvereinbarung sind folgende Zeiten buchbar: 10.00 / 12.00 / 14.00 oder 16.00 Uhr Haßfurt / Landratsamt Haßberge, Am Herrenhof 1, kostenfrei, alternativ auch online möglich
Anmeldung und Info unter: gleichstellung@hassberge.de oder telefonisch (0 95 21) 27 655

E Bo5 Gestalte dein persönliches Visionboard 2024

Träume sind da, um sie zu verwirklichen. Schenke dir Zeit und Aufmerksamkeit. Geh auf die Suche, nach den Wünschen für dein Leben. Was ist dir wirklich wichtig? Entwickle unter Anleitung von Mentaltrainerin Sonja Höhn eine Vision, von dem was dein Leben erfüllt und glücklich macht!

Ein Visionboard ist eine tolle Möglichkeit, deine Ziele zu visualisieren. Es unterstützt dich darin, dich täglich zu erinnern, was du erreichen willst.

Mitzubringen: Eigene Bilder, Fotos, Texte, Zitate

Sonja Höhn
Sa., 27.01.24, 10.00 - 15.00 Uhr
Haßfurt / Hofheimerstr.18, Raum 24, € 75,00 (und Materialkosten)

BAMF - Integrations- und Alphabetisierungskurse

Wir führen **fortlaufend erfolgreich**

- Integrationssprachkurse
- Alphabetisierungskurse

durch.

Wir informieren Sie gerne...



zukunft mit arbeit im kreis haßberge



Julia Wagenhäuser
Brückenstraße 14
97437 Haßfurt

Tel.: 09521 94 20 - 40

E-Mail: j.wagenhaeuser@zak-projekt-hassberge.de

Bürozeiten: Montag bis Freitag von 8 Uhr bis 12 Uhr



Volkshochschule
Landkreis Haßberge e. V.



© freepik

E B07 Konfliktmanagement für Führungskräfte

Ursachen von Konflikten werden analysiert, Kommunikationstechniken vorgestellt und Konfliktlösungsstrategien betont. Ein Fokus liegt auf der Konfliktprävention und Moderation von Konflikten im Team. Abschließend lernen Führungskräfte anhand praxisnaher Übungen, das Gelernte effektiv im Berufsalltag anzuwenden.

Christian Ruser, Carolin Schuler
Fr., 22.03.24, 16.00-18.00 und
Sa., 23.03.24, 09.00-14.00
Haßfurt / Hofheimer Str. 18, € 100,00



Die vhs-Firmenseminare: Weiterbildungs- und Schulungsangebote für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter

Als Ergänzung zum bestehenden vhs-Programm und zu unseren Projekten bieten wir Ihnen mit unseren Firmenseminaren auf Ihre betrieblichen Belange individuell zugeschnittene Weiterbildungen und Kurse an.

Diese Seminare führen wir mit unseren qualifizierten und erfahrenen Fachkräften auch sehr gerne bei Ihnen vor Ort als **Inhouse-Schulungen** durch. Sie nennen uns Ihre Vorstellungen und wir unterbreiten Ihnen ein Schulungskonzept, das sich an Ihren terminlichen, inhaltlichen und organisatorischen Vorgaben ausrichtet. Weitere Formate sind Online-Workshops und -kurse sowie Lernen on Demand. Durch unser Cloud-basierendes Lern-Management-System können wir Ihnen eine einfache, sichere und datenschutzkonforme Lernumgebung bieten, in der moderne Lernmaterialien geteilt und auf Handouts und Projektaufgaben zugegriffen werden kann. Dies ermöglicht es Ihren Mitarbeitern dann zu lernen, wenn sie am besten dafür Zeit haben.

Mögliche Themen sind:

- IT-Kurse, z.B. bei Umstellung und Neueinführung von Betriebssystemen und Anwenderprogrammen
- Fremdsprachen, z.B. Business-Englisch, Refresh-Kurse
- Betriebliche Gesundheitsförderung, z.B. Rückenschule, Ergonomie, Zeitmanagement
- Personal- und Organisationsentwicklung, z.B. Projektmanagement, Teamentwicklung, Moderationstechniken

Unser Basisprogramm

Selbstverständlich können Sie auch auf unser reguläres, im aktuellen Programmheft und auf www.vhs-hassberge.de hinterlegtes Angebot zu unseren sieben Programmbereichen zurückgreifen.

Referenzen

Auf Wunsch nennen wir Ihnen gerne Referenzen von Firmen bzw. Institutionen, die im Firmenseminarbereich mit uns bereits zusammengearbeitet haben.

Fragen und Kontakt

Wenn Sie Fragen haben, weitere Informationen benötigen oder bereits ein konkretes Angebot anfordern wollen, wenden Sie sich bitte an:

Holger Weininger
(Geschäftsführung vhs Landkreis Haßberge e. V.)
Hofheimer Str. 20, 97437 Haßfurt
Tel. (0 95 21) 94 20 11
Email: h.weininger@vhs-hassberge.de



Leistungen Gewerbe:

- Datenschutzbeauftragter (TÜV)
- Datenschutz, Datensicherheit
- IT-Dienstleistung & Beratung
- Vertrieb von Hard- & Software

Leistungen Privat:

- Internet
- Telefonie
- Verkauf von Computern, Laptops, Tablets und Drucker

www.tencos.de · info@tencos.de
 Tel. 09724 9076506 · 0175 3564568
 Inh. Dipl.-Ing. (FH) Mario Vogel
 Haßbergstraße 1 · 97532 Ebertshausen



www.vhs-hassberge.de





© freepik



zukunft mit arbeit im kreis haßberge

zak-bewerbungs-coaching

Individuell für Ihren beruflichen Erfolg mit Sibylle Kneuer

Zielgruppe – Personen aller Qualifikationen, die Unterstützung bei der Erstellung Ihrer Bewerbungsunterlagen suchen oder Ihre vorhandenen Bewerbungsunterlagen optimieren möchten. Auch geeignet für Schulabgänger bei der Suche nach einem Arbeitsplatz, einer Ausbildungs- oder Praktikumsstelle.

Ziel

- Überprüfen, Erweitern und Umsetzen der persönlichen Bewerbungsstrategie
- Erstellung von kompletten und überzeugenden Bewerbungsunterlagen
- Vermeidung typischer Fehlerquellen in der schriftlichen Bewerbung
- Stellensuche ausgehend von der individuellen Qualifikation und der persönlichen Situation

Dauer – 2 individuelle Beratungstermine im Einzelgespräch à 1,5 Stunden

Ablauf – Die Beraterin erstellt mit Ihnen anhand Ihrer Daten eine komplette Bewerbungsmappe. Damit werden Sie in die Lage versetzt, diese sofort zur Bewerbung zu nutzen oder zu einem späteren Zeitpunkt selbstständig und ohne großen Aufwand zu aktualisieren. Außerdem erhalten Sie ein Muster für Initiativbewerbungen. Zum Einzeltermin können Sie Adressen für Ihre Bewerbung mitbringen oder mit Unterstützung der Beraterin im Internet nach freien Stellen recherchieren. Auf alle Fragen zu Ihrer Bewerbung und zur Orientierung auf dem Arbeitsmarkt erhalten Sie individuelle Antworten und Unterstützung. Ihr Bewerbungsanschreiben wird stilistisch so formuliert, dass Ihre Bewerbung den Leser ansprechen und Ihre Chance auf die Einladung zu einem Vorstellungsgespräch deutlich erhöhen wird.

Datenschutz – Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

Termine – Vereinbarung eines Beratungstermins telefonisch bei Frau Niedermeier, Tel. (0 95 21) 619 136-30 und -31

Kosten – Die Kosten für Beratung (2 x 90 Minuten) inkl. Material betragen € 150,00



Energie-Sprechstage für Bürger

Die Energieberatung des Landkreises Haßberge bietet regelmäßig Energiesprechstunden an. Diese Sprechstunden können ab Januar bis auf weiteres nur im eingeschränkten Umfang stattfinden. Interessierte Bürgerinnen und Bürger des Landkreises erhalten hier Informationen zum energiesparenden Bauen, Wohnen und Sanieren, zur Nutzung Erneuerbarer Energien sowie zu den staatlichen Fördermöglichkeiten.

Im **UBiZ Oberschleischach** finden die Energiesprechstunden auf Wunsch mittwochs und freitags jeweils am Nachmittag statt. Zu diesen Zeiten ist der Energieberater per email unter energieberatung@ubiz.de erreichbar. An allen anderen Tagen können sich Interessierte mit ihren Daten und ihrem Anliegen an die Verwaltung des UBIZ unter (0 95 29) 9 22 20 wenden. Der Energieberater ruft dann mittwochs oder freitags zurück. Für die Energieberatung fällt ggf. eine Gebühr in Höhe von € 12,00 an.*

Ausnahmen:

Die Energiesprechstage werden mit Unterstützung der regionalen Energieversorger Stadtwerk Haßfurt, Stadtwerke Zeil und ÜZ Mainfranken durchgeführt. Für die Kunden dieser drei Energieversorger ist die Erstinfoberatung kostenfrei (bitte die letzte Stromrechnung mitbringen!). Auch im Raum der Hofheimer Allianz werden bei Bürgern, die im Ortskern sanieren, die Kosten von der jeweiligen Kommune übernommen (bitte dazu eine Bestätigung bei Herrn Philipp Lurz im Interkommunales Bürgerzentrum am Marktplatz 1 in Hofheim anfordern).

Anmeldung ist erforderlich.

Termine können im Umweltbildungszentrum Oberschleischach telefonisch unter Tel. (0 95 29) 92 22-10 reserviert oder unter info@ubiz.de angefragt werden.

* Die Erstberatungstermine werden vom Landkreis, den regionalen Energieversorgern Stadtwerk Haßfurt, Stadtwerke Zeil und ÜZ Mainfranken für ihre Kunden und Kundinnen finanziert. Für alle anderen fällt eine Beratungsgebühr von € 12,00 an (bitte die letzte Stromrechnung mitbringen).

JOIN THE YELLOW FAMILY!

FRÄNKISCHE

KAUFMÄNNISCHE AUSBILDUNG TECHNISCHE AUSBILDUNG DUALES STUDIUM

Bewirb dich online unter fraenkische.com/karriere

Werde Azubi (m/w/d) oder Dualer Student (m/w/d) ab September 2024.





Volkshochschule Landkreis Haßberge e.V.

Hofheimer Straße 20
97437 Haßfurt

Tel. (0 95 21) 94 20-0
Fax (0 95 21) 94 20-20
vhs@vhs-hassberge.de
www.vhs-hassberge.de

Geschäftszeiten:
Mo. bis Fr. 09.00 – 12.00 Uhr
Mo. und Do. 13.00 – 16.00 Uhr
Mi. geschlossen

Die Anmeldung kann online
(www.vhs-hassberge.de), persönlich
und schriftlich erfolgen.

Bitte füllen Sie bei schriftlicher
Anmeldung die Erteilung des SEPA-Lastschrift-
mandats aus und teilen Sie uns Ihre Bank-
verbindung (BIC) und Kontonummer (IBAN) mit.

Anmeldebestätigung erfolgt nur bei Online-
Anmeldungen. Sie werden benachrichtigt,
wenn die Veranstaltung nicht stattfindet
oder Kursänderungen eintreten.

Weitere wichtige Hinweise und Geschäfts-
bedingungen finden Sie ab der Seite 95.

Gesundheit



Im Frühjahr 2024 bieten die Haßberg-Kliniken in Zusammenarbeit mit der vhs Landkreis Haßberge wieder Vorträge zu medizinischen Themen aus ihrem Leistungsspektrum an. Die Vorträge sind kostenfrei und finden, wenn nicht anders vermerkt, im Konferenzraum des Ärztehauses am Haßfurter Krankenhaus statt. Eine vorherige Anmeldung über die vhs unter Tel. (0 95 21) 94 20-0 oder www.vhs-hassberge.de ist hierfür unbedingt erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie im Vorfeld über die Tagespresse.

E Go1 Osteoporose, die neue Volkskrankheit

Mit über 700.000 Knochenbrüchen und nahezu 8 Millionen Betroffenen ist die Osteoporose mittlerweile vor Herzinfarkt und Schlaganfall eine der häufigsten Krankheiten und wird aufgrund der demographischen Entwicklung weiter zunehmen. Häufig bleibt sie unerkannt und wird daher bislang unzureichend behandelt. Der Vortrag mit Prof. Dr. med. Erich Hartwig, Facharzt MVZ Unfall-/Chirurgie und Orthopädie, befasst sich mit der Diagnostik, der Vorsorge und den operativen Verfahren bei eintretenden Frakturen.



Prof. Dr. med. Erich Hartwig
Mo., 22.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr

E Go2 Moderne Anästhesieverfahren – Welche Möglichkeiten gibt es?

In diesem Vortrag berichtet Clemens Haberer, Facharzt für Anästhesie und spezielle Schmerztherapie, über die Narkose-Möglichkeiten in den operativen Bereichen der Kliniken und Medizinischen Versorgungszentren. Dabei informiert er über das Spektrum von der Regionalanästhesie bis zur Vollnarkose und erklärt, wie

die medizinische Vorgeschichte und die aktuelle physische Verfassung des Patienten sowie die Art des geplanten operativen Eingriffs die Auswahl beeinflusst.



Clemens Haberer
Mo., 19.02.24, 18.00 - 19.30 Uhr

E Go3 Möglichkeiten der Gefäßchirurgie in Haßfurt

In diesem Vortrag berichtet Dr. med. Martin Thallmair, Oberarzt der Gefäßchirurgie am Haus Haßfurt, über die Möglichkeiten der Gefäßchirurgie an unserem Krankenhaus und im Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ). Er schildert Möglichkeiten und Ergebnisse des Leistungsspektrums der Gefäßchirurgie in Haßfurt inklusive Amputationsprävention bis hin zu minimalinvasiven endovaskulären Therapieformen mit modernsten Katheterverfahren.



Dr. med. Martin Thallmair
Mo., 18.03.24, 18.00 - 19.30 Uhr

E Go4 „Im Notfall sind wir für Sie da!“

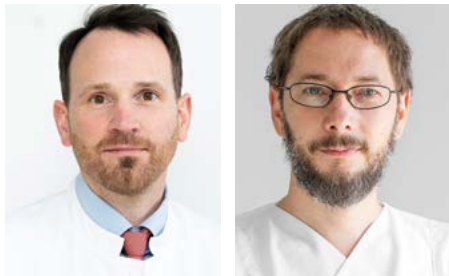


Die zentrale Notaufnahme (ZNA) im Krankenhaus Haßfurt ist Anlaufstelle zur Akutversorgung von Patienten bei Verletzungen oder bedrohlichen Erkrankungen und ist täglich rund um die Uhr geöffnet. Katrin Gumprecht Fleck, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie mit der Zusatzbezeichnung Klinische Akut- und Notfallmedizin sowie der pflegerische Leiter der Abteilung Daniel Brutscher schildern die

Abläufe und Möglichkeiten einer hochwertigen und interdisziplinär angelegten Behandlung.

Kathrin Gumprecht-Fleck, Daniel Brutscher
Mo., 08.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr

E Go5 Refluxkrankheit: Ursachen, Symptome, Behandlung



Die gastroösophageale Refluxkrankheit (GERD) ist ein häufiges Krankheitsbild – bis zu einem Fünftel der westlichen Bevölkerung sind betroffen. In manchen Verläufen kann das zunächst harmlos erscheinende Aufstoßen neben Sodbrennen auch zu gefährlichen Schäden an den Schleimhäuten der Speiseröhre führen. Die Referenten PD Dr. med. univ. Gregor Hron, Chefarzt Innere Medizin - Gastroenterologie Haßfurt und Dr. med. Mathias Fritz, Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie, Haßfurt, schildern in ihrem gemeinsamen Vortrag, welche Symptome auf eine Refluxkrankheit hindeuten können und wie sich der Reflux behandeln bzw. operieren lässt.

Dr. med. univ. Gregor Hron,
Dr. med. Mathias Fritz
Mo., 13.05.24, 18.00 - 19.30 Uhr



Vorträge

E Go6 Fit fürs Baby - Für werdende Mütter und Väter und Interessierte

Die Geburt eines Babys verändert das Leben einschneidend:

Werde ich eine gute Mutter, ein guter Vater sein? Was braucht mein Baby für seine Entwicklung? Wie verändert sich die Partnerbeziehung, was im Beruf und finanziell? Wo finde ich Unterstützung?

Ziel der Infoveranstaltung ist es, Sie stark zu machen für Ihren „neuen“ Alltag mit Baby. Sie lernen, wie Sie auf die Signale Ihres Babys feinfühlig reagieren können. Dadurch kann Ihr Kind eine sichere Bindung zu Ihnen aufbauen. Sicher gebundene Kinder sind lebenslang selbstsicherer, belastbarer, lernen leichter und sind sozial kompetenter. Erkenntnisse aus der modernen Entwicklungspsychologie und Säuglingsforschung bilden die Grundlagen für den Inhalt der Veranstaltung.

Sozialdienst kath. Frauen e.V. Schweinfurt

Haßfurt / Promenade 37, Haus Sankt Bruno,
Veranstaltungssaal 3.OG

Ute Nicklas
Di., 07.05.24, 16.00 - 18.30 Uhr, kostenfrei

E Go7 Vortrag: Familienalltag erfolgreich meistern



In jedem Familienalltag kommt es manchmal zu hohen Anforderungen und belastenden Situationen. Wie meistert man diese? Wie entwickelt man eine höhere Stresstoleranz? Der Schlüssel hierzu ist die sogenannte Resilienz (psychische Widerstandskraft). Das tolle: Resilienz ist erlernbar! Theresia Seubert (Psychologin) erklärt wie das geht und gibt viele praktische Tipps!

In Zusammenarbeit mit Lebenshilfe Haßberge e.V.

Theresia Seubert
Mi., 31.01.24, 19.00 - 21.00 Uhr

Sylbach / Paul-Moor-Schule, Förderzentrum,
kostenfrei



Rehasport

Die Teilnahme ist nach ärztlicher Verordnung und Genehmigung durch die Krankenkasse möglich (mit Kostenbeteiligung), aber auch Selbstzahler können teilnehmen!

Anmeldung und Information unter:

Tel. (0 95 21) 94 20 14
p.hohenberger@vhs-hassberge.de

Herzsportgruppen

Gruppe Zeil

montags, 16.30 – 17.30 Uhr

Gruppe Haßfurt

montags, 18.00 – 20.00 Uhr

Gruppe Hofheim

dienstags, 17.00 – 18.30 Uhr

Gruppen Ebelsbach

mittwochs, 16.30 – 18.00 Uhr

18.00 – 19.30 Uhr

19.30 – 21.00 Uhr

Rehasportgruppen orthopädische Erkrankungen

Gruppen Zeil

montags, 10.00 – 11.00 Uhr

17.00 – 18.00 Uhr

18.30 – 19.30 Uhr

dienstags, 10.00 – 11.00 Uhr

dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr

donnerstags, 16.45 – 17.45 Uhr

18.00 – 19.00 Uhr

freitags, 16.45 – 17.45 Uhr

18.00 – 19.00 Uhr

ZPP-Präventionskurs: Qi Gong - taoistisches Chi Kung

Jeder kann Qi Gong üben. Es gibt Übungen für jedes Alter und jeden Gesundheitszustand. Mit Qi Gong kann man Krankheiten vorbeugen, d.h. die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen und somit sein Wohlbefinden verbessern.

Dieser Kurs kann bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

18.00 - 19.00 Uhr, Haßfurt / Aktifitness, Hofheimer Str. 44, € 100,00

Andrea Burger

E Go8 montags, ab 08.01.24, 10x

E Go9 mittwochs, ab 10.01.24, 10x

E G10 Schnupperkurs: Progressive Muskelentspannung

Mitzubringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Roswitha Amend

dienstags, ab 09.01.24, 4x, 19.00 - 20.00 Uhr

Stettfeld / Flachsdarre 1, € 35,00

E G19 Vortrag: Jin Shin Jyutsu - Japanisches Heilströmen

Jin Shin Jyutsu ist eine japanische Heilkunst und wird auch Heilströmen genannt. Durch Auflegen der Hände auf bestimmte Energiepunkte des Körpers, können sich Energieblockaden lösen und damit das Wohlbefinden verbessern. Durch das Strömen erhält man wieder eine andere Beziehung zu sich und seinem Körper. Die Dozentin stellt Ihnen im Kurs einige Energiepunkte (Angst, Wut, Entgiftung, Energiemangel, Müdigkeit ...) vor. In gemeinsamen Übungen wird die Anwendung erprobt. Jin Shin Jyutsu ist schulmedizinisch nicht anerkannt.

Mitzubringen: Wollsocken, Getränk

Alexandra Troll

Mo., 26.02.24, 20.00 - 21.30 Uhr

Oberschleichach / UBIZ, € 20,00

fitdankbaby®

Anmeldung, Termine, Kosten und weitere Kurse siehe Homepage:

BODY@WORK Sabine Hartmann,
Tel. (0159) 010 286 22
www.bodyatwork.net/Leistungen/

Rückbildung mit / ohne Baby

(ca. 6 Wochen nach Geburt und 10 Wochen nach KS)

Bei der Rückbildungsgymnastik geht es nicht darum, den Körper möglichst schnell wieder in Form zu bringen. Der Fokus liegt ganz klar auf der Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur, die während der Schwangerschaft und Geburt stark strapaziert und gedehnt wurde.

Solange der Beckenboden noch nicht stark genug ist, kann es bei Druck aus dem Bauchraum, z. B. bei zu frühem Bauchmuskeltraining, zu einer Senkung der Gebärmutter oder „Inkontinenz“ kommen.

Haßfurt / Hebammenwerkstatt Annette Storkan, Untere Vorstadt 9

fitdankbaby®

Fitness für DICH & DEIN Baby (ab 3 Monaten)

- Qualitative Zeit und Spaß mit deinem Baby
- Kräftigung der Bauch-, Beine-, Rücken- und Pomuskulatur
- Unterstützung der Rückbildung / Kräftigung Beckenboden
- Verbesserung von Haltung & Beweglichkeit
- Verbesserung von Kondition & Koordination
- Die Entwicklung deines Babys fördern
- Spielideen und Lieder für dein Baby
- Austausch mit anderen Mamas

Haßfurt / Hebammenwerkstatt Annette Storkan, Untere Vorstadt 9

Es geht wieder raus!!

fitdankbaby®-OUTDOOR - mit Kinderwagen/ Buggy (bis ca. 3 Jahre!)

- Bewegung an der frischen Luft
- Kräftigung der Problemzonen
- Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit
- Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Leistungsfähigkeit
- Verbrennen von Kalorien
- Abbau von Stress
- ... und eine schöne Zeit mit Deinem Baby!

Haßfurt - Am Tränkberg

Kangatraining – Du wirst fit und dein Baby kommt mit

Anmeldung:

https://kangatraining.info/at_de/instructor/SabrinaHartlieb/info/2180

Infos zum Training: 0160 71 98 328 oder sabrina.hartlieb.kangatraining@gmail.com

Gebühr: € 95,00 / 8er Block, € 70,00 / 5er Block, Schnuppern ist kostenlos (Nach Voranmeldung)

Quereinstieg bei freien Plätzen jederzeit nach Absprache. Bei Buchung von zwei Kursen, gibt es 10% Rabatt auf den zweiten Kurs.

Kangatraining® ist ein Beckenbodenstärkendes und rektusdiastasesicheres Ganzkörperworkout und genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmt.



© Kangatraining Sabrina Hartlieb

Ab 6 Wochen nach der Geburt, bzw. 10 Wochen nach Kaiserschnitt geeignet. Bei Zwillingen darf die Oma, Freundin, der Papa, oder, oder natürlich kostenlos mittrainieren oder die Trainerin übernimmt einen Zwilling :)

Tragehilfen können nach Absprache kostenlos ausgeliehen werden.

fortlaufend montags,
10.00 - 11.00 Uhr

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Kampfkunstvereinigung Gong Fu e. V.



Information und Anmeldung für alle Kurse dringend notwendig unter:

Tel. (01 51) 12 32 63 97, info@kliff.org,

Kursort: Haßfurt / Tricastiner Platz 3

Kleine Tiger ganz groß



Für Kinder von 3 - 5 Jahren. Spielerisch lernen die Kinder, Grenzen zu setzen und Grenzen zu akzeptieren. Koordination und Motorik werden ebenso wie das Selbstbewusstsein verbessert.

Norbert Klement
montags, 16.15 - 17.00 Uhr

Gong Fu

Gong Fu bedeutet so viel wie „durch harte Arbeit zur Meisterschaft“. Dennoch steht der Spaß an erster Stelle und in entspannter Atmosphäre wird altersgerecht ein Zugang zur Kampfkunst vermittelt. Dabei werden auch die Stärken und Schwächen des Einzelnen entsprechend gefördert. Durch Gong Fu wird nachweislich das Selbstbewusstsein gestärkt und ein besseres Körpergefühl aufgebaut. Es ist dabei völlig unerheblich in welchem Alter man beginnt, da diese Kampfkunst darauf ausgelegt ist, auch bis ins hohe Alter praktiziert zu werden.

Norbert Klement

6 - 12 Jahre: mittwochs, 16.15 - 17.00 Uhr

Fortgeschrittene / Erwachsene:

mittwochs, 17.00 - 18.00 Uhr

6 - 10 Jahre: freitags, 17.15 - 18.15 Uhr

11 - 15 Jahre: freitags, 18.15 - 19.00 Uhr

Kickbox Bootcamp

Ab 12 Jahren. Fit werden oder seine eigenen Grenzen erleben ist das Motto dieser Veranstaltung. Wer gerne mit anderen in einen sportlichen Wettkampf tritt und seine Grenzen austesten und erweitern möchte, ist hier genau richtig.

Norbert Klement
dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr

Kickboxen u. Selbstverteidigung

Fit werden oder seine eigenen Grenzen erleben und dazu Selbstverteidigung lernen.

Norbert Klement
donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr

Elterstraining

Was ist ein Erziehungstraining für Eltern? Eltern müssen bei den Heranwachsenden an viel denken und Entscheidungen treffen. Es geht um Werte, Fähigkeiten und Verhaltensweisen, die Sie bei Ihren Kindern fördern möchten, aber auch darum, wie Sie auf das Verhalten Ihres Kindes reagieren. Dabei helfen den Eltern Strategien, Strukturen und Regeln, den vielfältigen Anforderungen gerecht zu werden.

dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr

Selbstverteidigung für Frauen (ab 14 Jahren)

Erfahren sie alles zum Thema Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Beim theoretischen Teil lernen Sie die wichtigsten Punkte zum Thema Prävention. Durch verschiedene Übungen und Rollenspiele lernen Sie sich zu behaupten und zu verteidigen.

Sa., 03.02.24, 11.00 - 13.00 Uhr

Sa., 16.03.24, 11.00 - 13.00 Uhr

Sa., 11.05.24, 11.00 - 13.00 Uhr

Sa., 14.06.24, 11.00 - 13.00 Uhr

€ 30,00

Qigong Online Kurs

Qigong ist ein traditionelles chinesisches Bewegungs- und Konzentrationssystem, bestehend aus langsamen, fließenden Bewegungen. Es reguliert und harmonisiert den Energiefluss und wirkt sich positiv auf das gesamte Nervensystem aus. Die Konzentrationsfähigkeit wird bei gleichzeitiger Entspannung gefördert und die mentale und emotionale Stimmungslage verbessert.

Donnerstags, 18.00 Uhr (Datum nach Anfrage)

Kurs: 6 x 30 Min

€ 95,00



© freepik

Outdoor Training & Selbstverteidigung

Wir bieten eine Kombination aus frischer Luft, Fitness und Selbstverteidigung:

Eine Wanderung mit Gepäck und Fitness- und Selbstverteidigungstraining in den Pausen. Es werden sowohl einfache SV Techniken ohne Waffen gelernt, sowie auch nach Wunsch Techniken mit/gegen Waffen wie Messer, Stock etc. - individuell angepasst. Erfahrene Gong Fu Trainer bringen Euch die Lehre der Kampfkunst nahe, mit Survival Feeling und extra Portion Spaß durch die ungezwungene Outdoor Atmosphäre.

Sa., 06.07.24

Dauer: ca. 3,5 - 4 Stunden

€ 98,00 pro Person

Eigenschutzseminar

Ab 15 Jahren möglich

Bei diesem Seminar lernen Sie alles Wichtige über die Selbstverteidigung, von Prävention über Kommunikation bis Gefahrenbewältigung. Ein unverzichtbarer Teil des Seminars handelt von der Psychologie der Gewalt, bei dem Sie lernen Situationen korrekt einzuordnen, sachlich zu handeln und zu deeskalieren. Im Anschluss werden Abwehrtechniken und Eigenschutz geübt. Es bedarf keinerlei Vorkenntnisse.

Sa., 20.04.24, 10.00 - 13.00 Uhr

€ 50,00 (Spende an Kampfkunstvereinigung Gong Fu e. V.)

Veranstaltungen mit der Extreme Arts Academy Haßfurt



Selbstverteidigung für Frauen

Dieser Kurs soll Frauen sowie Mädchen ab 15 Jahren Verteidigungstechniken für den Ernstfall sowie mehr Selbstsicherheit in unangenehmen Situationen vermitteln. Die Teilnehmerinnen erlernen hier einfache, effektive Techniken zum Selbstschutz, die auch gegen überlegene Angreifer wirkungsvoll sind. Darüber hinaus werden die rechtlichen Hintergründe in Notwehrsituationen erläutert sowie unter dem Punkt Gewaltprävention verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie Gefahren rechtzeitig erkannt und im besten Fall vermieden werden können.

Mitzubringen: Einfache Sportkleidung

Denny Krüger

So., 03.03.24, 14.30 - 17.30 Uhr

Haßfurt / Trainingshalle, Heinrich-Hertz-Str. 5, € 45,00

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Schweinfurt



Netzwerk
Junge Eltern/Familien
Ernährung und Bewegung

www.aelf-sw.bayern.de

Netzwerk Junge Eltern/Familien – Ernährung und Bewegung

Eltern können in den ersten Lebensjahren die Weichen für eine gesunde Lebensweise ihrer Kinder stellen, ausgewogene Ernährung und Bewegung sind dafür zentrale Bausteine. Kinder von klein auf für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil mit gesunder Ernährung und mehr Bewegung zu motivieren, das ist daher das Ziel des Netzwerks „Junge Eltern / Familien“ am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Schweinfurt.

Das Projekt wird gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und ist Teil des Konzepts „Ernährung in Bayern“

Es finden hierzu Veranstaltungen für junge Familien mit Kindern bis 3 Jahren statt.

Die Veranstaltungen dauern jeweils ca. 1,5 oder 2,5 Stunden und sind kostenfrei!
Die Aufsichtspflicht während den Veranstaltungen verbleibt bei den Eltern.

Anmeldungen zu den Veranstaltungen unter:
www.aelf-sw.bayern.de/ernaehrung/familie

Hier finden Sie unter den Schwerpunkten einen Link zur Terminübersicht und Onlineanmeldung.



Betriebliche Gesundheitsförderung

Die betriebliche Gesundheitsförderung ist ein Teilbereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Sie entspricht dem Bereich der Intervention und umfasst Maßnahmen, die durchgeführt werden, um die Gesundheit zu fördern. Unter der betrieblichen Gesundheitsförderung werden die Maßnahmen verstanden, die im Laufe eines BGM-Systems umgesetzt werden.

Hier setzt die vhs Landkreis Haßberge an und unterstützt Betriebe bei der Umsetzung von Maßnahmen.

Die vhs Landkreis Haßberge besitzt langjährige und differenzierte Erfahrung mit dem Thema Gesundheitsförderung und verfügt zudem über einen Pool aus rund 350 Referenten und Kursleitern.

Wir bieten Ihnen Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung als firmenspezifische Kurse bzw. Seminare an. Mögliche Themen sind: Bewegung – Entspannung – Stressbewältigung – Burnout Prophylaxe – Führungs- und Mitarbeitercoaching – Kommunikationstrainings.

Referenzen

Auf Wunsch nennen wir Ihnen gerne Referenzen von Firmen bzw. Institutionen, die mit uns bereits zusammengearbeitet haben.

Sprechen Sie uns an

Wenn Sie Fragen haben, weitere Informationen benötigen oder bereits ein konkretes Angebot anfordern wollen, wenden Sie sich bitte an:

Holger Weininger (Geschäftsführung vhs Landkreis Haßberge e. V.)

Hofheimer Str. 20, 97437 Haßfurt
Tel. (0 95 21) 94 20 11
h.weininger@vhs-hassberge.de



Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landratsamt Haßberge (KOS)

Selbsthilfegruppen sind eine wichtige Unterstützung für Menschen mit gleichen Schicksalen, Krankheiten, Problemen oder gemeinsamen Interessen oder deren Angehörige. Bei den regelmäßigen Treffen tauschen die Gruppenmitglieder Informationen und Erfahrungen aus, knüpfen neue Kontakte und führen gemeinsame Aktivitäten durch. Auch die Weiterbildung spielt für viele Gruppen im Prozess von der Erkrankung zur Verbesserung bis hin zur Genesung eine wichtige Rolle. Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe suchen oder eine neue gründen wollen, wenden Sie sich gerne an die KOS. Ihre Anliegen werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Die Leistungen der KOS sind kostenfrei.

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landratsamt Haßberge (KOS)

Haßfurt / Landratsamt Haßberge,
Am Herrenhof 1

Sie erreichen uns telefonisch:
Mo. - Fr. 08.30 - 12.30 Uhr
Mo. - Mi. 14.00 - 16.00 Uhr
Do. 14.00 - 17.00 Uhr

Persönliche Termine nach Vereinbarung.
Tel. (0 95 21) 27-313 (Soz. Päd./Leitung KOS)
(0 95 21) 27-257 (Soz. Päd.)
(0 95 21) 27-378 (Verwaltung)

E-Mail: kos@hassberge.de
Webseite: www.selbsthilfe-hassberge.de

Die Volkshochschule Landkreis Haßberge unterstützt Selbsthilfegruppen und Initiativen und vermittelt auf Anfrage Referentinnen, Referenten und Räume.

Osteoporose-Selbsthilfe e.V. Haßfurt

Ziele der SHG sind die Hilfe zur Selbsthilfe und die notwendige Unterstützung der Osteoporosetherapie durch Erfahrungsaustausch „Vorbeugen ist besser als heilen“: Regelmäßige Trockengymnastik wird von geschulten Physiotherapeuten durchgeführt. Hierfür ist eine ärztliche Verordnung Voraussetzung („Schnuppern“ ist möglich.) Die Kosten dafür übernehmen die Krankenkassen.

Kontaktpersonen: Annette Pickel,
Tel. (0 95 24) 95 46 und
Maria Voit Tel. (0 95 27) 381

Gymnastikstunde donnerstags: 17.45 - 18.30 Uhr

Sylbach / Dorfgemeinschaftshaus, Kosten übernehmen die Krankenkassen.

Multiple-Sklerose-Selbsthilfegruppe

Die MS-Kontaktgruppe hilft Ihnen, MS-Betroffene, die in Ihrer Nähe leben, kennenzulernen, von den Erfahrungen der anderen zu profitieren und viele ungenutzte Möglichkeiten wieder wahrzunehmen. Wir planen und unternehmen gemeinsame Veranstaltungen.

Kontaktpersonen:
Wilma Frey, Tel. (0 95 21) 95 14 940
und Rosemarie Pischel

Die monatlichen Treffen finden jeweils von 14.00 - 17.00 Uhr in Haßfurt in der Oberen Vorstadt 19 im Dachgeschoß des Julius-Echter-Hauses statt am Mi., 10.01., 14.02., 13.03. und 10.04.24.

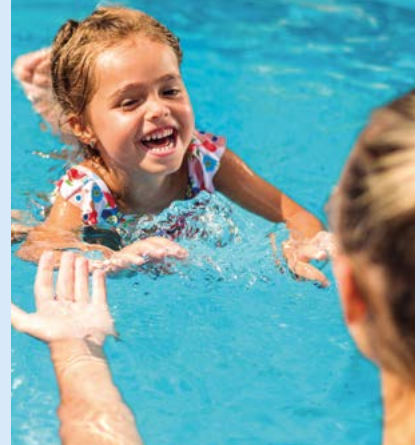
In den Sommermonaten finden die Treffen jeweils von 14.00 - 17.00 Uhr in Zeil im Berghospiz „Zeiler Käppele“, Kapellenberg 2 statt:
Mi., 08.05.,
Mi., 12.06., zusätzlich „After Work“ Treffen (nach 17.00 Uhr) für Neuerkrankte und Interessierte!
Mi., 10.07.,
Mi., 14.08. zusätzlich „After Work“ Treffen (nach 17.00 Uhr) für Neuerkrankte und Interessierte!
Mi., 11.09.24

Selbsthilfegruppe: Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew

Wir bieten einen wichtigen Erfahrungsaustausch mit Gleich-Betroffenen, kompetente medizinische Informationen, wichtige sozialrechtliche Beratung sowie wöchentliches Funktionstraining montags in der Gruppe. Weitere Informationen zu den Treffen bei Kontaktperson: Rudi Reinhart, Tel. 01 52 / 26 21 11 11

Rudi Reinhart
montags, fortlaufend, 18.15 - 19.15 Uhr
Sylbach / Turnhalle der Lebenshilfe, kostenfrei

KURSE DER VHS IM HALLENBAD KNETZGAU



SCHWIMMKURSE

Weitere Termine und Anmeldung online unter www.vhs-hassberge.de
Alle Preise einschließlich Hallenbadeintritt

Aqua-Fitness

mit Carmen Meisner
dienstags, ab 09.01.24, 9x, € 58,50
E12G26 20.00 – 20.45 Uhr
E12G27 20.45 – 21.30 Uhr
mittwochs ab 10.01.24, 9x; € 76,50
E 12G28 20.00 – 21.00 Uhr

Kinderschwimmen mit Klaus Widera

für Kinder von 6-7 Jahren
mittwochs und freitags, 11x,
jeweils 16.00 – 17.45 Uhr, €143,00
E 12J01 ab 10.01.24
E 12J07 ab 28.02.24

Kinderschwimmen mit Karl Meister

für Kinder von 5-7 Jahren
samstags, ab 13.01.2024, 10x, € 65,00
E12J02 13.00 – 13.45
E12J03 14.00 – 14.45
dienstags, ab 09.04.2024, 10x, € 65,00
E12J04 16.00 – 16.45

Aufbauschwimmkurs

dienstags, ab 09.04.2024, 10x, € 65,00
E 12J06, 16.00 – 17.00

Berücksichtigen Sie bitte, dass die gesamte Kursgebühr vorübergehend abgebucht wird. Die Erstattung von € 50,00 erfolgt nach der Prüfung durch das Amt.



Werksverkauf

Öffnungszeiten:
Mi. & Do. 9 – 17 Uhr
Fr. 9 – 15 Uhr

Maintal
seit 1886
BAYERISCHE KONFITÜRENMANUFAKTUR

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Maintal Konfitüren GmbH | Industriestraße 11 | D-97437 Haßfurt/Main
T +49 9521 94950 | info@maintal-konfitueren.de | www.maintal-konfitueren.de



Bildung barrierefrei

Ziele

- Integration und Teilhabe von Menschen mit Behinderung
- Das Recht auf Bildung für alle umsetzen
- Inklusion: ein gemeinsames Miteinander von Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen

Daran arbeiten wir zusammen mit der Rummelsberger Diakonie, der Lebenshilfe, dem Landratsamt und vielen Vereinen und Gruppen im Landkreis.



Wie kann ich unterstützen?

Als ehrenamtlicher Kurspate: zur Begleitung und Unterstützung im Kurs

Als Kursleitung: die vhs bietet Fortbildungen für inklusive Angebote an

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:
vhs Landkreis Haßberge e.V., Carolin Schuler,
c.schuler@vhs-hassberge.de, Tel. (0 95 21) 94 20 17

Veranstaltungshinweise:

Konzert mit der Band Mosaik am 03.05.24

in der Frauengrundhalle Ebern, 18 Uhr Einlass, 19 Uhr Beginn Konzert, kostenfreies Aktion Mensch Projekt

Sommerparty für Kinder

am Bischofsheimer See am 29.06.24, 14-17 Uhr mit Saft-Cocktails und Eis, Spiel und Spaß. Information und Anmeldung bei der Lebenshilfe Haßberge e.V. unter Tel. (0 95 21) 95 45 71 4

Vortrag: Familienalltag erfolgreich meistern

mit Theresia Seubert am 31.01.24, 19 - 21 Uhr in Sylbach / Paul-Moor-Schule, Förderzentrum, kostenfrei. Information und Anmeldung bei der Lebenshilfe Haßberge e.V. unter Tel. (0 95 21) 95 45 71 4

Veranstaltungen in

Zusammenarbeit mit dem DEAF-Treff

Der Deaf-Treff ist eine Gruppe für Menschen mit einer Gehörbehinderung und deren Angehörige. Eine Gebärdensprachdolmetscherin wird anwesend sein:

Mit den Alpakas unterwegs

am 20.04.24, 14 - 16 Uhr, Hofladen Alpakahof-Lipka Weisbrunn. Siehe S. 58

Gesund und lecker -

Kochen mit Hülsenfrüchten

am 17.04.24, 18 - 21 Uhr, Schulküche Mittelschule Zeil. Siehe S. 92



VERANSTALTUNG IN ZEIL

Lesung in einfacher Sprache – „About a boy“

Dies ist die Geschichte von Will und Marcus. Marcus und seine Mutter Fiona sind neu in London. Fiona will ein neues Leben anfangen. Aber in der neuen Schule will keiner etwas mit Marcus zu tun haben. Denn Marcus hat komische Haare, trägt komische Klamotten und liest Bücher.

Vorgelesen wird das Buch von Rita Simon. Das Buch hat Nick Hornby geschrieben. In Zusammenarbeit mit der Rummelsberger Diakonie und der Stadtbibliothek Zeil.

Wann findet die Veranstaltung statt?

- Dienstag, 12.03.2024
- Uhrzeit: 16.00 Uhr

Wie viel kostet die Veranstaltung?

- Die Veranstaltung ist kostenfrei

Wo findet die Veranstaltung statt?

Rummelsberger Diakonie,
Krumer Straße 12, Zeil

Anmeldung bei Petra Hohenberger,
Telefon-Nummer: (0 95 21) 94 20 14



VERANSTALTUNG IN HASSFURT

Reise-Vortrag: Auf große Reise mit dem Bus

Marie Trausneck ist mit dem Bus zum Nordkap gereist. Sie berichtet von ihrer Reise und zeigt uns ihren umgebauten Bus.

Im BIZ stehen viele Bücher zum Thema Reisen. Es gibt tolle Bild-Bände, die Lust zum Verreisen machen!

Wann findet die Veranstaltung statt?

- Mittwoch, 28.02.2024
- Uhrzeit: 16.15 Uhr bis 18.00 Uhr

Wie viel kostet die Veranstaltung?

- die Veranstaltung ist kostenfrei
- Spenden für Kaffee und Kuchen

Wo findet die Veranstaltung statt?

BIZ, Marktplatz 10, Haßfurt

Anmeldung bei Carolin Schuler,
Telefon-Nummer (0 95 21) 94 20 17





VERANSTALTUNG IN HASSFURT

Leben und Gewalt in der Nazi-Zeit

Wir sammeln, was wir über die Nazi-Zeit wissen und schauen uns Fotos an. Was ist in der Diktatur anders als in der Demokratie? Auf was müssen wir heute aufpassen, damit unsere Demokratie stark bleibt?

Wann findet der Kurs statt?

- Freitag, 15.03.2024
- Uhrzeit: Von 17.00 bis 19.00 Uhr

Wieviel kostet der Kurs?

- Die Veranstaltung ist kostenfrei

Wo findet der Kurs statt?

Büro MittenDrin, Hauptstr. 11,
97437 Haßfurt

Anmeldung bei Carolin Schuler,
Telefon-Nummer (0 95 21) 94 20 17



VERANSTALTUNG IN HASSFURT

Finanzen leicht gemacht

Wir sprechen über den Umgang mit Geld. Wie kann ich mir mein Geld gut einteilen? Wie behalte ich einen guten Überblick über meine Ausgaben? Was muss ich beim Abschluss von langfristigen Verträge z.B. Handy-Vertrag beachten? Die Kurs-Leiterin heißt Heike Jäger.

Was müssen Sie zum Kurs mitbringen?

- Schreibsachen

Wann findet der Kurs statt?

- Freitag, 08.03.2024 & 12.04.2024
- Uhrzeit: 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

Wieviel kostet der Kurs?

- Der Kurs ist kostenfrei

Wo findet der Kurs statt?

Büro MittenDrin, Hauptstr. 11,
97437 Haßfurt

Anmeldung bei Carolin Schuler,
Telefon-Nummer (0 95 21) 94 20 17





VERANSTALTUNG IN ZEIL

Vortrag: Mit Wut und Ärger gesund umgehen

Wut ist ein starkes Gefühl. Wie kann ich sinnvoll mit meiner Wut und meinem Ärger im Alltag umgehen? Wut und Ärger kann auch etwas Gutes sein. Wir machen Übungen, um unsere Gefühle besser verstehen zu können. Die Referentin heißt Marita Schroers. In Zusammen-Arbeit mit der Rummelsberger Diakonie.

Wann findet der Vortrag statt?

- Dienstag, 16.04.2024
- Uhrzeit: 18.30 Uhr

Wieviel kostet der Kurs?

- Die Veranstaltung ist kostenfrei
- Spende für die Diakonie Katastrophenhilfe

Wo findet der Kurs statt?

Rummelsberger Diakonie,
Krumer Straße 12, Zeil

Anmeldung bei Petra Hohenberger,
Telefon-Nummer (0 95 21) 94 20 14



VERANSTALTUNG IN HOFHEIM

Stadt-Führung durch Hofheim

Viele schöne Fachwerk-Häuser werden uns erfreuen. Der Stadt-Führer Hans Reuscher zeigt uns die Sehens-Würdigkeiten. Er erzählt Vieles über die Geschichte der Stadt.

Wann findet die Führung statt?

- Samstag, 16.03.2024
- Uhrzeit: Von 14.00 bis 16.00 Uhr

Wieviel kostet die Führung?

- 5 Euro

Wo findet die Führung statt?

Treffpunkt: Marktplatz, Hofheim

Anmeldung bei Sonja Liebenstein,
Telefon-Nummer (0 95 23) 7807





Meditative Wanderung

Gemeinsam ein Stück des Weges gehen. Innehalten, einfache Übungen für Körper und Seele genießen.

Ein kleiner Imbiss im Schloss-Park schließt die Wanderung ab. Strecken-Länge 2 - 3 km. Die Kurs-Leiterin heißt Daniela Schmidt.

Was müssen Sie zur Wanderung mitbringen?

- Feste Schuhe, robuste Kleidung
- Getränk

Wann findet die Wanderung statt?

- Samstag, 06.04.2024
- Ausweich-Termin bei schlechtem Wetter: 13.04.2024
- Uhrzeit: Von 14.00 bis 16.00 Uhr

Wieviel kostet die Wanderung?

- 12 Euro

Wo findet die Wanderung statt?

Treffpunkt: Knetzgau, OT Oberschwappach, Parkplatz am Schloß

Anmeldung bei Carolin Schuler,
Telefon-Nummer (0 95 21) 94 20 17



Tiefe Entspannung durch Klang

Die Kurs-Leiterin spielt verschiedene Instrumente: Zum Beispiel Klang-Schale, Glocke, Gong und Zimbel. Sie dürfen den Instrumenten zuhören und sich vollkommen entspannen. Entspannung führt zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe.

Die Kurs-Leiterin heißt Christiane Zettelmeier

Was müssen Sie zum Kurs mitbringen?

- Gymnastik-Matte und Kissen
- Eventuell eine Decke und bequeme Kleidung

Wann findet der Kurs statt?

- freitags
- 26.01.24, 23.02.24, 29.03.24, 26.04.24, 31.05.24, 28.06.24
- Die Termine können einzeln gebucht werden
- Uhrzeit: Von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Wieviel kostet der Kurs?

- 10 Euro pro Abend

Wo findet der Kurs statt?

Altes Rathaus, Marktplatz 5, 97461 Hofheim

Anmeldung bei Sonja Liebenstein,
Telefon-Nummer (0 95 23) 78 07





Yoga im Sitzen

Mit Yoga-Übungen kann man gut entspannen und Energie tanken. Im Kurs zeigt Kurs-Leiter Pedro Cichon, welche Übungen man gut im Sitzen machen kann. Man kann die Termine einzeln besuchen.

Was müssen Sie zum Kurs mitbringen?

- bequeme Kleidung

Wann findet der Kurs statt?

- Freitag, 02.02.24, 01.03.24, 12.04.24, 03.05.24, 21.06.24
- Uhrzeit: 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Wieviel kostet der Kurs?

- 10 Euro pro Termin
- Für Bewohner der Rummelsberger Diakonie: 5 Euro pro Termin

Wo findet der Kurs statt?

Rummelsberger Diakonie, Krumer Straße 12, Zeil

Anmeldung bei Petra Hohenberger,
Telefon-Nummer (0 95 21) 94 20 14



Sanfte Gymnastik

Mit fließenden Bewegungs-Abläufen tun wir unserem Körper etwas Gutes. Es werden Elemente aus Pilates, Yoga und Tai Chi eingeflochten. Diese stärken sowohl die Muskulatur und helfen zudem bei der Entspannung. Die Kurs-Leiterin heißt Annette Klietsch.

Was müssen Sie zum Kurs mitbringen?

- Bequeme Kleidung
- Gymnastik-Matte

Wann findet der Kurs statt?

- montags
- Ab dem 15.01.2024
- 6 mal
- Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Wieviel kostet der Kurs?

- 48 Euro

Wo findet der Kurs statt?

Altes Rathaus, Marktplatz 5, 97461 Hofheim

Anmeldung bei Sonja Liebenstein,
Telefon-Nummer (0 95 23) 78 07





VERANSTALTUNG IN HOFHEIM

Inklusions-Sport-Training

Herzliche Einladung an alle Sportler, Familien-Angehörige, Freunde und alle, die gerne Sport treiben.

In Zusammen-Arbeit mit dem TV Hofheim. Der Kurs-Leiter heißt Günter Dietz.

Wann findet der Kurs statt?

- montags
- Fortlaufend
- Uhrzeit: 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Wieviel kostet der Kurs?

- Auf Anfrage

Wo findet der Kurs statt?

August-Först-Halle, Jahnstraße 3, 97461 Hofheim



Anmeldung nicht erforderlich.



VERANSTALTUNG IN HOFHEIM

Intuitives Malen

Durch Malen können wir uns ausdrücken. Es kann mit Farben und Materialien experimentiert werden. Hier kann man der Kreativität freien Lauf lassen. Die Kurs-Leiterin heißt Dagmar Pechmann. Man kann die Termine einzeln besuchen.

Was müssen Sie zum Kurs mitbringen?

- Mal-Sachen (wenn vorhanden)

Wann findet der Kurs statt?

- donnerstags, 08.02.24, 14.03.24, 11.04.24
- Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Wieviel kostet der Kurs?

- 30 Euro (inklusive Material-Kosten) pro Termin

Wo findet der Kurs statt?

Altes Rathaus, Marktplatz 5, 97461 Hofheim



Anmeldung bei Sonja Liebenstein,
Telefon-Nummer (0 95 23) 78 07



VERANSTALTUNG IN OBERAURACH

Baden in der Schafherde

In Gesellschaft der Schafe nehmen wir in Ruhe die Natur wahr. Wir genießen bei kleinen Meditationen die Auszeit. Michaela von der Linden zeigt uns Kräuter, aus denen man Tees und Gewürze machen kann. In Zusammen-Arbeit mit dem UBIZ.

Was müssen Sie zur Veranstaltung mitbringen?

- Badetuch oder Decke

Wann findet die Veranstaltung statt?

- Samstag, 04.05.2024
- Uhrzeit: Von 15.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Wieviel kostet die Veranstaltung?

- 14,50 Euro

Wo findet die Veranstaltung statt?

ELA´s Hof, Spitalstraße 5, 97514 Oberaurach OT Unterschleichach

Anmeldung beim UBIZ,
Telefon-Nummer (0 95 29) 92 22 0

Bei Assistenz-Bedarf

bei Carolin Schuler,
Telefon-Nummer (0 95 21) 94 20 17



VERANSTALTUNG IN HASSFURT

Alles über Bienen

Katja Dittmann ist Bienen-Expertin. Sie zeigt uns einen Bienen-Schau-Kasten und erklärt, wie ein Bienen-Volk aufgebaut ist. Wer hat bei den Bienen das Sagen und wer erledigt welche Aufgaben? Außerdem probieren wir verschiedene Honig-Sorten - lecker!

In Zusammen-Arbeit mit dem UBIZ und der Lebenshilfe Haßberge e.V.. Gefördert durch die Sparkasse Schweinfurt-Haßberge

Wann findet die Veranstaltung statt?

- Freitag, 28.06.2024
- Uhrzeit: 15.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Wie viel kostet die Veranstaltung?

- 5 Euro

Wo findet die Veranstaltung statt?

Wohnheim „B“ der Lebenshilfe, Raiffeisenstr. 3a, Haßfurt - Sylbach

Anmeldung beim UBIZ,
Telefon-Nummer (0 95 29) 92 22 0

Bei Assistenz-Bedarf

bei Carolin Schuler,
Telefon-Nummer (0 95 21) 94 20 17





VERANSTALTUNG IN ELTMANN

© freepik

Huhn frisst Regenwald

Der menschliche Fleisch-Konsum hat einen großen Einfluss auf den Klima-Wandel. Geht es auch ohne? Aber ist Soja die Lösung oder stirbt dann der Regen-Wald für den Tofu-Burger? Gemeinsam mit der Kurs-Leiterin Julia Groothede finden wir spielerisch Antworten heraus. In Zusammen-Arbeit mit dem UBIZ.

Wann findet die Veranstaltung statt?

- Samstag, 09.03.2024
- Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Wie viel kostet die Veranstaltung?

- 5 Euro

Wo findet die Veranstaltung statt?

Pfarrheim Adolph Kolping, Johannes-Nas-Platz 3, Eltmann

Anmeldung beim UBIZ,
Telefon-Nummer (0 95 29) 92 22 0

Bei Assistenz-Bedarf

bei Carolin Schuler,
Telefon-Nummer (0 95 21) 94 20 17



VERANSTALTUNG IN ZEIL

© freepik

Kräuter- Führung: wild und lecker

Gemeinsam sucht die Gruppe Wild-Kräuter. Wir lernen verschiedene Kräuter kennen. Die Kräuter können zum Kochen verwendet werden. Gemeinsam bereiten wir leckere Rezepte zu. Die Kurs-Leiterin heißt Julia Groothede. In Zusammen-Arbeit mit dem UBIZ.

Was müssen Sie zum Kurs mitbringen?

- Wetter-feste Kleidung, festes Schuh-Werk

Wann findet der Kurs statt?

- Freitag, 26.04.2024
- Uhrzeit: 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Wieviel kostet der Kurs?

- 15 Euro

Wo findet der Kurs statt?

Zeiler Käppele, Kapellenberg 2, Zeil

Anmeldung beim UBIZ,
Telefon-Nummer (0 95 29) 92 22 0

Bei Assistenz-Bedarf

bei Carolin Schuler,
Telefon-Nummer (0 95 21) 94 20 17





VERANSTALTUNG IN ZEIL

Just dance! für Kinder

Musik- und Tanz-Begeisterte aufgepasst! Wir tanzen zu Musik-Videos. Das geht genial einfach, muss nicht perfekt sein und macht großen Spaß! Zwischendurch machen wir Trink-Pausen zum Verschnaufen. Die Kurs-Leiterin heißt Laura Schnaus. In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Haßberge e.V.

Was müssen Sie zum Kurs mitbringen?

- Sportbekleidung
- Getränk und Snacks

Wann findet der Kurs statt?

- Samstag, 20.4.2024
- 14.00 - 17.00 Uhr

Wieviel kostet der Kurs?

- 5 Euro

Wo findet der Kurs statt?

Wohnheim der Rummelsberger Diakonie,
Krumer Str. 12, 97457 Zeil a. Main

Anmeldung bei der Lebenshilfe
Haßberge e.V., Tel. (0 95 21) 95 45 71 4



Sei nie wieder sprachlos

Als Kursleitung Sprachen



vhs | Volkshochschule
Landkreis Haßberge e.V.

Du kannst es , mach es

(0 95 21) 94 20 0

Dein Ziel: Reha-Trainer

Trau's dir zu



vhs | Volkshochschule
Landkreis Haßberge e.V.

Du kannst es , mach es

(0 95 21) 94 20 0



Kultur



Exkursion

Der RuheForst® Maintal

Begleiten Sie uns zu einem natürlichen Ort der Ruhe und erfahren Sie während einer kostenlosen Führung mehr über die besondere und individuelle Art der Waldbestattung im RuheForst.

Ehrwürdige alte Buchen und Eichen, aber auch zarte junge Bäume, unterschiedlichster Art stehen als Ruhebiotope im geschichtsträchtigen Klosterwald zur Verfügung.

Wir informieren Sie u.a. darüber, was es bedeutet Vorsorge zu treffen und bereits zu Lebzeiten selbstbestimmt einen geeigneten Platz zu wählen.

Anfahrt: von Obertheres Richtung Buch, nach ca. 2 km der Beschilderung links in den Wald folgen zum Parkplatz des RuheForstes Maintal

Diana Gräfin von Arnim
Jeden Sonntag um 14.00 Uhr (außer an gesetzlichen Feiertagen).

Individuelle Termine können auch unter Tel. (0 95 21) 61 88 85 vereinbart werden. Weitere Informationen über www.ruheforst-maintal.de Obertheres / Richtung Buch, kostenfrei



Vorträge

E Ko1 Auf große Reise mit dem Bus

Marie Traussneck ist mit dem Bus durch viele Länder gereist. Sie berichtet von ihrer Reise und zeigt uns ihren umgebauten Bus. Im BIZ stehen viele Bücher zum Thema Reisen. Es gibt tolle Bild-Bände, die Lust zum Verreisen machen!

Marie Traussneck
Mi., 28.02.24, 16.15 - 18.00 Uhr
Haßfurt / BIZ am Marktplatz, Spende für Kaffee und Kuchen



Kurse



© Gitarrenbau Gräfe

E Ko3 Infoabend zum Workshop E-Gitarrenbau

Unter fachkundiger Anleitung und Hilfestellung fertigen Sie sich ein maßgeschneidertes Instrument.

Information und Anmeldung: Gitarrenatelier Hermann Gräfe, Tel. (0 95 23) 8 48

Hermann Gräfe
Di., 30.01.24, 19.00 - 20.30 Uhr
Lendershausen / Hermann Gräfe, Kursgebühren abhängig von Material und Aufwand

E Ko4 Ukulele

Die Ukulele hat nur vier Saiten, ist leichter zu lernen als Gitarre, man kann sie überall hin mitnehmen und sie macht viel Freude! Lernen Sie in leichter Weise Lieder begleiten, ohne irgendwelche Kenntnisse oder Voraussetzungen. Lust, es auszuprobieren? Es braucht nur Ihre Neugierde auf etwas Neues.

Mitzubringen: Falls vorhanden Ukulele (kann auch ausgeliehen werden, bitte teilen Sie uns dies bei der Anmeldung mit)

Malou Eberspächer
Di., 12.03.24, 18.00 - 20.30 Uhr
Oberschleichach / UBIZ, € 35,00

E Ko2 Leben und Gewalt in der Nazi-Zeit



Wir sammeln, was wir über die Nazi-Zeit wissen und schauen uns Fotos an. Was ist in der Diktatur anders als in der Demokratie? Auf was müssen wir heute aufpassen, damit unsere Demokratie stark bleibt?

Wie wurden bestimmte Gruppen der Bevölkerung wie Ausländer, Menschen mit Behinderung und Frauen behandelt?

Stephanie Böhm, Akademie Frankenwarte
Fr., 15.03.24, 17.00 - 19.00 Uhr
Haßfurt / Büro „MittenDrin“ Rummelsberger Diakonie, Hauptstr. 11, kostenfrei

Volkshochschule Landkreis Haßberge e.V.

Hofheimer Straße 20
97437 Haßfurt

Tel. (0 95 21) 94 20-0
Fax (0 95 21) 94 20-20
vhs@vhs-hassberge.de
www.vhs-hassberge.de

Geschäftszeiten:
Mo. bis Fr. 09.00 – 12.00 Uhr
Mo. und Do. 13.00 – 16.00 Uhr
Mi. geschlossen

Die Anmeldung kann online (www.vhs-hassberge.de), persönlich und schriftlich erfolgen.

Bitte füllen Sie bei schriftlicher Anmeldung die Erteilung des SEPA-Lastschriftmandats aus und teilen Sie uns Ihre Bankverbindung (BIC) und Kontonummer (IBAN) mit.

Anmeldebestätigung erfolgt nur bei Online-Anmeldungen. Sie werden benachrichtigt, wenn die Veranstaltung nicht stattfindet oder Kursänderungen eintreten.

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 95.



Veranstaltungen mit dem BIZ Bibliotheks- und Informationszentrum Haßfurt Marktplatz 10

97437 Haßfurt
Tel. (0 95 21) 95 19 60
Fax (0 95 21) 95 19 616
E-Mail info@biz-hassfurt.de

Schulbibliothek des Bibliotheks- und Informationszentrum Haßfurt Dürerweg 24 im „Silberfisch“

97437 Haßfurt
Tel. (0 95 21) 94 44-7 40
Fax (0 95 21) 94 44-7 45
E-Mail duererweg@biz-hassfurt.de

Anmeldung, wenn nicht anders angegeben unter Tel. (0 95 21) 95 19 60

Kamishibai „Leo Lausemaus kann nicht verlieren“

für Kinder von 4 bis 8 Jahren
Ein Bilderbuch- und Vorlesenachmittag für Kinder und ihre Eltern
Im Anschluss daran malen oder basteln wir etwas Passendes zu der gelesenen Geschichte.
Do., 11.01.24, 15.00 Uhr
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10, kostenfrei

Abendstunden im BIZ - Ein philosophischer Abend mit Genuss über Bücher ...

An diesem philosophischen Abend stellt Dr. phil. Ellen Kremer-Wilmes die zentrale Frage „Was wäre die Welt ohne Bücher?“ in den Raum. Es wird geredet, diskutiert und philosophiert. Fragen, Einwände und Beiträge sind erwünscht. Dr. phil. Ellen Kremer-Wilmes ist Philosophin mit dem Schwerpunkt Phänomenologie und der Philosophie des Zen-Buddhismus sowie Autorin. Sie wird auch aus ihrem Buch „Mein Freund Oryoki“ lesen.
Fr., 12.01.24, 18.00 Uhr
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10, € 5,00

Basteln mit dem Spielmobil

für Kinder von 8 bis 12 Jahren
Wir basteln eine Tischlaterne / Windlicht
Di., 16.01.24, 15.00 Uhr
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10, kostenfrei

Kneipenquiz

Ein Team besteht aus bis zu fünf Personen. Der Startpreis beträgt 10,- € pro Team, zahlbar beim Moderator Alexander Vogt, das Geld kommt in den Jackpot. Es werden Fragerunden zu acht verschiedenen Themen gestellt: Geographie, Wissenschaft & Natur, Aktualität, Geschichte, Musik, Kunst & Literatur, Film & Fernsehen, Verschiedenes. In jeder Themenrunde gibt es fünf Fragen. Teilweise Multiple-Choice Fragen und teilweise offene Fragen. Das Team mit den meisten Punkten zum Schluss gewinnt das Kneipenquiz.

Veranstalter: Meehäusle in Kooperation mit dem BIZ Haßfurt

Anmeldung mit Teamnamen unter kneipenquiz-hassfurt@web.de
Do., 25.01.24, 19.00 Uhr
Do., 21.03.24, 19.00 Uhr
Haßfurt / Meehäusle, Am Hafen 6, € 10,00 je Team

Kamishibai „Der Löwe in dir“

für Kinder von 4 bis 8 Jahren
Ein Bilderbuch- und Vorlesenachmittag für Kinder und ihre Eltern
Im Anschluss daran malen oder basteln wir etwas Passendes zu der gelesenen Geschichte.
Fr., 26.01.24, 15.00 Uhr
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10, kostenfrei



Abendstunden im BIZ - Ein informativer Abend mit Genuss

Gesund bleiben trotz Spagat zwischen Familie, Beruf und Hobby

Eltern, insbesondere wenn sie berufstätig sind, obliegt eine gewaltige organisatorische Herausforderung. Es ist alles andere als einfach, zeitgleich Erziehung, Haushalt, Verpflichtungen, Beruf und Hobby zu meistern. Abhilfe kann ein effektives Zeitmanagement schaffen.

Frau Manuela Vetter (Mutter, Ärztin und Hobby-Gärtnerin) schildert ihren Weg, gibt Tipps und Tricks, motiviert das eigene Vorgehen zu hinterfragen und nach Möglichkeiten für Veränderungen zu suchen.
Ein Vortrag von Manuela Vetter
Fr., 26.01.24, 18.00 Uhr
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10, € 5,00



Poetry Slam - Ein Wettstreit der Extraklasse

Das Bibliotheks- und Informationszentrum lädt zusammen mit dem bekannten Moderator & Slammer Christian Ritter zum 16. Mal Slam-Poeten aus ganz Deutschland ein, um das Haßfurter Publikum auf eine Achterbahnfahrt der Gefühle zu schicken. Überzeugend, heiter, humorvoll, kritisch, ausdrucksstark, unterhaltsam, tiefsinnig.

Sa., 03.02.24 19:30 Uhr
Haßfurt / Ganztagsbetreuungsgebäude „Silberfisch“, Dürerweg 24
Vorverkauf € 8,00, ermäßigt für Schüler und Studenten € 5,00
Abendkasse: € 10,00, ermäßigt für Schüler und Studenten € 6,00

Bilderbuchkino „Conni spielt Fußball“

für Kinder von 4 bis 8 Jahren
Ein Bilderbuch- und Vorlesenachmittag für Kinder und ihre Eltern.
Im Anschluss daran malen oder basteln wir etwas Passendes zu der gelesenen Geschichte.
Do., 08.02.24, 15.00 Uhr
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10, kostenfrei

Basteln mit dem Spielmobil

für Kinder von 8 bis 12 Jahren
Wir nähen einen Frühlingsaufsteller aus Filz
Di., 20.02.24, 15.00 Uhr
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10, kostenfrei



Abendstunden – Eine Entdeckungstour mit Genuss

Naturpark Haßberge - faszinierende Vielfalt erleben

Buntes Blütenmeer und Streuobstwiesen satt, sagenumwobene Burgen und mystische Sandsteinfelsen, naturnahe Bachtäler und artenreiche Wälder, sanft-welliges Hügelland und steil-sonnige Weinberge, abwechslungsreiche Landschaft und wunderschöne Weitblicke: all das macht den Naturpark Haßberge aus - die bezaubernde Vielfalt zwischen Bamberg, Haßfurt, Bad Königshofen und der ehemaligen Grenze zu Thüringen.

An diesem Abend nimmt Sie die Naturpark-Rangerin Katja Winter mit auf einen überblickenden Ausflug in den vielfältigen Naturpark Haßberge. Mit zahlreichen Fotos und Kurzfilm-Beiträgen eintauchen in die Faszination der Haßberge. (Foto von Adrian Price)

Fr., 23.02.24, 18.00 Uhr
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10, € 5,00

Kamishibai „Bremer Stadtmusikanten“

für Kinder von 4 bis 8 Jahren
Ein Bilderbuch- und Vorlesenachmittag für Kinder und ihre Eltern.

Im Anschluss daran malen oder basteln wir etwas Passendes zu der gelesenen Geschichte.

Fr., 23.02.24, 15.00 Uhr
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10, kostenfrei

Bilderbuchkino „Leo Lausemaus will nicht essen“

für Kinder von 4 bis 8 Jahren
Ein Bilderbuch- und Vorlesenachmittag für Kinder und ihre Eltern.

Im Anschluss daran malen oder basteln wir etwas Passendes zu der gelesenen Geschichte.

Do., 07.03.24, 15.00 Uhr
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10, kostenfrei

Abendstunden im BIZ - Ein informativer Abend mit Genuss

Die Revolution des Geldes steht im Mittelpunkt des Vortrags, der sich eingehend mit Bitcoin als Katalysator für einen grundlegenden Wandel in der Finanzwelt befasst. Beginnend mit

der Frage nach dem Wert und der Bedeutung von Geld, wird die Evolution von Geldsystemen untersucht.

Der Referent Matthias Capek lässt Sie in die Welt von Bitcoin eintauchen. Die Präsentation beleuchtet, wie Bitcoin und die traditionellen Finanzsysteme koexistieren und welche Auswirkungen es auf Institutionen und Einzelpersonen hat.

Fr., 08.03.24, 18.00 Uhr
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10, Eintritt: 5,00 €

Bilderbuchtheater „Pippi Langstrumpf in Taka-Tuka-Land“

für Kinder ab 3 Jahren

In einer eigens erarbeiteten Fassung zeigt das Bilderbuchtheater (Christian Sperlich) ein spannendes, aber auch lustiges Abenteuer von Pippi Langstrumpf, frei nach Astrid Lindgren, der weltbekanntesten und mit zahlreichen Preisen ausgezeichneten Kinderbuchautorin.

Das Stück ist bearbeitet für Kinder ab 3 Jahre und dauert ca. 50 Minuten.

Sa., 09.03.24, 11.00 Uhr
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10,
Kinder € 3,00, Erwachsene € 5,00

Basteln mit dem Spielmobil

für Kinder von 8 bis 12 Jahren
Wir nähren einen Hasen und Küken im Glas
Di., 12.03.24, 15.00 Uhr
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10, kostenfrei

Kamishibai „Die kleine Raupe Nimmersatt“

für Kinder von 4 bis 8 Jahren
Ein Bilderbuch- und Vorlesenachmittag für Kinder und ihre Eltern.

Im Anschluss daran malen oder basteln wir etwas Passendes zu der gelesenen Geschichte.

Do., 11.04.24, 15.00 Uhr
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10, kostenfrei

Digital-Café im Mehrgenerationenhaus

in Zusammenarbeit mit dem MehrGenerationenHaus Haßfurt

Thema: Fachbegriffe rund ums Internet
Nähere Informationen auf der Seite des MGH
Haßfurt

Fr. 12.04.24, 10.00 Uhr
Haßfurt / MGH, Marktplatz 10, kostenfrei

Bilderbuchkino „Die Olchis – Das große Weltraumabenteuer“

für Kinder von 4 bis 8 Jahren
Ein Bilderbuch- und Vorlesenachmittag für Kinder und ihre Eltern.

Im Anschluss daran malen oder basteln wir etwas Passendes zu der gelesenen Geschichte.

Fr., 26.04.24, 15.00 Uhr
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10, kostenfrei

„Frederick, die poetischste Maus der Welt“ - das Theaterstück für die ganze Familie

für Kinder ab 3 Jahren
„Es war einmal...“ ist das Tor zu tausenden von Geschichten.

Jeden Abend aufs neu beginnt der alte Mäuse- rich für die Mäusekinder zu dichten.

In abendlicher Stille und Dunkelheit des Mäusebaus, erzählt er von Frederick der kleinen Maus. Er sagt, er sammelt Wörter, Farben, Sonnenstrahlen – Das sind seine Vorräte, um den Winter im Bau bunt zu bemalen. Eine Geschichte für Jung und Alt ab 3 Jahren über das Wunder der Imagination, von Träumen und Kreativität; Eine Ode an die Sinne und darüber, dass wir manchmal gar nicht viel brauchen, um glücklich zu sein.

Dauer ca. 50 Minuten, ohne Pause. Nach dem gleichnamigen Buch von Leo Lionni.

Sa., 04.05.24, 11.00 Uhr
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10,
Kinder € 3,00 , Erwachsene € 5,00

Kamishibai „Der kleine Ritter“

für Kinder von 4 bis 8 Jahren
Ein Bilderbuch- und Vorlesenachmittag für Kinder und ihre Eltern.

Im Anschluss daran malen oder basteln wir etwas Passendes zu der gelesenen Geschichte.

Do., 16.05.24, 15.00 Uhr
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10, kostenfrei

Bilderbuchkino „Käpt'n Sharky und der Schatz der Tiefsee“

für Kinder von 4 bis 8 Jahren
Ein Bilderbuch- und Vorlesenachmittag für Kinder und ihre Eltern.

Im Anschluss daran malen oder basteln wir etwas Passendes zu der gelesenen Geschichte.

Do., 06.06.24, 15.00 Uhr
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10, kostenfrei

Bilderbuchkino „Die kleine Hexe – Ausflug mit Abraxas“

für Kinder von 4 bis 8 Jahren
Ein Bilderbuch- und Vorlesenachmittag für Kinder und ihre Eltern.
Im Anschluss daran malen oder basteln wir etwas Passendes zu der gelesenen Geschichte.
Fr., 21.06.24, 15.00 Uhr
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10, kostenfrei

Kamishibai „Hänsel und Gretel“

für Kinder von 4 bis 8 Jahren
Ein Bilderbuch- und Vorlesenachmittag für Kinder und ihre Eltern.
Im Anschluss daran malen oder basteln wir etwas Passendes zu der gelesenen Geschichte.
Fr., 12.07.24, 15.00 Uhr
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10, kostenfrei

Bilderbuchkino „Dr. Brumm auf Hula Hula“

für Kinder von 4 bis 8 Jahren
Ein Bilderbuch- und Vorlesenachmittag für Kinder und ihre Eltern.
Im Anschluss daran malen oder basteln wir etwas Passendes zu der gelesenen Geschichte.
Do., 25.07.24, 15.00 Uhr
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10, kostenfrei

Waldorfpädagogik

Arbeitskreis zur Förderung der Waldorfpädagogik Haßberge e.V.

Anmeldung und weitere Informationen bei Juliane Holzinger, Tel. / Fax (0 95 21) 34 26, jul-holzinger@t-online.de und Gudrun Weid Tel. (0 95 28) 540, gudrunweid@gmx.de

Der Anthroposophische Lese- und Gesprächskreis

Thema : Das Lukasevangelium von Rudolf Steiner GA 114

findet jeden Montag von 19.00 Uhr - 20.30 Uhr in Haßfurt in der Waldorfschule in den Mainauen Oberstufenbau 10. Klasse statt.
Einzelveranstaltungen: Osterbetrachtung / Pfingstbetrachtung / Johannibetrachtung



Veranstaltungen der Freien Waldorfschule in den Mainauen, Am Ziegelbrunn 10, Haßfurt

Anmeldung und weitere Informationen im Internet unter www.waldorfschule-hassfurt.de oder im Schulbüro bei Frau König/Frau Söldner, Tel. (0 95 21) 61 06 57

Waldorfpädagogik – eine sinnvolle Alternative Informationsveranstaltung

Für alle Eltern, die sich für die Waldorfschule und ihre Pädagogik interessieren bzw. die offen sind für ganzheitliche Pädagogik, veranstaltet die Freie Waldorfschule in den Mainauen einen Informationsabend unter dem Motto „Grundlagen der Waldorfpädagogik“.

Die Veranstaltung wendet sich an alle Eltern, die ihre Kinder im kommenden Schuljahr einschulen wollen und an Eltern, deren Kinder einen Schulwechsel anstreben.

Um die Planung zu erleichtern, melden Sie sich bitte im Schulbüro.

Fr., 12.01.24, 17.30 Uhr - ca. 21.00 Uhr

Praktika/Projekte

Zum Erreichen des Waldorfabchlusses müssen die Schüler*innen diverse Praktika absolvieren oder Projekte abschließen. Dies beinhaltet z.B. in der 9. Klasse das Landwirtschaftspraktikum. Während dieser Zeit sind die Schüler*innen teilweise wahlweise auch „weltweit“ drei Wochen lang alleine oder zu zweit, auf Bauernhöfen untergebracht und leben und arbeiten auf dem Lande.

In der 11. Klasse gehen alle Schüler*innen für drei Wochen in eine anthroposophische Einrichtung, um die Arbeit mit „Menschen mit Behinderung“ kennenzulernen.

An den Präsentationsabenden schildern die Schüler/-innen ihre erlebten Erfahrungen oder zeigen z.B. ihre Bildhauer-Werke, von der Kunstfahrt in Florenz,

Präsentation Betriebspraktikum,

Mi., 28.02.24, 19.00 Uhr

Präsentation Sozialpraktikum,

Mi., 06.03.24, 19.00 Uhr

Präsentation Landwirtschaftspraktikum,

Mi., 12.06.24, 19.00 Uhr

Theater der 12. Klasse

Mi., 20.03.24, 19.00 Uhr

Do., 21.03.24, 19.00 Uhr

Nähere Infos werden ca. 2 – 3 Wochen vorher in der Presse veröffentlicht!



E Ko8 Sei ein Osterhase!

Auch dieses Ostern haben Sie und Ihre Familie nicht alle Eier, die der Osterhase versteckt hat, gefunden? Mit diesem Workshop machen wir Sie fit, auch das letzte Nestchen aufzuspüren! Im ersten Teil des Kurses versetzen Sie sich mit meditativen tantrischen Asanas in die Psyche eines Osterhasen. So gelingt es Ihnen ihre Sinne ganz im Zeichen des Hasens zu entfalten. Im zweiten Teil wird der geübte Kursleiter und Waldpädagoge den Bewegungsablauf und den Rabbit-Walk einstudieren. Durch rhythmische Klopfen mit dem Fuß können Sie das sonarische Echo spüren und erhalten eine intuitive Umgebungskarte mit der es nicht schwer fällt, die Verstecke aufzuspüren.

Mitbringungen: Behälter für Eier

Hans Mümmelmann

Mo., 01.04.24, 15.00 - 17.00 Uhr

Oberschleichach / UBiz, 5 Karotten, direkt bei der Kursleitung abzugeben

Alles, was das Künstlerherz begehrt: Aquarell-, Acryl- und Ölfarben, und vieles mehr, sowie das nötige Zubehör.
Wir beraten Sie gerne!



Historischer Verein

Historischer Verein Landkreis Haßberge e. V.

Postfach 1251
97429 Haßfurt

www.historischervereinlandkreishassberge.de
E-Mail:
info@historischervereinlandkreishassberge.de

Spendenkonto:
Sparkasse Schweinfurt-Haßberge
IBAN: DE09 9735 0101 0000 0153 62



Foto: © Thomas Schindler



Foto: © Thomas Schindler

Der Historische Verein Landkreis Haßberge e. V. hat sich zum Ziel gesetzt, die Geschichte dieser Region wissenschaftlich zu erforschen und zu verbreiten.

Sein Aufgabenbereich erstreckt sich auch auf Vor- und Frühgeschichte, Archäologie, Bau- forschung, Denkmalpflege, Familiengeschichte, Kirchengeschichte, Kunstgeschichte und Volks- kunde.

Er will seinen Zweck erreichen durch die Ver- anstaltung von Vorträgen, Studienfahrten und Ausstellungen, den Aufbau von Sammlungen sowie die Bewahrung geschichtlicher, künstle- rischer und kultureller Zeugnisse aller Art. Als Ansprechpartner aller heimatgeschichtlich In- teressierten koordiniert und fördert der Verein lokale Forschungen, leistet wissenschaftliche Beratung bei historischen Veröffentlichungen und publiziert Ergebnisse der regionalen Ge- schichtsforschung in einer eigenen Schriften- reihe. Der Verein verfolgt ausschließlich ge- meinnützige und wissenschaftliche Zwecke und finanziert sich aus Beiträgen und Spenden.

Vorschau auf einige Veranstaltungen des Jahres 2024 (Frühjahr/Sommer)

Buchvorstellung „1200 Jahre Hellingen bei Königsberg“ (Wolfgang Jäger) in Verbindung mit der Mitgliederversammlung am 23.03.2024 in Eltmann.

Führung durch die Ausstellung „Denkmäler im Wald“ unseres Mitglieds Bernd Reinhard in der Sparkasse Haßfurt, ca. Februar/März 2024.

Regelmäßige Veranstaltungen sind die „Stammtische“ mit Besichtigungen/Vorträgen an wechselnden Orten, jeweils zu Quartals- beginn, die ebenfalls zu wechselnden histori- schen Orten führenden „Sommerreisen“ an vier Donnerstagen im August sowie der Infor- mations- und Bücherstand beim Haßfurter Straßenfest am ersten Oktoberwochenende.

Das detaillierte Programm lag zur Zeit der Drucklegung dieses Hefts noch nicht vor. Aktuelle Veranstaltungen werden auf der Homepage des Vereins sowie in der regionalen Tagespresse angekündigt. Alle daran Interes- sierten sind herzlich eingeladen.

Kompetenz für Ihre Gesundheit



Wir sind für Sie da:



Haus Haßfurt
Hofheimer Str. 69 · 97437 Haßfurt
Tel. 09521 280
Chirurgie · Innere Medizin ·
Intensivstation · HNO
Gynäkologie/Geburtshilfe ·
Akutgeriatrie · Notaufnahme



Haus Ebern
Coburger Str. 21 · 96106 Ebern
Tel. 09531 6280

Innere Medizin ·
Intermediate Care ·
Palliativmedizinischer Dienst

hassberg-kliniken.de

MVZ HASSFURT

Hofheimer Str. 63-69, 97437 Haßfurt

Anästhesie	09521 9474-280
Diabetologie	09521 9474-2200
Frauenheilkunde	09521 9474-230
Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde	09521 9474-250
Innere Medizin/Cardiozentrum	09521 9474-2200
Innere Medizin/Gastroenterologie, Hepatologie	09521 9474-2200
Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie	09521 9474-260
Radiologie (MRT/CT)	09521 9474-270
Unfallchirurgie, Orthopädie, D-Arzt, Gefäß- und Wirbelsäulenchirurgie, Viszeralchirurgie	09521 9474-2250

MVZ HASSFURT FILIALE ELTMANN

Bamberger Str. 4, 97483 Eltmann

Unfallchirurgie, Orthopädie, D-Arzt	09522 30499-11
Frauenheilkunde	09522 70033

MVZ HASSFURT FILIALE HOFHEIM

Robert-Koch-Str. 2, 97461 Hofheim

Innere Medizin/Cardiozentrum	09523 5014530
Orthopädie, Terminvergabe	09521 9474-2250

MVZ EBERN

Coburger Straße 17-21, 96106 Ebern

Chirurgie/Orthopädie Ambulantes OP-Zentrum	09531 9413420
Innere Medizin/Gastroenterologie/ Nephrologie mit Onkologie	09531 8464
Innere Medizin/Kardiologie	09531 8464



MEDIZINISCHES
VERSORGUNGSZENTRUM



**Medizin für den
Landkreis Haßberge**



FILM & FRÜHSTÜCK
Frühstück 9.30 / Filmstart 10.30



FILMKUNST - MONTAG

- 21. Jan. „Around the World“ Weltladen-Frühstück
AUGENBLICKE
- 28. Jan. Frühstück-Snacks von Maya's Cafe
Eintritt frei/LRA lädt ein in Koop. m. UBIZ/VHS
WER WIR WAREN
- 4. Feb. Mediterra. Frühstück
GRIECHENLAND ODER DER LAUFENDE HUHN
- 11. Feb. Französisches Früh.
DAS NONNENRENNEN
- 18. Feb. Familien-Frühstück
WOCHENENDBEBELLEN
- 25. Feb. Cafe Schmaus Frühstück
BARBIE
- 3. März Marokk. Frühstück
DIE EINFACHEN DINGE
- 10. März Pilger-Frühstück mit Maya's Cafe
D. UNWARSCHENL. PILGERREISE DES HAROLD FRY
- 17. März Bayer.-Demeter-Frühst.
GERNSTL'S REISEN
- 24. März Kirchenkino Mittagsbrunch
VERLEUGNUNG

Liebe Kinofreunde,

Das neue Programm für's Frühjahr 2024 unserer Film & Frühstück Reihe wird wieder großartig unterstützt von Cafe's und Caterern aus dem Landkreis! Mit dabei ist der Weltladen Haßfurt, Maya's Cafe & Unverpackt-Laden aus Hofheim, die Teams vom Cafe Kleine Auszeit, Haßfurt und vom Cafe Schmaus aus Königsberg zusätzlich zu unseren lange angestammten Partnerinnen Diafa-Catering, Haßfurt, dem Demeterhof Dünninger und der Frühstücks-Initiative rund um Monika Hoffmann.

Ich bedanke mich bei Ihnen allen für die Unterstützung und besonders natürlich bei unseren Gästen, die entscheidend zur wunderbar entspannten Kino-Stimmung am Sonntagmorgen beitragen. Den Flyer dazu gibt's im Kino oder als Download unter: [kino-zeil.de/events/film & frühstück](http://kino-zeil.de/events/film%20u%20fruehstueck). Herzlich Willkommen & Guten Appetit!

Im Rahmen der Filmkunstmontag-Reihe finden sich wieder filmische Beiträge zum Kunststück Haßberge 2024, z.B. „Munch“, ein Biopic über den norwegischen Maler Edward Munch und „Alma+Oskar“ über die besondere Begegnung zwischen Alma Mahler und Oskar Kokoschka. Für den Filmkunstmontag am 18. März planen wir ein Kino-Event mit Filmgespräch und dem DGB Kreisverband-Haßberge als Kooperationspartner mit dem Filmtitel: „Breaking Social“ – Können wir uns die Reichen leisten?

- Mo. 22. Jan. - 19.30
MARIA TRÄUMT
- Mo. 29. Jan. - 19.30
MUNCH
- Mo. 5. Feb. - 19.30
HEAVEN CAN WAIT
- Mo. 12. Feb. - 19.30
DIE THEORIE VON ALLEM
- Mo. 19. Feb. - 19.30
ROSE - EINE UNVERGESSLICHE REISE NACH PARIS
- Mo. 26. Feb. - 19.30
ALMA & OSKAR
- Mo. 4. März - 19.30
IM HERZEN JUNG
- Mo. 11. März - 19.30
EIN GANZES LEBEN
- Mo. 18. März - 19.30
BREAKING SOCIAL - KÖNNEN W. UNS D. REICHEN LEISTEN?
Filmgespräch in Koop. mit dem DGB & Gästen
- Mo. 25. März - 19.30
THE QUIET GIRL

Frühstück & Platz-Reservierung: Telefon 0 95 24 -16 01.



KAKUKI - KAFFEE, KUCHEN, KINO

Kaffee & Kuchen 14.00 / Filmstart 15.00



MUSIK - EVENTS



Di. 23. Jan. - 15.00
**DAS REINSTE
VERGNÜGEN**



Di. 20. Feb. - 15.00
**DORA -
FLUCHT IN DIE MUSIK**



Di. 5. März - 15.00
**EIN MANN
NAMENS OTTO**



Di. 19. März - 15.00
**DER GESCHMACK
DER KLEINEN DINGE**

Die KaKuKi-Reihe „Kaffee, Kuchen, Kino“ wird im Herbst 2024 fortgesetzt! Wir freuen uns auf Ihren Besuch mit dem Seniorenkreis ebenso wie als kleineres Grüppchen mit Freunden und Bekannten und natürlich auch als Single auf der Suche nach netten Gesprächen mit unseren netten Gästen von überall her. Mit Ihrer telefonischen Reservierung helfen Sie uns sehr bei der Einkaufsplanung von Kaffee & Kuchen. Danke!

Ein besonders schöner neuer Clou ist die Kooperation mit der Pflegedank-Stiftung, die ab dem „Tag der Pflege“ am 12. Mai 2024 ganze 1000 in der Pflege tätigen Menschen einmal in 4 Wochen gratis zu uns ins Kino einlädt! Egal zu welchem Film sie kommen! Winfried Wiendl, aus dem unterfränkischen Untertheres, gründete 2018 die Pflegedank-Stiftung. Sie verwirklicht seine Idee, den Pflegekräften mehr Wertschätzung entgegen zu bringen, ihr Selbstwertgefühl zu stärken und sie in ihren Aufgaben zu bestätigen. Gerade in unserer Region soll die Stiftung mithelfen, dass es dauerhaft genügend Pflegekräfte gibt, damit es uns gut geht, wenn es uns einmal nicht mehr so gut geht. Bravo!

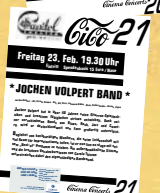
Die Musik-Events und Cinema Concerts starten 2024 am Fr. 26. Jan. mit einem Mix aus „Movie & Musik.“ Gezeigt wird um 19 Uhr der original spanische Film „Nueve Reinas“ m. dt. Untertiteln und ab 21 Uhr steigt eine „Latin Dance Party“ vor und auf der Kino-Bühne! Am 24. Feb. gastiert die Würzburger „Jochen Volpert Band“ bei uns und am 22. März „The Experience“, die einzigartige deutsche Jimi Hendrix Cover-Band! Natürlich ergänzen wir unser musikalisches Programm mit Übertragungen der Highlights der Royal Opera und des Royal Ballet.

Reservieren Sie Ihre Plätze telefonisch unter 09524-1601 und genießen Sie unsere Veranstaltungen in heimelig-schöner Kino-Atmosphäre. Herzlich willkommen!

Bruno Schneyer



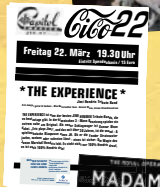
Fr. 26. Jan. 19.00 (!)
CINEMA CONCERT No.20
Movie & Music
NUEVE REINAS &
LATIN DANCE PARTY



Fr. 23. Feb. 19.30
CINEMA CONCERT No.21
JOCHEN VOLPERT BAND



Sa. 2. März 16.00
**THE ROYAL BALLET
MANON**



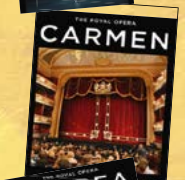
Fr. 22. März 19.30
CINEMA CONCERT No.22
THE EXPERIENCE
Jimi Hendrix Cover Band



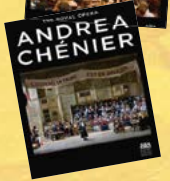
Sa. 20. April 16.00
**THE ROYAL OPERA
MADAMA BUTTERFLY**



Sa. 18. Mai 16.00
**THE ROYAL BALLET
SWAN LAKE**



Sa. 1. Juni 16.00
**THE ROYAL OPERA
CARMEN**



Di. 11. JUNI 20.15
**THE ROYAL OPERA
ANDREA CHÉNIER**

Trailer und Infos zu den Filmen: www.kino-zeil.de

Ausstellungen, Führungen und Veranstaltungen



Flüchtige Grenzen © Stefan Andritschke

Ausstellung „Flüchtige Grenzen“ HEIMATMUSEUM EBERN

So, 03. März – So, 02. Juni 2024

Öffnungszeiten: sonn- und feiertags von 14.00 bis 17.00 Uhr

Sie werden überschritten, mit und ohne Genehmigung, was wiederum Konsequenzen mit sich bringt. Sie werden geschützt mit Waffen und Worten.

Gleichzeitig sind sie kein ewiges Gut, wie uns der Lauf der Geschichte zeigt. Sie sind labil und dehnbar, temporär und nur in menschlichem Zeithorizont dauerhaft.

In der Ausstellung im Heimatmuseum Ebern wird die Grenze aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet.

Heimatmuseum Ebern, Stefan Andritschke,
Tel.: 09531 4756 oder 9444880
buergerverein.ebern@t-online.de
www.heimatmuseum-eborn.de



Der Tag der Druckkunst © Jannina Hector

Der Tag der Druckkunst - Druckvorführung im Atelier in der Mühle.

ATELIER IN DER MÜHLE

So, 17. März 2024, 11.00 - 17.00 Uhr

Jedes Jahr findet am 15. März „Der Tag der Druckkunst“ statt. Um diesen Termin herum werden bundesweit Veranstaltungen, Druckvorführungen, Ausstellungen und alles was mit Drucken von Grafiken zu tun hat angeboten. Auch im Atelier in der Mühle gibt es jedes Jahr zahlreiche Workshops zum Thema „Drucken“. Das interessierte Publikum ist herzlich eingeladen, vorbeizukommen und beim Entstehen und Drucken einer Grafik dabei zu sein. Es besteht die Möglichkeit, selber kreativ zu werden, eine kleine Grafik zu entwerfen und zum Drucken. Über ihr Kommen freut sich die Künstlerin Jannina Hector.

Atelier in der Mühle, Mühlweg 1, 97461 Hofheim
Eintritt frei

Jannina Hector, Tel.: 09523 950558,
jannina.hector@gmx.de, www.jannina-hector.de



Die Hexe von Zeil © Monika Schraut

„Die Hexe von Zeil“ – Literatur trifft Musik Zeil am Main

Sa, 13. April 2024, 19.00 Uhr

So, 14. April 2024, 19.00 Uhr

Harald Pariggers Buch „Die Hexe von Zeil“ ist ein fiktiver Roman, der in Bamberg und Zeil des 17. Jahrhunderts angesiedelt ist. Die meisten Figuren sind aber eindeutig historischen Personen zuzuordnen und etliche Schauplätze in Zeil zu verorten. An diesen Orten wird jeweils ein Teil der Lesung stattfinden und mit Musik umrahmt. Bei unbeständigem Wetter findet das Literaturkonzert komplett im Dokumentationszentrum „Zeiler Hexenturm“ statt.

HDZ-Ensemble (Schauspiel, Text, Musik): Martina Angebrand, Christa Doelker, Petra Hohenberger, Monika Schraut, Ute Wolf.

Zeiler Hexenturm, Obere Torstraße 16, 97475 Zeil a. Main

Kosten: 12,- €

Anmeldung: Petra Hohenberger,

Tel.: (0 95 24) 85 05 68 6 oder

www.vhs-hassberge.de

Kurse/Workshops

für Erwachsene

ARS VIVENDI – MALEN UND ZEICHNEN RICHTIG LERNEN! Mit Gabriele Schöppllein

ab Do, 11. Januar 2024, 19.00 – 21.30

ab Fr, 12. Januar 2024, 10.00 – 12.00

ab Do, 18. April 2024, 19.00 – 21.30

ab Fr, 19. April 2024, 10.00 – 12.00

Haben Sie Lust, kreativ zu werden?

Workshops setzen keine künstlerische Vorbildung voraus, sondern lediglich ein wenig Liebe und etwas Mut. Erlernbar dabei sind die Grundlagen und die Gesetzmäßigkeiten, die beim künstlerischen Gestalten eines Bildes zu beachten sind.

Die Kunstschule für Erwachsene bietet über die Materialerfahrung eine Hinführung zum lustvollen Schaffensprozess. Dadurch ist auch dem Anfänger ein entspannter Einstieg in das künstlerische Tun möglich. Über Skizzen, Kompositionsübungen und Farbklänge entwickeln wir die Bildidee. Das Material folgt dem Thema. Die Wahl der Technik orientiert sich am Thema. Jeder Teilnehmer wird als junger Künstler gesehen und verfügt über die gleichen Grundausstattungen, die zum Malen notwendig sind.

Mitzubringen: Alte Kleidung und alte Schuhe, Brotzeit und gute Laune

Anmerkungen: Teilnahme nur gegen Vorauszahlung

ARS VIVENDI, Stettfelder Str. 20,
97500 Ebelsbach

Preis: 220,- € (10 er Karte 1 2 Jahre gültig)

Max. 8-10 Teilnehmer

Gabriele Schöppllein, Tel.: 0171 8248463,

kunst.schule@gmx.net, www.gabriel-fine-art.de



ARS VIVENDI - malen und zeichnen richtig lernen ©Gabriele Schöpplein



„Pleinair“ in Königsberg Mit Janna Liebender-Folz

Sa, 18. Mai 2024, 11.40 – 15.40 Uhr

Der goldene Oktober bringt eine so schöne Farbpracht mit sich! Die Malpalette bei der Freilichtmalerei oder „Pleinair“, wie es noch genannt wird, wird durch leuchtende Herbstfarben besonders bereichert. Die besonderen Lichtverhältnisse kann man nur draußen erleben. Wir versuchen, diese beim Aquarellieren festzuhalten. Unter der Leitung von Janna Liebender-Folz, die jahrelange Pleinair-Erfahrung hat, werden Landschafts- und Stadtansichten gemalt. Wir entdecken die schönen Details bei einem Spaziergang durch Königsberg und skizzieren diese in schnellen Aquarellsketchen.

Mitzubringen: Bei Fragen zu Ausstattung und Equipment bitte die Künstlerin kontaktieren

Anmerkung: Die Fahrt nach Königsberg kann mit dem Linienbus 1152 erfolgen. Der Bus fährt um 11.50 Uhr ab Bahnhof Haßfurt Richtung Hofheim los. Die Fahrtkosten tragen die Teilnehmer selbst. Bei schlechtem Wetter können wir im Atelier und im Innenhof der Zwerchmaingasse 8 auf Basis von Fotovorlagen malen.

Königsberg i. Bay., bei schlechtem Wetter im Atelier, Zwerchmaingasse 8, 97437 Haßfurt

Preis: 30,- €

Max. 10 Teilnehmer

Janna Liebender-Folz, Tel.: 0160 8518541,
janna.folz@web.de, www.janna-folz.de

Monotypie - Das Spiel mit der Linie und der Fläche mit Jannina Hector

Sa, 13. Januar 2024, 10.00 – 17.00 Uhr

Sa, 24. Februar 2024, 10.00 – 17.00 Uhr

Sa, 27. April 2024, 10.00 – 17.00 Uhr

Sa, 08. Juni 2024, 10.00 – 17.00 Uhr

Sa, 27. Juli 2024, 10.00 – 17.00 Uhr

Vom Wortsinn bedeutet **Monotypie** „Einmal Druck“.

Es werden keine Druckplatten im herkömmlichen Sinne mit Schnittwerkzeugen bearbeitet und gedruckt, sondern mit einem Stift auf die Rückseite eines Blattes Papier gezeichnet. Das Papier liegt auf einer mit Farbe eingewalzten



Monotypie - das Spiel mit der Linie und der Fläche ©Jannina Hector

Fläche. Die Linie wird auf die Rückseite des Blattes gezeichnet und drückt sich auf der Vorderseite ab. Im Arbeitsprozess können die entstandenen Bilder auch mit farbigen Flächen bedruckt werden. Dabei kommt die Druckpresse zum Einsatz. Beides zusammen, die Linie und die farbig bedruckte Fläche, sind das Spielfeld in diesem Kurs.

Die mit Farbe bedruckte Fläche bildet einen reizvollen Hintergrund für die Linie. Eine Linie kann weich, hart, dick, dünn und vieles mehr sein. Auch Schattierungen in der Fläche lassen sich erzeugen und einsetzen. Dieser Workshop bietet ein Experimentierfeld, innerhalb der vielen Möglichkeiten der Druckgrafik.

Mitzubringen: Bleistift weich und hart, Schere, Imbiss für die Mittagspause

Anmerkungen: Mittagspause ca. 13.00 Uhr. Bitte Zeit einplanen zum Säubern.

Atelier in der Mühle, Mühlweg 1, 97461 Hofheim
Preis: 120,- €, zzgl. Materialkosten (nach Verbrauch)

Max. 4 Teilnehmer

Jannina Hector, Tel.: 09523 950 558,

jannina.hector@gmx.de, www.jannina-hector.de

Schneiden und Drucken- Experimentieren mit dem Medium Druck mit Jannina Hector

Sa, 27. Januar 2024, 10.00 – 17.00 Uhr

So, 28. Januar 2024, 10.00 – 16.00 Uhr

Sa, 13. April 2024, 10.00 – 17.00 Uhr

So, 14. April 2024, 10.00 – 16.00 Uhr

Die Phantasie beflügeln mit dem Medium Druck.

Spannende Ergebnisse, die zum Experimentieren anregen. Es beginnt mit einem Entwurf, der auf Linolplatten übertragen wird. Danach werden mit Schnittmessern Linolplatten bearbeitet und gedruckt. Zum Einsatz kommen auch Papiersablonen die zusammen mit den bearbeiteten Linolplatten viele Möglichkeiten beim Drucken bieten.

Strukturen einsetzen, mit Farben spielen, Schichten übereinander drucken, sich beflü-

geln lassen vom Abenteuer Drucken.

Mitzubringen: Cuttermesser, Schere, Bleistifte, Lappen (nicht fuselnde Stoffreste aus Naturmaterialien), falls vorhanden Linolschnittwerkzeuge, Imbiss für die Mittagspause

Anmerkung: Mittagspause an beiden Tagen ca. 13.00 Uhr. Bitte Zeit zum Säubern und Aufräumen einplanen.

Atelier in der Mühle, Mühlweg 1, 97461 Hofheim
180,- € (für ein Wochenende), zzgl. Druckplatten (nach Verbrauch)

Max. 4 Teilnehmer

Jannina Hector, Tel.: 09523 950 558,

jannina.hector@gmx.de, www.jannina-hector.de

Freude am kleinen Objekt. Das Ei als Spielwiese der Phantasie. mit Jannina Hector

So, 10. März 2024, 10.00 – 17.00 Uhr

Sa, 23. März 2024, 10.00 – 17.00 Uhr

Aus vorher bemalten dünnen Papieren werden Formen, grafische Muster ausgeschnitten und als Collage auf das Ei aufgeleimt. So entstehen vielfältige Gestaltungen aus Collage und bemalten Flächen. Die kleinen Objekte bekommen eine lebendige inspirierende Oberfläche.

Mitzubringen: ausgeblasene Eier, feine und dickere Haarpinsel, flacher Borstenpinsel, Schere. Imbiss für die Mittagspause

Farben, Lack und mehr werden im Kurs gestellt.

Atelier in der Mühle, Mühlweg 1, 97461 Hofheim
Preis: 80,- €

Jannina Hector, Tel.: 09523 950558,

jannina.hector@gmx.de, www.jannina-hector.de



Kirschen & Birnen © Janna Liebender-Folz

„Kirschen, Birnen & Co“ Aquarellworkshop mit Janna Liebender-Folz

ab 15 Jahren

Sa, 16. März 2024, 10.00 – 13.00 Uhr

Unter Anleitung der Künstlerin können Sie die verschiedenen Techniken und Materialien kennen lernen und ausprobieren. Lasieren, Lavieren und Malen in der Aquarelltechnik „alla Prima“ – hier kann so einiges ausprobiert und

nach Herzenslust mit Farben, Pinsel und Co. experimentiert werden. Wir malen ein Stillleben mit saftigem Obst oder süßen Beeren. Diese Aquarellbilder sind ein wunderschöner Blickfang, zum Beispiel für Ihre Küche in der Sommersaison. Sie können gerne ein Foto als Bildvorlage mitbringen. Die Malutensilien können nach Bedarf gegen geringe Nutzungsgebühr zur Verfügung gestellt werden.

Mitzubringen: Malutensilien, wenn vorhanden. Sonst werden Pinsel, Aquarellpapier und Aquarellfarben zur Verfügung gestellt.

Atelier „Kunststube“, Zwerchmaingasse 8, 97437 Haßfurt

Preis: 50,- € zzgl. 1,- € für Aquarellpapier

Max. 8 Teilnehmer

Janna Liebender-Folz, Tel.: 0160 8518541,

janna.folz@web.de, www.janna-folz.de

„Pleinair“ an der Burgruine Altenstein mit Janna Liebender-Folz

So, 05. Mai 2024, 09.45 – 15.05 Uhr

Die Ausblicke von der Burgruine Altenstein sind faszinierend und inspirierend! Die wunderschönen Landschaften abzubilden, versuchen diese Weite auf einem Blatt Papier zu erfassen und die besonderen Lichtverhältnisse einzufangen, sind die Aufgaben, die wir bei diesem Mal-Ausflug lösen möchten. Unter der Leitung von Janna Liebender-Folz, die jahrelange Pleinair-Erfahrung hat, werden die Landschaftsansichten skizziert und in Aquarelltechnik gemalt.

Mitzubringen: Bei Fragen zu Ausstattung und Equipment bitte die Künstlerin kontaktieren

Anmerkungen: Die Fahrt zur Burgruine Altenstein kann mit dem Burgenwinkel-Express erfolgen. Der Bus fährt um 09.48 Uhr ab Bahnhof Haßfurt los. Die Fahrtkosten tragen die Teilnehmer selbst. Bei schlechtem Wetter können wir im Atelier und im Innenhof der Zwerchmaingasse 8 auf Basis von Fotovorlagen malen.

Burgruine Altenstein, Abfahrt mit dem Bus vom Bahnhof Haßfurt, bei schlechtem Wetter im Atelier, Zwerchmaingasse 8, 97437 Haßfurt
Preis: 35,- €

Max. 10 Teilnehmer

Janna Liebender-Folz, Tel.: 0160 8518541, janna.folz@web.de, www.janna-folz.de

Transparenz und Überlagerung Malen und Experimentieren Mit Jannina Hector

Sa, 11. Mai 2024, 10.00 – 17.00 Uhr

So, 12. Mai 2024, 10.00 – 16.00 Uhr

In diesem Workshop geht es um einen spielerischen Umgang zur Bildfindung mit malerischen und grafischen Mitteln, diese werden im Kurs gezeigt und der Einsatz damit vermittelt. Das

Spektrum der Möglichkeiten bietet einen unbefangenen Umgang mit dem Material sowie der Flächenbearbeitung. Malerische Flächen, grafisch bearbeitete Flächen, transparente Flächen, deckende Flächen, der Einsatz der Collage... die Möglichkeiten sind vielfältig und werden ausgelotet und eingesetzt. Bildthemen ergeben sich aus einem experimentellen Prozess. Als Bildträger dienen Papier sowie Holzplatten.

Bearbeitet werden kleine und mittlere Formate.

Mitzubringen: div. Pinsel, Schere, Schreibutensilien, Imbiss für die Mittagspause

Anmerkung: Mittagspause ca. 13.00 Uhr

Atelier in der Mühle, Mühlweg 1, 97461 Hofheim

Preis: 180,- € zzgl. Materialkosten 10,- €

Max. 4 Teilnehmer

Jannina Hector, Tel.: 09523 950558,

jannina.hector@gmx.de, www.jannina-hector.de

Pleinair „Summertime in Haßfurt 2024“

JANNA Liebender-FOLZ

Fr, 21. Juni 2024, 14.00 – 18.00 Uhr

Sa, 22. Juni 2024, 11.00 – 20.00 Uhr

Im Jahr 2022 hat die Deutsche Aquarellgesellschaft (DAG) ihr 10-jähriges Jubiläum mit einem breiten Programm, der Jubiläumsveranstaltung und Kalenderpräsentation mit Ausstellung gefeiert. Die Pleinair-Aktion war ein großer Erfolg. Im Juni 2024 lade ich die Aquarellverliebten, Sketscher und Zeichner wieder zum Sommerpleinair „Summertime in Haßfurt 2024“ ein! Die Stadt Haßfurt bietet vielfältige Motive zum Zeichnen und Malen: am Mainufer mit dem Blick zum Kloster „Maria-Burghausen“, am Marktplatz oder vor der Ritterkapelle. Such dir deine Lieblingsplätze heraus! Für die, die noch nicht so viel Erfahrung mit freier „Lichtmalerei“ haben, werden Malstationen organisiert, wo sie Tipps und Unterstützung von Künstlern bekommen. Zum Schluss werden die entstandenen Bilder und Skizzen bei einer Blitzausstellung gezeigt.

Alle interessierten ob Anfänger oder Fortgeschrittene Urbansketcher, DAG-Mitglieder und regionale Künstler sind herzlich willkommen!

Mitzubringen: Malutensilien und Pleinair-Equipment, wenn vorhanden. Sonst werden Pinsel, Papier und Aquarellfarben gegen geringen Betrag zur Verfügung gestellt.

Atelier „Kunststube“, Zwerchmaingasse 8, 97437 Haßfurt sowie Haßfurt Altstadt
Eintritt frei

Janna Liebender-Folz, Tel.: 0160 8518541,

janna.folz@web.de, www.janna-folz.de

Kurse/Workshops für Kinder

Abenteuer der Farben in fantastischen Welten mit Gabriele Schöppllein

von 6 – 14 Jahren jeweils von 17.00 – 18.45 Uhr

von 10 bis 18 Jahren jeweils von 19.00 – 20.15 Uhr

ab Do, 11. Januar 2024

ab Do, 18. April 2024

Kontinuierlicher Unterricht in der Schulzeit!

Die jungen Teilnehmer werden sich kreativ mit dem Thema „Abenteuer der Farben“ beschäftigen. Dazu gehören spannende Projekte, in denen – unter kompetenter Anleitung – gemalt und gestaltet wird. Beim Malen und Zeichnen geht es darum, dass die jungen Heranwachsenden ihren Lebensraum durch konkretes Verfremden neu entdecken und erforschen. Sie setzen sich künstlerisch und zugleich spielerisch mit ihrer Umwelt, ihren Träumen und Wünschen auseinander. Es entstehen fantastische Welten!

Mitzubringen: Alte Kleidung und alte Schuhe, Brotzeit und gute Laune

Anmerkungen: Teilnahme nur gegen Vorauszahlung.

ARS VIVENDI - JUGENDKUNSTSCHULE,

Stettfelder Str. 20, 97500 Ebelsbach

Preis 6-14 Jahre: 120,- € (10 er Karte | 2 Jahre gültig) Max. 8-10 Teilnehmer

Preis 10-18 Jahre: 100,- € (10 er Karte | 2 Jahre gültig) Max. 4 Teilnehmer

Gabriele Schöppllein, Tel.: 0171 8248463,

kunst.schule@gmx.net,

workshops@fakshassberge.de

Der Lange Abend im Juli Mit Jannina Hector

Sa, 13. Juli 2024, 19.00 – ca. 24.00 Uhr

Schneiden und Drucken - Black and White und Wassertreten im Mühlbach

Als Auftakt den Kopf frei machen mit Wassertreten im Mühlbach. Ein kleiner Imbiss steht bereit. Die Schneide- und Schnitzarbeiten können bei schönem Wetter im Garten stattfinden, das Drucken dann im Atelier. Das Quadrat als Ausgangspunkt für eine Druckgrafik. Das Schwarz der Farbe, das Weiß des Papiers, werden den Abend begleiten. Als Druckträger dient Linoleum, auf das die Entwürfe übertragen, herausgearbeitet und später gedruckt werden. Die entstandenen Motive werden am Ende zusammen auf ein Blatt gedruckt, das jeder Teilnehmer mit nach Hause nehmen kann.

Mitzubringen: Schreibutensilien, Schere, Wassertreten

Atelier in der Mühle, Mühlweg 1, 97461 Hofheim
Preis: 120,- € (Linolplatten und Material nach Verbrauch)

Jannina Hector, Tel.: 09523 950558,

jannina.hector@gmx.de, www.jannina-hector.de

Workshoppnachmittage

St. Christophorus-Fachakademie für Sozialpädagogik

Fr, 02. Februar 2024, 14.00 – 17.00 Uhr

Bunt, kreativ, spannend – das sind die Schlagworte, unter denen die Workshoppnachmittage an der Sankt Christophorus Fachakademie für Sozialpädagogik in Haßfurt stehen. Angeleitet von angehenden Erzieherinnen und Erziehern können die kleinen Gäste frei zwischen verschiedenen Angeboten wählen und sich beim Kasperltheater unterhalten lassen. Dabei ist das Motto Programm, denn der interessante Nachmittag bietet vielfältige Möglichkeiten für spannende Erfahrungen.

Geeignet sind die Nachmittage für Kinder bis 8 Jahre. Nähere Informationen gibt es auf Anfrage unter workshops@fakshassberge.de und ab Ende September 2023 auf www.fakshassberge.de

Mitzubringen: gute Laune

Anmerkungen: Anmeldung auch mit Gruppen möglich

Sankt Christophorus Fachakademie für Sozialpädagogik Zeppelinstr. 5, 97437 Haßfurt

Preis: 5,- €

Anmeldung: workshops@fakshassberge.de

Abenteuer der Farben in fantastischen Welten mit Gabriele Schöppllein

von 6 bis 14 Jahren

Schneetreiben

Sa, 03. Februar 2024, 10.00 – 14.00 Uhr

Manege FREI

Sa, 16. März 2024, 10.00 – 14.00 Uhr

Stadtgeflüster

Mi, 24. April 2024, 10.00 – 14.00 Uhr

Die jungen Teilnehmer werden sich kreativ mit dem Thema „Abenteuer der Farben“ beschäftigen. Dazu gehören spannende Projekte, in denen – unter kompetenter Anleitung – gemalt und gestaltet wird. Beim Malen und Zeichnen geht es darum, dass die jungen Heranwachsenden ihren Lebensraum, durch konkretes Verfremden, neu entdecken und erforschen. Sie setzen sich künstlerisch und zugleich spielerisch mit ihrer Umwelt, ihren Träumen und Wünschen auseinander. Es entstehen fantastische Welten!

Mitzubringen: Alte Kleidung und alte Schuhe, Brotzeit und gute Laune

Anmerkungen: Teilnahme nur gegen Vorauszahlung.

ARS VIVENDI - JUGENDKUNSTSCHULE,

Stettfelder Str. 20, 97500 Ebelsbach

Preis: 25,- € zzgl. 5,- € Materialkosten

Max. 8-10 Teilnehmer

Gabriele Schöppllein, Tel.: 0171 8248463,

kunst.schule@gmx.net,

workshops@fakshassberge.de

„Gross und Klein“ mit Gabriele Schöppllein

von 6 bis 15 Jahren

Sa, 20. Januar 2024, 10.00 – 14.00 Uhr

Sa, 04. Mai 2024, 10.00 – 14.00 Uhr

Sa, 20. Juli 2024, 10.00 – 14.00 Uhr

Der Workshop richtet sich an Eltern und Großeltern mit ihren Kindern und Enkelkindern im Alter zwischen 6 und 15 Jahren. Auch Tanten und Onkel mit ihren Nichten und Neffen sind herzlich eingeladen, teilzunehmen. Das gemeinsame freudvolle Erleben bringt die Generationen näher zusammen und stärkt die familiären Bindungen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Gemeinsam entstehen fantastische Welten.

Mitzubringen: Alte Kleidung und alte Schuhe, Brotzeit und gute Laune

Anmerkungen: Teilnahme nur gegen Vorauszahlung.

ARS VIVENDI - JUGENDKUNSTSCHULE, Stettfelder Str. 20, 97500 Ebelsbach

Preis: pro Paar 40,- € zzgl. 5,- € Materialkosten
Max. 8-10 Teilnehmer

Gabriele Schöppllein, Tel.: 0171 8248463,
kunst.schule@gmx.net,
workshops@fakshassberge.de

„Hase, Küken & Co. Bilder von Tieren zum Osterfest“ Mit Janna Liebender-Folz

Von 6 bis 10 Jahren

Sa, 23. März 2024, 10.00 – 13.30 Uhr

Unter Anleitung der Künstlerin dürfen die Kinder verschiedene Techniken und Materialien kennen lernen und ausprobieren. Ob Lasieren, Lavieren, Klecksen, Malen mit Schwammpinseln – hier kann so einiges ausprobiert und nach Herzenslust mit Farben, Pinsel und Co. experimentiert werden. Wir malen Bilder von lustigen Hasen und niedlichen Küken zum Osterfest. Die Malutensilien können nach Bedarf gegen geringe Nutzungsgebühr zur Verfügung gestellt werden.



Hase Küken & CO. Bilder von Tieren zum Osterfest Kinder
© Janna Liebender-Folz

Kursleiterin ist die Absolventin der Academy für Kunst und Design in St.-Petersburg, Janna Liebender-Folz.

Mitzubringen: Malkittel und Malutensilien, wenn vorhanden. Sonst werden Pinsel, Aquarellpapier und Aquarellfarben zur Verfügung gestellt. Getränk und vielleicht ein kleiner Snack

Atelier „Kunststube“, Zwerchmaingasse 8, 97437 Haßfurt

Preis: 25,- € zzgl. 1,- € für Aquarellpapier

Max. 8 Teilnehmer

Janna Liebender-Folz, Tel.: 0160 8518541, janna.folz@web.de, www.janna-folz.de

„Blumen zum Muttertag“ Mit Janna Liebender-Folz

Von 8 bis 12 Jahren

Sa, 11. Mai 2024, 10.00 – 13.00 Uhr

Unter Anleitung der Künstlerin dürfen die Kinder verschiedene Techniken und Materialien kennen lernen und ausprobieren. Lasieren, Lavieren und Malen in der Aquarelltechnik „alla Prima“ – hier kann so einiges ausprobiert und nach Herzenslust mit Farben, Pinsel und Co. experimentiert werden. Wir malen einen schönen Blumenstrauß oder deine Lieblingsblume. Du kannst gerne ein Foto als Bildvorlage mitbringen und danach eine schöne Überraschung für deine Mama malen.

Die Malutensilien können nach Bedarf gegen geringe Nutzungsgebühr zur Verfügung gestellt werden.

Mitzubringen: Malkittel und Malutensilien, wenn vorhanden. Sonst werden Pinsel, Aquarellpapier und Aquarellfarben zur Verfügung gestellt. Getränk und vielleicht ein kleiner Snack.

Atelier „Kunststube“, Zwerchmaingasse 8, 97437 Haßfurt

Preis: 25,- € zzgl. 1,- € für Aquarellpapier
Max. 8 Teilnehmer

Janna Liebender-Folz, Tel.: 0160 8518541,
janna.folz@web.de, www.janna-folz.de

Konzerte und Musik

Schüttbau Meisterkonzerte Rügheim

Sa/So, 2./3. März 2024, 17.00 Uhr

Alessandro Palmeri Trio „Ricerca Continuo“

So, 21. April 2024, 17.00 Uhr

21meter60 (Constantin Hartwig)

In bald zehn Jahren des Bestehens hat die Reihe der Schüttbau Meisterkonzerte den Anspruch des Hochklassigen und Persönlichen kontinuierlich mit Leben erfüllt. In seiner ungewöhnlichen Mischung von Spitzenensembles weckt das Programm in jeder Saison aufs Neue die Neugier der Konzertbesucher. Den Auftakt macht im September 2023 ein Vokalensemble, den Schlusspunkt soll im Juni 2024 ein Liederabend setzen. Dazwischen eine interessante Präsentation unterschiedlichster Klangfarben im akustisch einmaligen Konzertsaal. Mit dabei ist diesmal auch das Ensemble des künstlerischen Leiters Friedemann Wezel, „il capriccio“. Die Kartenpreise bleiben unverändert, es gibt ein großes und ein kleines Abonnement, ideal für alle, die ihre Plätze gesichert wissen wollen.

Veranstalter: Kultur e. V., info@kultur-ev.de, info@schuettbau-meisterkonzerte.de, www.schuettbau-meisterkonzerte.de, Tel.: 0176 56847559 oder 09523 503370

Veranstaltungsort: Schüttbau, Lange Pfalz-
gasse 5, 97461 Hofheim-Rügheim

Teilnehmer: 199

Anmeldung: Michael Hömer, Tel.: 09523
5475, m.hoemer@gmx.de,

karten@schuettbau-meisterkonzerte.de
Preis: Abonnement: 120,- €, Einzelkarte: 28,-
€, Schüler/Studenten: 14,- €

KUNST.
WERKE.
SCHAFFEN.

kulturraum-hassberge.de

*Frühstücken
im Grünen*

Unsere Frühstückszeit:
Montag bis Samstag: 06:30 - 10:00 Uhr
Sonntag: 07:30 - 11:00 Uhr

Nutzen Sie gerne unsere
Online-Tischreservierung



Restaurant AusZeit / Schlossweg 1 / 97461 Rügheim
Tel. +49 (0) 9523/50293-0 / info@landhotel-ruegheim.de



„...damit St. Michael klingt.“ Konzerte in der Kirche Zeil am Main

So, 3. März 2024, 17.00 Uhr

Orgelkonzert zur Fastenzeit
Orgel: N.N.

FR, 3. MAI 2024, 17.00 Uhr

Orgelkonzert zur Osterzeit
Orgel: Ralf Hofmann, Zeil

Die Orgelkonzertreihe „...damit St. Michael klingt“ in Zeil a. Main umfasst drei bis vier Orgelkonzerte pro Jahr, an der im Jahr 2009 erbauten Orgel der Fa. Thomas Eichfelder, Bamberg. Die Orgel verfügt über 26 Register, verteilt auf zwei Manualen und Pedalen und zählt zu den wertvollsten Instrumenten des Landkreises Haßberge.

Kirche St. Michael, Kirchplatz 1, 97475 Zeil a. Main
Eintritt frei, Spenden erbeten
Pfarrei St. Michael Zeil a. Main, Tel.: 09524 850105, pfarrei.zeil-main@bistum-wuerzburg.de, www.am-weinstock-jesu.de

Kirchenmusik in den Hassbergen

So, 28. April 2024 17.00 Uhr

Haßfurt, Stadthalle Kindermusical

J.M. Michel: Nach uns die Sintflut

Kindermusical mit Musicalchor Junge Stimmen,
Leitung: Matthias Göttemann
Karten: 4,- bis 10,- €

Die etablierte Konzertreihe Kirchenmusik in den Hassbergen präsentiert sich mit intensiver Konzerttätigkeit in den verschiedensten großen und kleinen evangelischen und katholischen Kirchen der Region Haßberge, z. B. in der beeindruckenden Marienkirche im Fachwerkstädtchen Königsberg, in der protestantischen Pfarrkirche des Marktes Maroldsweisach mit dem großen Kanzelaltar und einer fünftürmigen Orgel über der Kanzel, in der nachgotischen Dreieinigkeitskirche Rentweinsdorf, oder in der gotischen Haßfurter Pfarrkirche mit runder, erhabener Akustik. Drei Chöre entfalten ein vielfältiges musikalisches Spektrum, das von klassischer Chormusik mit der Kantorei Hassberge, über Gospel, Jazz und Swing mit dem Gospelchor Hassberge bis hin zu jährlich einem Kindermusical mit dem Musicalchor Junge Stimmen reicht.

Jeder Chor wird dabei von einem professionellen Orchester bzw. einer Jazzband unterstützt. Hinzu kommen erfahrene Solisten. Mit anspruchsvollen Konzerten – aus dem klassischen oder zeitgenössischen Bereich – beweist die Kantorei Hassberge ihr Profil als Kreis ambitionierter Sängerinnen und Sänger. Dekanatskantor Matthias Göttemann hat die musikalische Leitung für die Konzertreihe inne. Träger ist das Evang.-Luth. Dekanat Rügheim.

Tickets: Tel.: 09523 6957,
karten@kirchenmusik-hassberge.de
Tourist-Information Haßfurt,
info@kirchenmusik-hassberge.de,
www.kirchenmusik-hassberge.de



Wir sagen Danke!

vhs Die Volkshochschule
im Landkreis Haßberge

Das vhs Programm Frühjahr 2024 für den Landkreis Haßberge wurde erstellt mit freundlicher Unterstützung von:

- Abfallwirtschaftsbetrieb des Landkreises Haßberge, Haßfurt
- Axa Generalvertretung Peter Kremer e.K., Eltmann
- Druck und Verlags GmbH Safner, Priesendorf
- farben sidon, Haßfurt
- Fränkische Rohrwerke,
Gebr. Kirchner GmbH & Co. KG, Königsberg / Bayern
- Gitarrenbau Hermann Gräfe, Hofheim
- Maintal Konfitüre
- MVZ , Medizinisches Versorgungszentrum Haßfurt
- Optik Zwo GmbH, Eltmann
- Restaurant Auszeit, Landhotel Rügheim
- Sparkasse Schweinfurt – Haßberge
- TENCOS, Dipl.- Ing. (FH) M. Vogel, Ebertshausen
- vhs Königsberg
- vhs Stadt Haßfurt

AIDHAUSEN



Lisa Achtmann und Sarah Möring

(0 95 26) 79 14 06 1
(01 57) 50 30 23 22
vhs-aidhausen@gmx.de
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 95.



Gesundheit

E 22G11 Pilates

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Elli May
freitags, ab 12.01.24, 15x, 09.00 - 10.00 Uhr
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, € 90,00



Kreatives



© Sandra Schlee

E 22Ho1 Wir filzen eine Blumengirlande - Filzen für Anfänger

NEU

Du möchtest das Nassfilzen kennenlernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Dich. In geselliger Runde filzen wir eine Blumengirlande und du nimmst ein Stück Frühlingsgefühl mit nach Hause.

Mitzubringen: Handtuch

Sandra Schlee
Sa., 24.02.24, 10.00 - 12.00 Uhr
Aidhausen / Happertshausen, Alte Schmiede, EG, € 18,00 (und Materialkosten nach Verbrauch)



© Yvonne Halpfer

E 22Ho2 Wir töpfeln Gartenkugeln - Töpfeln für Anfänger

Mitzubringen: Handtuch

Yvonne Halpfer
Sa., 24.02.24, 13.00 - 15.00 Uhr
Aidhausen / Happertshausen, Alte Schmiede, EG, € 25,00 (und Materialkosten nach Verbrauch)



UBiz

Informationen und Anmeldung direkt über www.ubiz.de oder Tel. (0 95 29) 92 22 0

Wald & Poesie

Auf diesem Waldspaziergang lernen die Teilnehmenden die heimischen Bäume von einer ganz anderen Seite kennen: mit Sagen, Märchen und Gedichten eröffnet die Referentin der Gruppe ihre ganz eigene, geheimnisvolle Welt... Wegstrecke ca. 3 km. Im Rahmen der BayernTourNatur

Reinhilde Hefter
Di., 14.05.24, 17.00 - 19.00 Uhr
Aidhausen / Nassach, „Altes Backhaus“, Haßbergstr. 14, € 12,00



Exkursion

Führung: Lina Schmidts Kaufladen öffnet!

Brausebonbons: Zehn Stück für zehn Pfennig! Das waren noch Zeiten - Einblicke in eine längst vergangene Zeit bietet der „Gemischtwarenladen Jakob Schmidt“ in Friesenhausen - seit der Schließung vor 40 Jahren original belassen mit Ladeneinrichtung samt Warenbestand. Andrea Meub hat dieses Kleinod aus dem Dornröschenschlaf zu neuem Leben erweckt und führt Interessierte durch den Laden.

Anmeldung bei Andrea Meub
Tel. (0151) 40 75 56 14

Andrea Meub

E 22Eo1 Sa., 23.03.24

E 22Eo2 Sa., 20.07.24

Friesenhausen / Dalbergstr. 8, kostenfrei,
Spenden erbeten



Kultur

Veranstaltungen mit HALITARU - Haßberger literarische Tafelrunde

Bei Interesse bitte Kontakt aufnehmen mit Inge Hahn, Tel. (0 95 23) 50 28 159, (01 52) 02 03 91 35, irmeland@gmx.de

Friesenhausen / Pfarrer-Hofmann-Str. 7, kostenfrei

E 22Ko1 Literarische Lesung „Erscheint es vermessen, das Licht zu messen?“

Gedanken und Texte zum Licht

Anschließend literarischer Brunch. Bitte um kulinarischen Beitrag
So., 04.02.24, 10.30 - 12.00 Uhr

E 22Ko2 Wanderung um Friesenhausen „Alles, was da krecht und fleucht“

So., 07.04.24, 10.00 - 12.00 Uhr

E 22Ko3 Literarische Nacht in Friesenhausen „Ein Sommer-nachtstraum“

Literarisches Dinner

Bitte um kulinarischen Beitrag.
Sa., 22.06.24, 20.00 - 22.00 Uhr



© Sabine Kaufmann

E 22Ho3 Wir töpfeln eine Gartenstele - Töpfeln für Anfänger

Sabine Kaufmann

Sa., 02.03.24, 17.00 - 20.00 Uhr

Aidhausen / Happertshausen, Alte Schmiede, EG, € 30,00 (und Materialkosten nach Verbrauch)

vhs Die Volkshochschule
im Landkreis Haßberge

www.vhs-hassberge.de



© freepik



Familien

E 22So1 Gebärdensprache für Babys

Im Kurs werden spielerisch Gebärden der deutschen Gebärdensprache vermittelt, die Eltern nutzen können, um mit ihrem Kind schon zu kommunizieren, bevor es selbst sprechen kann. Der Einsatz von Gebärden fördert die Bindung zwischen Eltern und Kind und gibt dem Kind die Möglichkeit, seine Bedürfnisse auszudrücken. Wir singen und spielen gemeinsam. Der Kurs bietet außerdem Raum für den Austausch zu verschiedenen Themen aus dem Elternalltag.

Christina Müsel

dienstags ab 05.03.24, 4x, 10.00 - 10.45 Uhr

Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, € 30,00



Energie-Sprechtag für Bürger

Die Energieberatung des Landkreises Haßberge bietet regelmäßig Energiesprechstunden an. Diese Sprechstunden können ab Januar bis auf weiteres nur im eingeschränkten Umfang stattfinden.

Interessierte Bürgerinnen und Bürger des Landkreises erhalten hier Informationen zum energiesparenden Bauen, Wohnen und Sanieren, zur Nutzung Erneuerbarer Energien sowie zu den staatlichen Fördermöglichkeiten.

Im **UBiZ Oberschleischach** finden die Energiesprechstunden auf Wunsch mittwochs und freitags jeweils am Nachmittag statt. Zu diesen Zeiten ist der Energieberater per email unter energieberatung@ubiz.de erreichbar.

An allen anderen Tagen können sich Interessierte mit ihren Daten und ihrem Anliegen an die Verwaltung des UBiZ unter (0 95 29) 9 22 20 wenden. Der Energieberater ruft dann mittwochs oder freitags zurück. Für die Energieberatung fällt ggf. eine Gebühr in Höhe von € 12,00 an.*

Ausnahmen:

Die Energiesprechtag werden mit Unterstützung der regionalen Energieversorger Stadtwerk Haßfurt, Stadtwerke Zeil und ÜZ Mainfranken durchgeführt. Für die Kunden dieser drei Energieversorger ist die Erstinfoberatung kostenfrei (bitte die letzte Stromrechnung mitbringen!). Auch im Raum der Hofheimer Allianz werden bei Bürgern, die im Ortskern sanieren, die Kosten von der jeweiligen Kommune übernommen (bitte dazu eine Bestätigung bei Herrn Philipp Lurz im Interkommunalen Bürgerzentrum am Marktplatz 1 in Hofheim anfordern).

Anmeldung ist erforderlich.

Termine können im Umweltbildungszentrum Oberschleischach telefonisch unter Tel. (0 95 29) 92 22-10 reserviert oder unter info@ubiz.de angefragt werden.

* Die Erstberatungstermine werden vom Landkreis, den regionalen Energieversorgern Stadtwerk Haßfurt, Stadtwerke Zeil und ÜZ Mainfranken für ihre Kunden und Kundinnen finanziert. Für alle anderen fällt eine Beratungsgebühr von € 12,00 an (bitte die letzte Stromrechnung mitbringen).

UMWELT SCHÜTZEN. ZUKUNFT SICHERN.

AW HAS
Abfallwirtschaft des
Landkreises Haßberge

Abfallwirtschaftsbetrieb des Landkreises Haßberge
Zwerchmaingasse 14 · 97437 Haßfurt · Tel.: 09521 27-142
E-Mail: abfallberatung@awhas.de · www.awhas.de

BREITBRUNN



Lydia Zettelmeier

Tel. (0 95 36) 14 47
Mobil (01 79) 82 60 75 5
lydiazettelmeier@aol.com
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 95.



Exkursionen

E 23E01 Kreuzwegführung

Eingebettet in die idyllische Landschaft der Hassberge stehen die 14 Stationen des beeindruckenden Sandstein-Kreuzweges der Gemeinde Breitbrunn. Der Kreuzweg beginnt am Ortsende im Neubrunner Weg und ist 1 km lang.

Info und Anmeldung und individuelle Gruppentermine: Tel. (0 95 36) 2 01

Gertrud Bühl
Sa., 13.04.24, 14.00 Uhr
Weitere Termine auf Anfrage
Breitbrunn / Treffpunkt: Kreuzweg 1. Station, kostenfrei

E 23E02 Kneippen: Kaltes Wasser für mehr Vitalität

Gemeinsam spazieren wir von der ersten Kreuzwegstation zum Kneippbecken in Neubrunn. Dort erklärt die Kursleitung Interessantes und Wissenswertes zum heilsamen Wassertreten.

Mitzubringen: Kurze Kleidung

Lydia Zettelmeier
Sa., 06.07.24, 16.00 - 18.00 Uhr
Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 10,00



Vorträge

E 23K01 Vortrag: Bassd scho!

Dörfs e bissle mehr sei?

Beobachtungen zum sprachlichen Selbstbewusstsein der Unterfranken



Begegnung mit dem Unterostfränkischen im Alltag oder wird vermeintlich prestigeträchtigeren Dialekten der Vorzug gegeben? Die Referentin geht dieser Frage nach und rät den Dialekt selbstverständlicher und öffentlicher als bisher zu gebrauchen. Do kann ein fränkischer Gegenpol zur mir-san-mir-Mentalität des altbayerischen Raumes geschaffen werden.

In Zusammenarbeit mit dem Unibund Würzburg

Dr. Monika Fritz-Scheuplein
Do., 22.02.24, 19.00 - 20.30 Uhr
Breitbrunn / Gemeindearchiv, Alte Schule, Kirchweg 2, kostenfrei

E 23K02 Erben und Vererben

Notar Michael Ulbricht aus Ebern wird zu den Themen „Erben und Vererben“ referieren und hierbei die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten im Zusammenhang mit solchen Rechtsgeschäften vorstellen.

Auch für Fragen steht der Referent selbstverständlich zur Verfügung und gibt Ihnen gern Infomaterial an die Hand.

Michael Ulbricht
Mi., 06.03.24, 19.00 - 20.30 Uhr
Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 3,00



Kultur

Kulturkino im Gemeindezentrum

Keine Anmeldung erforderlich, kostenfrei

E 23K10 Swimming with men

Fr., 12.01.24, 19.00 - 21.00 Uhr
Breitbrunn

E 23K11 Da geht noch was

Fr., 23.02.24, 19.00 - 21.00 Uhr
Breitbrunn

E 23K12 Jazz-Frühstück

Es erwartet Sie ein reichhaltiges Frühstück. Wolfgang Bodenschatz „Ein Mann - eine Gitarre“ und Jim Taylor am Piano, bekannt aus der Band „Silhouettes“, sorgen für die musikalische Begleitung. Sie spielen und singen Songs, Chansons und Evergreens aus den 50ern bis jetzt. Musik der Singer-Songwriter wie Bob Dylan, Cat Stevens, John Denver, Reinhard Mey, Reinhard Fendrich u. v. m. wird Sie begeistern.

Kartenvorverkauf: bei online-Buchung über www.vhs-hassberge.de: Karten werden an der Kasse hinterlegt oder bei der Außenstellenleitung, Lydia Zettelmeier, Tel. (0 95 36) 1447

Wolfgang Bodenschatz, Jim Taylor
So., 10.03.24, 09.30 Uhr
Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 20,00
Erwachsene / Kinder ab 6 Jahren €10,00

Bürgertreff im Generationencafé

Einmal im Monat - donnerstags von 14.00 - 17.00 Uhr im Gemeindezentrum Breitbrunn - sind Alt und Jung, Groß und Klein herzlich willkommen. Diese Zusammenkünfte stehen immer unter einem bestimmten Thema. Zusätzlich zu den Weiterbildungsangeboten durch die vhs wird gebastelt, musiziert und gesungen, Senioren oder auch Schulkinder lesen vor oder erzählen einander von früher und heute. Die Kindergartenkinder, Kommunionkinder oder die Firmlinge sind gerne und oft Gäste. Mobile pflegebedürftige Gemeindebürger werden zu Hause abgeholt und auch während der Öffnungszeit zuverlässig im Generationencafé betreut: Anmeldung zur Abholung bei Magda Künnell, Tel. (0 95 36) 683. Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Bürgertreff im Generationencafé

Do., 11.01.24, 14.00 Uhr:
Die Sternsinger kommen zu Besuch
Do., 08.02.24, 14.00 Uhr:
Unterhaltungsmusik zu Fasching
Do., 14.03.24, 14.00 Uhr:
Johannes Reich stellt seinen Biohof vor
Do., 11.04.24, 14.00 Uhr:
Atem- und Entspannung mit Fr. Sorgenfrei
Do., 16.05.24, 14.00 Uhr: Die Kommunion- und Kindergartenkinder kommen zu Besuch
Do., 13.06.24, 14.00 Uhr:
Italienischer Nachmittag
Do., 11.07.24, 14.00 Uhr: Reisebericht über Australien und Neuseeland mit Michael Künnell



Gesundheit

Tiefenentspannung durch Klang

Mitzubringen: dicke Decke, dicke Gymnastikmatte, Kissen, Socken und bequeme, warme Kleidung

Christiane Zettelmeier
3x, 19.00 - 20.00 Uhr

E23G10 mittwochs, ab 10.01.24

E23G13 freitags, ab 08.03.24

Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 35,00

E 23G11 Yoga Sunday – Kraft für Körper, Geist und Seele

NEU

Komm mit deinem Körper bei dynamischen Yoga-übungen ins Gleichgewicht. Bei aromatisch duftenden Kakao-Meditationen streifst du den Alltagsstress ab und begibst dich auf die Reise zu deinem inneren Kraftzentrum. Verwöhne deinen Körper und deine Seele und starte mit neuem Elan in die kommende Woche.

Mitzubringen: Yoga Matte, bequeme Kleidung, Sitzkissen oder Yoga-Block, Getränk

Diana Ponomarew

So., 25.02.24, 14.00 - 18.00 Uhr

Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 35,00

E 23G12 Sanftes Yoga

In diesem Kurs lernen Sie sanfte Yoga-Übungen, die Ihrer körperlichen und geistigen Fitness zugutekommen. Sie lernen einfache und wirkungsvolle Übungen, die Ihre Beweglichkeit, Balance und Atmung verbessern. Dadurch fördern Sie Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude.

Mitzubringen: Yogamatte, Getränk, Decke und kl. Kissen

Christiane Rittmaier

donnerstags, ab 29.02.24, 8x, 17.30 - 19.00 Uhr

Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 60,00

E 23G14 Erste Hilfe am Hund

Antje Metz

Sa., 20.04.24, 10.00 - 14.30 Uhr

Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 50,00



Kreatives

E 23Ho1 Heutiere kreativ gestalten

NEU

Tierfiguren aus Heu sind dekorativ und erinnern mit ihrem würzigen Duft an frisch gemähte Sommerwiesen.

Basteln Sie selbst Hund, Katze, Schwein oder Osterhasen unter Anleitung unserer kreativen Kursleiterin.

Lydia Zettelmeier

Sa., 24.02.24, 16.00 - 17.30 Uhr

Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 15,00



Breitbrunn Heuhasen Bild © Ruth Frank

E 23Ho2 Stoffpuppen individuell gestalten: Ein Geschenk von Herzen

Für Kinder ist eine selbstgefertigte Puppe ein besonderes Highlight und auch über Jahre eine geliebte Begleiterin und ein Erinnerungsstück. Für die schenkende Person sind die glänzenden Kinderaugen ein unbezahlbarer Lohn. Aber Sie können sich auch selbst beschenken? Im Kurs erhalten Sie vorgehäute Stoffteile, Anleitung und Unterstützung beim Fertigen dieses liebevollen Kuschelchens, das ca. 34 cm groß wird. Kenntnisse im Nähen von Hand und Häkeln sind empfehlenswert.

Mitzubringen: Getränke und etwas zu Essen

Felizitas Lenßen

Fr., 01.03., Sa., 02.03., Fr., 15.03. und Sa., 16.03.24,
14.00 - 18.00 Uhr

Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 55,00 (und € 20,00 Materialkosten vor Ort)

E 23Ho3 Ukulele

Die Ukulele hat nur vier Saiten, ist leichter zu lernen als Gitarre, man kann sie überall hin mitnehmen und sie macht viel Freude! Lernen Sie in leichter Weise Lieder begleiten, ohne irgendwelche Kenntnisse oder Voraussetzungen. Lust, es auszuprobieren? Es braucht nur Ihre Neugierde auf etwas Neues.

Mitzubringen: Falls vorhanden Ukulele (kann auch ausgeliehen werden, bitte teilen Sie uns dies bei der Anmeldung mit)

Malou Eberspächer

Di., 16.04.24, 18.00 - 20.30 Uhr

Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 35,00



Die junge vhs

E 23Jo1 Kinder Kulturkino - Findet Dorie

Keine Anmeldung erforderlich

Fr., 12.01.24, 16.30 - 18.00 Uhr

Breitbrunn / Gemeindezentrum, kostenfrei

E 23Jo2 Osterbäckerei in Breitbrunn

für Kinder ab 6 - 12 Jahre

Gemeinsames Plätzchen backen und anschließendes Verzieren in der Bäckerei in Breitbrunn. Jedes Kind nimmt seine eigenen Plätzchen mit nach Hause.

Anmeldung: mail@tante-mina.de oder

Tel. (01 70) 84 84 90 5

Anmeldeschluss: Fr., 21.03.24

Stefan Mende

Do., 28.03.24, 14.00 - 17.00 Uhr

Breitbrunn / Hauptstr.35, kostenfrei



Stoffpuppen © Felizitas Lenßen

BUNDORF

WIR
SUCHEN



eine*n
**Außenstellen-
Leiter*in**

Tel.: (0 95 21) 94 20 0
www.vhs-hassberge.de



Gesundheit

E 05G10 Sanfte Gymnastik

Mit fließenden Bewegungsabläufen tun wir unserem Körper etwas Gutes. Es werden Elemente aus Pilates und Tai Chi eingeflochten. Diese stärken die Muskulatur und helfen bei der Entspannung.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung

Annette Klietsch

montags, ab 08.01.24, 8x, 10.00 - 11.00 Uhr
Kimmelsbach / Dorfgemeinschaftshaus, € 64,00



Alles rund ums Mama werden und -sein!

Hebammenpraxis Carola Lutsch, Information und Anmeldung für alle folgenden Angebote unter Mobil (01 71) 8 14 04 84. Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten! Alle Kurse finden im alten Kindergarten Bundorf, Hebammenpraxis „Bunte Welt“ statt.

Geburtsvorbereitungskurs

max. 3 - 4 Personen, donnerstags, 7 x 2 Stunden
oder 2 Paare, samstags, 5 x 2 Stunden

(Anmeldung: bitte ab Bekanntwerden der Schwangerschaft)

Kostenübernahme durch die Krankenkasse

Rückbildungsgymnastik

Kostenübernahme durch die Krankenkassen

Babymassage

5 x 2 Stunden, € 50,00

(Massageöl und Unterlagen werden gestellt)

Dein Ziel: Reha-Trainer

Trau's dir zu



vhs  Volkshochschule
Landkreis Haßberge e. V.

Du kannst es , mach es

(0 95 21) 94 20 0



Energie-Sprechtag für Bürger

Die Energieberatung des Landkreises Haßberge bietet regelmäßig Energiesprechstunden an. Diese Sprechstunden können ab Januar bis auf weiteres nur im eingeschränkten Umfang stattfinden.

Interessierte Bürgerinnen und Bürger des Landkreises erhalten hier Informationen zum energiesparenden Bauen, Wohnen und Sanieren, zur Nutzung Erneuerbarer Energien sowie zu den staatlichen Fördermöglichkeiten.

Im **UBiZ Oberschleischach** finden die Energiesprechstunden auf Wunsch mittwochs und freitags jeweils am Nachmittag statt. Zu diesen Zeiten ist der Energieberater per email unter energieberatung@ubiz.de erreichbar.

An allen anderen Tagen können sich Interessierte mit ihren Daten und ihrem Anliegen an die Verwaltung des UBiZ unter (0 95 29) 9 22 20 wenden. Der Energieberater ruft dann mittwochs oder freitags zurück. Für die Energieberatung fällt ggf. eine Gebühr in Höhe von € 12,00 an.*

Ausnahmen:

Die Energiesprechtag werden mit Unterstützung der regionalen Energieversorger Stadtwerk Haßfurt, Stadtwerke Zeil und ÜZ Mainfranken durchgeführt. Für die Kunden dieser drei Energieversorger ist die Erstinfoberatung kostenfrei (bitte die letzte Stromrechnung mitbringen!). Auch im Raum der Hofheimer Allianz werden bei Bürgern, die im Ortskern sanieren, die Kosten von der jeweiligen Kommune übernommen (bitte dazu eine Bestätigung bei Herrn Philipp Lurz im Interkommunalen Bürgerzentrum am Marktplatz 1 in Hofheim anfordern).

Anmeldung ist erforderlich.

Termine können im Umweltbildungszentrum Oberschleischach telefonisch unter Tel. (0 95 29) 92 22-10 reserviert oder unter info@ubiz.de angefragt werden.

* Die Erstberatungstermine werden vom Landkreis, den regionalen Energieversorgern Stadtwerk Haßfurt, Stadtwerke Zeil und ÜZ Mainfranken für ihre Kunden und Kundinnen finanziert. Für alle anderen fällt eine Beratungsgebühr von € 12,00 an (bitte die letzte Stromrechnung mitbringen).

vhs - Haßfurt-Königsberg

Volkshochschule Stadt Haßfurt



Das neue Programm
ist erhältlich:

- o in der VHS Stadt Haßfurt
- o in der VHS Königsberg
- o in der Bücherei Königsberg
- o in der VHS Lkr. Haßberge
- o in Geschäften und Arztpraxen
- o in den Sparkassen
- o im BIZ Haßfurt

Programm

Frühjahr /
Sommer
2024



BURGPREPPACH



Tina Scheller

Tel. (01 71) 48 68 311
vhs.burgpreppach@gmail.com
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 95.



Kultur

E 06K02 Haßberg- und Heimatquiz

Unterhaltsames Quiz zu den Haßbergen. Eine gute Möglichkeit Ihr Wissen zu testen und Neues über die Heimat zu erfahren.

Uwe Rädlein
So., 05.05.24, 14.00 - 15.00 Uhr
Ibind / fränkisches Gasthaus Faber-Rädlein, kostenfrei



Gesundheit

E 06G10 Seniorengymnastik - Aufbaukurs

Fortsetzung des bestehenden Kurses
Neuanmeldungen jederzeit möglich
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Helga Angermeir
mittwochs, 14.00 - 15.00 Uhr
Burgpreppach / TSV Turnhalle

E 06G15 Fit und vital

NEU

Ein abwechslungsreiches Bewegungsangebot mit Elementen aus Gymnastik, Rückenschule, Yoga und Pilates, sowie Workout. Mit Spaß sanfte Bewegung in den Alltag bringen. Aufgerichtet durch's Leben gehen, ohne Bänder und Gelenke zu strapazieren, stabilisieren wir Körper und Geist.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Getränk

Heike Mönch
dienstags, ab 30.01.24, 5x, 18.00 - 19.00 Uhr
Leuzendorf / Alte Schule, € 30,00

Hatha Yoga

Die Kurse sind sowohl für Anfänger als auch Personen mit Vorkenntnissen geeignet.

Katharina Lutsch
E 06G11 montags, 17.15 - 18.45 Uhr
E 06G12 montags, 19.00 - 20.30 Uhr
Leuzendorf / Alte Schule, Starttermin und Gebühr unter www.vhs-hassberge.de



Exkursion

E 06E02 Rundwanderung „Ibind - Ruine Bramberg - Ibind“

Die genaue Route der Wanderung finden Sie online unter www.vhs-hassberge.de. Die gesamte Strecke beträgt 11km (Hinweg ca. 5 km, Rückweg ca. 6 km).

An der Ruine Bramberg erwartet Sie eine ca. 1-stündige Führung durch den Naturparkbot-schafter Uwe Rädlein.

In Ibind angekommen besteht die Möglichkeit zur Schlusseinkehr im Fränkischen Gasthaus Faber-Rädlein.

Dort können Sie auf Wunsch ab 14.00 Uhr am Haßberg- und Heimatquiz teilnehmen.

Uwe Rädlein
So., 05.05.24, 09.30 Uhr - ca. 13.30 Uhr
Burgpreppach / Treffpunkt: Parkplatz in Ibind (östl. Ortsausgang), kostenfrei



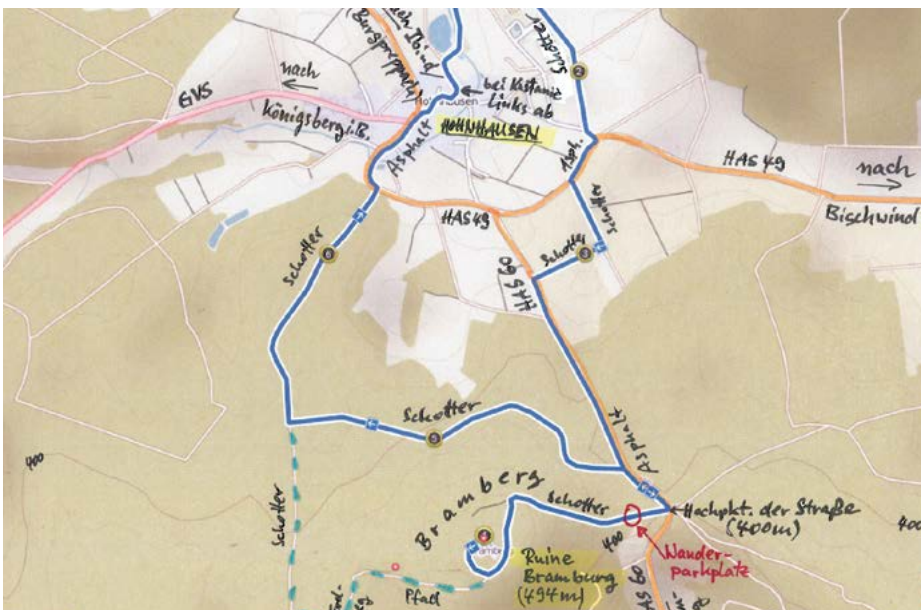
Vortrag

E 06K01 Polizeivortrag: Trickbetrug

Kriminaloberkommissar Michael Beetz von der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle Schweinfurt informiert über den Enkeltrick, Taschendiebstahl, Gewinnversprechen und „falsche Polizeibeamte“.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenclub Burgpreppach

Michael Beetz
Do., 11.01.24, 15.00 Uhr
Burgpreppach / Bürgerhaus, kostenfrei





© freepik



Die junge vhs

Stark durch's Leben

Selbstbehauptungs- & Resilienztraining für Kinder nach dem Konzept „Stark auch ohne Muckis“

Das lernen die Kinder im Kurs:

So reagiere ich, wenn ich beleidigt werde oder mich jemand auslacht!

Das mache ich, wenn mir jemand etwas wegnimmt!

So verhalte ich mich, wenn mich jemand festhält!

So reagiere ich selbstbestimmt und dann hole ich Hilfe!

So höre ich auf meine Gefühle!

Das mache ich in Konfliktsituationen!

Im Anschluss bieten wir einen kostenfreien Online-Elternabend (Termin wird noch bekannt gegeben) an.

Achtung: Für die Anmeldung müssen Eltern und Kinder erfasst werden. Beim eigentlichen Kurs ist die Anwesenheit der Eltern nicht erforderlich.

Laura Bayer

E 06Jo1 für Kinder von 5 - 7 Jahren:

Sa., 03.02. und So., 04.02.24, 10.00 - 12.00 Uhr

E 06Jo2 für Kinder von 8 - 10 Jahren:

Sa., 03.02. und So., 04.02.24, 13.00 - 15.00 Uhr
Burgpreppach / Bürgerhaus, € 59,00

E 06Jo3 Sagenwanderung in und um Burgpreppach

Komm mit auf einen Spaziergang und lass dich auf dem Weg von spannenden und gruseligen Geschichten verzaubern. Ein Höhepunkt wird die „abgeschlagene Hand“ sein... Nichts für schwache Nerven!

Tina Scheller

Fr., 22.03.24, 15:30 - 17:30 Uhr

Burgpreppach / Treffpunkt: Bürgerhaus, kostenfrei



Tanz

E 06G13 Tanzkurs: Standard- und Latein (Grundkurs)

Kursinhalt: Grundschnitte von Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Rumba, Samba, Cha-Cha, Discofox, Tango, Blues, Jive und ein Partytanz, sowie Figuren in einigen Tänzen

Sascha Vay

sonntags, ab 14.01.24, 8x, 19.00 - 20.30 Uhr
Ibind / Fränkisches Gasthaus Faber-Rädlein,
€ 75,00

E 06G14 Tanzkurs: Standard- und Latein (Aufbaukurs)

Kursinhalt: Grundschnitte Foxtrott und Mambo/Salsa, sowie Figuren zu den im Grundkurs erlernten Tänzen

Sascha Vay

sonntags, ab 24.03.24, 8x, 19.00 - 20.30 Uhr
Ibind / fränkisches Gasthaus Faber-Rädlein,
€ 75,00



Kulinarisches

E 06G92 Marokkanisch Kochen - Frühlingsgemüse und Kräuter

Typisch für die marokkanische Küche sind Minze, eingelegte Zitronen und klein geschnittenes Gemüse. Mit diesen Zutaten werden raffinierte, herzhaftere und fruchtige Gerichte zubereitet.

Es werden auch einige vegetarische Gerichte gekocht.

Mitzubringen: Schürze, Vorratsbehälter

Hanane Schober

Mo., 15.04.24, 18.00 - 22.00 Uhr

Burgpreppach / Sportheim, € 25,00 (und ca. € 15,00 - 20,00 Materialkosten vor Ort)

Sei nie wieder sprachlos

Als Kursleitung Sprachen



vhs Volkshochschule
Landkreis Hallberg e.V.

Du kannst es, mach es

(0 95 21) 94 20 0

Gitarrenbau Gräfe

Konzertgitarren
Schülergitarren
Service
Baukurse

Brauhausstraße 2
97461 Hofheim
Tel. 09523 (848)
www.gitarrenbauwerkstatt.de

EBELSBACH



Hedwig Dojan und Rudolf Schneidmadel

Tel. (0 95 22) 70 77 34
vhs-ebelsbach@t-online.de
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 95.



Rehasport

Die Teilnahme ist nach ärztlicher Verordnung und Genehmigung durch die Krankenkasse möglich (mit Kostenbeteiligung), aber auch Selbstzahler können teilnehmen!

Anmeldung und Information unter:

Tel. (0 95 21) 94 20 14
p.hohenberger@vhs-hassberge.de

Herzsportgruppen

Gruppe Zeil

montags, 16.30 – 17.30 Uhr

Gruppe Haßfurt

montags, 18.00 – 20.00 Uhr

Gruppe Hofheim

dienstags, 17.00 – 18.30 Uhr

Gruppen Ebelsbach

mittwochs, 16.30 – 18.00 Uhr

18.00 – 19.30 Uhr

19.30 – 21.00 Uhr

Rehasportgruppen orthopädische Erkrankungen

Gruppen Zeil

montags, 10.00 – 11.00 Uhr

17.00 – 18.00 Uhr

18.30 – 19.30 Uhr

dienstags, 10.00 – 11.00 Uhr

dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr

donnerstags, 16.45 – 17.45 Uhr

18.00 – 19.00 Uhr

freitags, 16.45 – 17.45 Uhr

18.00 – 19.00 Uhr



UBiZ

Informationen und Anmeldung direkt über www.ubiz.de oder Tel. (0 95 29) 92 22 0

Bee Kids

Einmal eine Biene auf die Hand nehmen, das emsige Wuseln auf einer Wabe beobachten und den warmen und wunderbaren Duft des Bienenstocks riechen, das können Kinder im Alter von 6 - 10 an diesem Nachmittag und erfahren, wie man den Bienen helfen kann.

Anmeldeschluss: 30.04.2024

Katja Dittmann

Sa, 04.05.24, 12.00 - 14.30 Uhr

Ebelsbach / Katja´s wilder Garten, Friedenstr. 9,
€ 15,00



Exkursionen

Mit Pferden wandern - für Erwachsene

Einfach mal abschalten und den Alltag hinter sich lassen. Die Natur genießen. Wir starten mit dem Kennenlernen der Pferde/Ponys und einer kleinen Führübung auf dem Reitplatz. Anschließend wandern wir zusammen durch die Weinberge Steinbachs. Es wird nicht geritten - Keine Reitkenntnisse notwendig. (Pferdestall befindet sich direkt neben der Kirche/Spielplatz)

Anmeldung über www.vhs-hassberge.de

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, feste Schuhe keine Sandalen, Getränk

Annika Virnekäs

E 07E01 So., 07.04.24, 11.00 - 12.30 Uhr

E 07E02 Fr., 24.05.24, 15.00 - 16.30 Uhr

E 07E03 So., 11.08.24, 11.00 - 12.30 Uhr

Steinbach / Dorfstraße 45, € 40,00

Stollenführung im „Kies“ im Ebelsberg

NEU

Ergründen Sie bei der hochinteressanten und spannenden Begehung das Geheimnis um die Geschichte der Stollenanlage „Kies“ im Ebelsberg. Anschließend gibt es noch eine Führung durch die Sektkellerei und ein Glas Sekt zum Anstoßen.

In der Stollenanlage herrschen ganzjährig 8°C.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, warme Kleidung und Taschenlampe

17.00 - 18.30 Uhr

E 07E04 Sa., 11.05.24

E 07E05 Fr., 26.07.24

Ebelsbach / Stollenanlage „Kies“, Am Schützenplatz 4, € 8,00



Arbeitskreis

E 07A01 Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis Stettfeld

Der Arbeitskreis Geschichte Stettfeld bearbeitet die Vereinsgeschichten, Erfassung der Gründung bis heute, zeitgleich werden ortsansässige Firmen und Handwerksbetriebe aufgenommen, ebenso werden Sterbebilder sortiert und als Familien zusammengefasst.

Information: Doris Simon, Tel. (0 95 22) 78 19

Treffen: dienstags, fortlaufend, 09.00 Uhr Stettfeld / Gemeindehaus, kostenfrei



Gesundheit

E 07G10 ZPP-Präventionskurs: Einfach gesund abnehmen

Wir starten unseren Kurs mit einem flotten Sprung in die Umsetzung, denn du hast das Wissen bereits in der Tasche! Unser Ziel ist es Wohlsein, Glück und entspannte Lebenszeit zu erreichen. Jede Kursstunde beenden wir mit einem gemeinsamen Spaziergang an der frischen Luft. Dieser Kurs kann bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Sabine Dück
mittwochs, ab 21.02.24, 9x, 18.00 - 19.30 Uhr
Ebelsbach / Bachweg 11, € 240,00

E 07G11 Hockergymnastik

Eine wunderbare Art, sich körperlich und geistig fit zu halten. Die Teilnehmer/-innen sollten sich nicht im Krankenstand befinden.

Mitzubringen: Sportkleidung

Angela Klein
mittwochs, ab 10.01.24, 12x, 17.00 - 17.45 Uhr
Stettfeld / Schule, Turnhalle, € 60,00

E 07G12 Wirbelsäulengymnastik

Die Teilnehmer/-innen sollten sich nicht im Krankenstand befinden.

Mitzubringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

Angela Klein
mittwochs, ab 10.01.24, 12x, 18.00 - 19.00 Uhr
Stettfeld / Schule, Turnhalle, € 72,00

Fitness Latino

Mitzubringen: Theraband, Turnschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch und Getränk

Maria Augusta Leisentritt
donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr

E 07G13 ab 11.01.24, 9x, € 58,50

E 07G14 ab 11.04.24, 10x, € 65,00

Gleisenau / ev. Gemeindehaus, Kindergarten, Roseggerstr. 15

E 07G15 Yoga - der sanfte Weg zu Fitness, Beweglichkeit und Ausgeglichenheit

Pedro Cichon
dienstags, ab 23.01.24, 13x, 18.30 - 19.45 Uhr
Gleisenau / ev. Gemeindehaus, Kindergarten, Roseggerstr. 15, € 91,00

E 07G16 Tiefenentspannung durch Klang

Obertonreiche Klangschaalen, Zimbel, Glocke und Gong laden ein zum Entspannen, Loslassen und Wohlfühlen. Sie werden in einen Klangteppich eingehüllt und können mehr Gelassenheit und innere Ruhe erfahren, was wiederum ein „getragen werden“ vermitteln kann. Der Abend ist für alle Altersstufen geeignet.

Mitzubringen: dicke Decke, dicke Gymnastikmatte, Kissen, Socken und bequeme, warme Kleidung

Christiane Zettelmeier
Mi., 21.02.24, 19.00 - 20.00 Uhr
Ebelsbach / Rummelsberger Diakonie, Parkstr. 3, € 15,00



Kreatives

Freies Töpfern - Seele baumeln lassen, Kreativität entfalten

mit Yvonne Klarmann

Anmeldung über www.vhs-hassberge.de
oder die Kursleiterin: Tel. (0 95 22) 30 42 30;
Mail: yvonne.klarmann@hotmail.de

Mitzubringen: Messer, Nudelholz, Schürze, Handtuch

E 07H01 Di., 16.01., 18.00 - 21.00 Uhr

und Di., 30.01.24, 18.00 - 20.00 Uhr

E 07H02 Di., 06.02., 18.00 - 21.00 Uhr

und Di., 20.02.24, 18.00 - 20.00 Uhr

E 07H03 Di., 05.03., 18.00 - 21.00 Uhr

und Di., 19.03.24, 18.00 - 20.00 Uhr

Stettfeld / Schule, Werkraum, € 27,00
(und Materialkosten vor Ort)

Stricken für Anfänger

mit Christina Wolff
Ebelsbach / Lichtstube, Georg-Schäfer-Str. 10

Ob Kleidung, Tischschmuck oder Laternenverzierung. Stricken ist vielseitig und nachhaltig. Im Kurs wird nachhaltige Wolle/Baumwolle nach GOTS Standard verwendet.

E 07H04 Häkeln für Anfänger: Baby Schmusetuch

Häkeln ist eine wunderbare Möglichkeit, um sich zu entspannen und den Alltag hinter sich zu lassen. Im Kurs können Sie Ihre Kreativität ausleben und gleichzeitig mit einem persönlichen und einzigartigen Geschenk ein neues Leben willkommen heißen. Jede Masche wird

mit Liebe und Hingabe eingehäkelt.

Grundkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

Mitzubringen: Häkelnadel 2,5 bis 3 oder 3,5 bis 4 (können auch vor Ort erworben werden)

donnerstags, ab 18.01.24, 3x, 19.00 - 20.30 Uhr,
€ 45,00 (und € 7,00 Materialkosten vor Ort)



© Lichtstube Tuch Melina

E 07H05 Wir stricken gemeinsam ein Schultertuch

Das Tuch wird mit Lace - Muster gestrickt und eignet sich sehr gut für laue Sommerabende. Wärmt ohne zu beschweren.

Mitzubringen: Wolle, Anleitung und Stricknadeln können vor Ort erworben werden

donnerstags, ab 07.03.24, 3x, 19.00 - 20.30 Uhr,
€ 45,00 (und € 7,00 Materialkosten vor Ort)



© Lichtstube Top Melina

E 07H06 Wir stricken gemeinsam ein Sommertop

Mitzubringen: Wolle, Anleitung und Stricknadeln können vor Ort erworben werden

donnerstags, ab 11.04.24, 4x, 19.00 - 20.30 Uhr,
€ 55,00 (und Materialkosten vor Ort)



© Sybille Schubert

Erwachsenenbildungskurse 2024 Winter 2024

Kurs I: Donnerstags, ab 11.01.24,

10x, 19.00 – 21.30 Uhr, € 220,00

Kurs II: Freitags, ab 12.01.2024,

10x, 09.30 - 12.00 Uhr, € 220,00

Sommer 2024

Kurs I: Donnerstags, ab 18.04.24,

10x, 19.00 – 21.30 Uhr, € 220,00

Kurs II: Freitags, ab 19.04.2024

10x, 09.30 - 12.00 Uhr, € 220,00

(Kurs-Karte ist 2 Jahre gültig) Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

ARS VIVENDI - Kunst zu Leben

- in Zusammenarbeit mit dem Kunststück -

Jugendkunstschule von 5 – 16 Jahre, ohne Zwang kreativ sein

Das Abenteuer der Farben mit Gabriele Schöppllein

WORKSHOP-TERMIN ab 6 Jahren Eine verrückte Welt

Sa., 03.02.24, 10.00 -14.00 Uhr mit Pausen

Sa., 16.03.24, 10.00 -14.00 Uhr mit Pausen

Sa., 27.04.24, 10.00 -14.00 Uhr mit Pausen

Die jungen Teilnehmenden werden sich kreativ mit dem Thema „Das Abenteuer der Farben“ beschäftigen, dazu gehören Farben spritzen und sprühen, mit Pinsel und Schwämmen arbeiten. Fantastische Welten entstehen mit leuchtenden Farben und darüber wird gemalt und gezeichnet. Die Jugendkunstschule bietet spannende Projekte in denen nach Herzenslust gemalt und gestaltet wird und sie werden dabei kompetent begleitet.

Beim Malen und Zeichnen geht es darum, dass die jungen Menschen ihren Lebensraum durch konkretes Verfremden neu entdecken und erforschen. Sie setzen sich künstlerisch und zugleich spielerisch mit den Farben aus ihrer Umwelt, ihren Träumen und ihren Wünschen auseinander.

Mitzubringen: alte Kleidung und alte Schuhe, Brotzeit und gute Laune

€ 25,00 (und Materialkosten € 5,00)

WORKSHOP „Groß und Klein“

Der Workshop richtet sich an Eltern oder Großeltern mit ihren Kindern oder Enkelkindern im Alter zwischen 6 und 14 Jahren. Auch Tanten und Onkel mit ihren Neffen und Nichten sind willkommen. Das gemeinsame freudvolle Erleben bringt die Generationen näher zusammen und stärkt die familiären Bindungen. Das Material ist in der Kursgebühr inbegriffen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

An diesem Nachmittag wollen wir den Frühling in unserer Heimat begrüßen. Wir werden in fröhlichen Farben schwebeln, Farbenblumen entwerfen und Fantasietiere die Wiese aus der Sicht eines Käfers gestalten.

Sa., 20.01.24, 10.00 - 14.30 Uhr

Sa., 04.05.24, 10.00 - 14.30 Uhr

Sa., 20.07.24, 10.00 - 14.30 Uhr

€ 40,00 pro Paar (1 Erwachsener, 1 Kind zwi-

E 07H07 Kreativkurs: Frühling liegt in der Luft



Endlich Frühling!

Wir treiben den Winter aus und schmücken unser Zuhause mit fröhlicher Deko. Mit einem Kreativbuffet aus Naturmaterialien, unterschiedlichen Farben, Objekten und Accessoires gestalten wir frühlinghafte Dekorationen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für jeden gibt es passende Ideen zur Auswahl. Alle Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Sybille Schubert

Fr, 15.03.24, 16.00 - 18.00 Uhr

Ebelsbach / Rummelsberger Diakonie, Parkstr. 3,
€ 20,00 (und Materialkosten vor Ort € 10,00
Erw. / € 5,00 Kind)

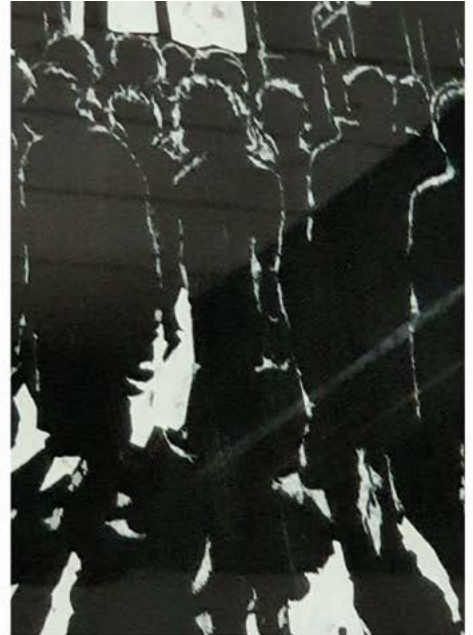


ARS VIVENDI - Kunst zu Leben -

Ebelsbach / Stettfelder Str. 18 u. 20
Information und Anmeldung: Gabriele Schöppllein, Tel. (0 95 22) 27 09 850,
Info: www.gabriel-fine-art.de,
Mail: kunst.schule@gmx.net

Haben Sie Lust, kreativ zu werden?

Die Kunstschule setzt keine künstlerische Vorbildung voraus, sondern lediglich ein wenig Liebe und etwas Mut. Erlernbar dabei sind die Grundlagen und die Gesetzmäßigkeiten, die beim künstlerischen Gestalten eines Bildes zu beachten sind. Richtiger Aufbau, Perspektive, Form- und Farbkomposition zeigen die Qualität einer guten Zeichnung oder eines schönen gemalten Bild.



© Jugendkunstschule

schen 6 und 16 Jahren), jedes weiteres Kind € 15,00, und Materialkosten

Mitzubringen: Alte Kleidung und alte Schuhe, Brotzeit und gute Laune

Kinderkurs 2024 (von 6 - 12 Jahren)

UNTER VORBEHALT

donnerstags, ab 11.01.24, 5x, 17.00 - 18.45 Uhr € 60,00

donnerstags, ab 18.04.24, 10x, 17.00 - 18.45 Uhr

€ 120,00

für Schüler (ab 10 Jahren)

donnerstags, ab 11.01.24, 5x, 19.00 - 20.15 Uhr

donnerstags, ab 18.04.24, 5x, 19.00 - 20.15 Uhr

(10er-Karte € 100,00)

Teilnahme nur mit Anmeldung und Vorauszahlung

(Kurs-Karte ist 2 Jahre gültig) Ein Einstieg ist

jederzeit möglich!



Junge vhs

Geführte Pferdewanderung

für Kinder von 6 bis 13 Jahren (max. 60 kg)

Die Kinder helfen beim Putzen und Satteln, danach geht es los in die Natur. Sicher geführt auf dem Rücken von zuverlässigen Pferden/Ponys können die Kinder sich tragen und einfach mal die Seele baumeln lassen, keine Reitkenntnisse notwendig.

(Pferdestall befindet sich direkt neben der Kirche / Spielplatz)

Anmeldung über www.vhs-hassberge.de

Mitzubringen: Reit- oder Fahrradhelm, lange Hose (auch bei warmen Temperaturen), evtl. Regenkleidung, feste Schuhe (keine Sandalen), Getränk

Annika Virnekäs



E 07J01 Mo., 25.03.24, 15.00 - 16.30 Uhr

E 07J02 Di., 02.04.24, 10.00 - 11.30 Uhr

E 07J03 Mi., 22.05.24, 15.00 - 16.30 Uhr

E 07J04 Mo., 05.08.24, 15.00 - 16.30 Uhr

E 07J05 Mo., 19.08.24, 15.00 - 16.30 Uhr

E 07J06 Mo., 26.08.24, 10.00 - 11.30 Uhr

Steinbach / Dorfstraße 45, € 35,00

EBERN



Carolin Schuler

Tel. (0 95 21) 94 20 17
Mo. – Do. 9.00 - 14.00 Uhr
Fr. 9.00 - 12 Uhr
c.schuler@vhs-hassberge.de
www.vhs-hassberge.de

Auf Wunsch vereinbaren wir einen persönlichen Termin in Ebern mit Ihnen. Rufen Sie uns bitte an.
Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 95.

sorgen können. Was genau ist eine Betreuung und wann wird sie eingesetzt? Wie kann ich mich mit einer Vollmacht absichern? Was kann ich über eine Patientenverfügung regeln?
In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk – Betreuungsverein Haßberge e.V.

Florian Seßler
Di., 27.02.24, 19.00 - 20.30 Uhr
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, kostenfrei

E 30K05 Erben und Vererben

Notar Michael Ulbricht aus Ebern wird zu den Themen „Erben und Vererben“ referieren und hierbei die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten im Zusammenhang mit solchen Rechtsgeschäften vorstellen. Auch für Fragen steht der Referent selbstverständlich zur Verfügung und gibt Ihnen gern Infomaterial an die Hand.

Michael Ulbricht
Mi., 13.03.24, 19.00 - 20.30 Uhr
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, € 3,00

E 30G01 Schwanger - alles klar?

Informationsveranstaltung für Schwangere und werdende Eltern zu finanziellen Hilfen, Elternzeit, Mutterschutz uvm.
In Zusammenarbeit mit der Schwangerenberatungsstelle am Gesundheitsamt Haßfurt

Anna-Lena Aumüller, Christiane Seidel
Do., 06.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, kostenfrei



Arbeitskreise

E 30A01 Arbeitskreis Briefmarken und Münzen

Neben der Diskussion und Information soll der Tausch im Mittelpunkt stehen. Tauschmaterial kann mitgebracht werden.
Weitere Informationen erhalten Sie bei Franz Geuß, Tel. (0 95 31) 86 56.

jeden 2. Mittwoch des Monats, 19.00 - 21.15 Uhr
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1

E 30A02 Heimatkundliche Gesprächsrunde

Weitere Informationen bei Kreisheimatpflegerin Christine Tangermann, Tel. (0 95 31) 43 98 239, Email: c.tangermann@gmail.com

Termine und Treffpunkt werden über die Presse bekannt gegeben.



Kultur

E 30K01 Theater Schloss Maßbach: Furor

Schauspiel von Lutz Hübner und Sarah Nemitz. Nachdem ein Politiker in einen Unfall verwickelt ist, bei dem jemand schwer verletzt wird, nimmt er Kontakt zu dessen Mutter auf. Will er wirklich helfen oder versucht er negative Auswirkungen auf seinen Wahlkampf zu verhindern? Ein spannender Schlagtausch beginnt...

Theater Schloss Maßbach
Di., 19.03.24, 19.30 Uhr
Ebern / Kantinensaal valeo, € 14,00
Verkauf ausschließlich an der Abendkasse

E 30K02 Theater Schloss Maßbach: Der letzte der feurigen Liebhaber

Komödie von Neil Simon. Regie: Susanne Pfeiffer
Barney Cashman wird von Torschlusspanik erfasst und träumt von einem Seitensprung. Doch das ist leichter gesagt als getan...

Theater Schloss Maßbach
Di., 07.05.24, 19.30 Uhr
Ebern / Kantinensaal valeo, € 14,00
Verkauf ausschließlich an der Abendkasse

E 30K03 Ebern im Wandel der Zeit - Teil 3

Kommen Sie mit auf eine Zeitreise! Es werden historische Ansichten der Stadt Ebern gezeigt und den heutigen gegenübergestellt. Mancher erkennt bestimmt einiges wieder und weiß die ein oder andere Geschichte darüber zu berichten.
In Zusammenarbeit mit der evangelischen Kirchengemeinde Ebern



Steffen Schanz
Mo., 08.04.24, 18.30 - 20.00 Uhr
Ebern / evang. Gemeindehaus, € 5,00

E30K04 Krimilesung der Leseinsel Ebern mit fränkischen Autoren

Bewirtung durch Salatbowls.
Termin wird online und über die Presse bekannt gegeben
Ebern / Gasthof Stern

E 30E01 Studienreise Korsika

Korsika - nicht umsonst nennen es die Griechen „Kalliste“, die Schöne, und die Franzosen „Ile de beauté“, Insel der Schönheit. Viele Bezeichnungen charakterisieren die Vielseitigkeit dieser einzigartigen Insel im Mittelmeer. Alle Informationen zur Reise finden Sie bei unserem Kooperationspartner Frosch Reisen unter frosch-busreisen.de

Reisetermin: Sa., 28.09.- Sa., 05.10.2024
Frühbucherpreis bis 06.07.24: € 1499 p.P. / EZ: € 1749



Vorträge

Anmeldung unbedingt erforderlich, da die Plätze begrenzt sind

E 30K04 Betreuung, Vollmacht und Patientenverfügung

Alle drei Instrumente sind der Versuch, sich für die Zeit soweit wie möglich abzusichern, in der wir nicht mehr für uns selbst entscheiden und



Sprachen

E 30So1 English conversation

Für Teilnehmer/ innen mit Vorkenntnissen.
Practice and improve your spoken English by discussing various topics of daily and social life.

Laura Späth
montags, 22.01.24, 6x, 18.00 - 19.30 Uhr
Ebern / vhs, Gg.- Nadler- Str. 1, Preisstaffelung nach Teilnehmendenzahl siehe AGBs

E 30So2 Französisch für Anfänger/ innen – A1

Dieser Französischkurs bietet allen, die entweder für den Urlaub oder für sich selbst Französischkenntnisse erwerben wollen, einen Einstieg in die französische Sprache.
Der Kurs ist für Anfänger/ innen mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Das Kursbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Laura Späth
mittwochs, ab 24.01.24, 10x, 18.00 - 19.30 Uhr
Ebern / vhs, Gg.- Nadler- Str. 1, Preisstaffelung nach Teilnehmendenzahl siehe AGBs



Gesundheit

E 30G10 Komm zum Meditieren - Schnuppertermin

Diana Ponomarew
Sa., 20.01.24, 09.00 - 10.30 Uhr
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 10,00

E 30G11 Komm zum Meditieren - Meditation

Weil man nicht alle Fragen mit Google beantworten kann
Wir lernen verschiedene Meditationspraktiken, die Bewegung, Atem und geführte Meditation kombinieren, um die Chakren in uns zu öffnen, Blockaden zu lösen und ins Hier und Jetzt zu kommen.

Diana Ponomarew
mittwochs, ab 24.01.24, 5x, 19.45 - 21.15 Uhr
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 42,00

E 30G12 Gesundheitstraining - Sanfte Gymnastik für Senioren

Es wird gelenkschonend trainiert, um bei regelmäßigem Training dem Knochenabbau und der Sturzgefahr vorzubeugen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Waltraud Boseckert
montags, ab 15.01.24, 10x, 09.30 - 10.30 Uhr
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 47,00

E 30G13 Osteoporose-Präventionsgymnastik

Mitzubringen: Decke oder Isomatte, bequeme Kleidung

Ursula Stojan
mittwochs, ab 07.02.24, 11x, 09.15 - 10.15 Uhr
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 55,00

E 30G14 Rheuma-Gymnastik

Weitere Informationen und Anmeldung unter Tel. (0 95 34) 693.

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Rheuma-Liga Landesverband Bayern e. V. – Arbeitsgemeinschaft Ebern

Georg Thein
dienstags, 18.00 Uhr; mittwochs, 17.30 und 19.00 Uhr
Ebern / Schwesternwohnheim Krankenhaus

E 30G15 Faszientraining - Mobilisierung und Lockerung der Muskulatur

Ein guter Faszienzustand beugt Bewegungsproblemen vor und bietet langfristig Schutz vor Rücken-, Schulter-, Gelenk- oder Nackenschmerzen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Waltraud Boseckert
mittwochs, ab 17.01.24, 10x, 17.30 - 18.30 Uhr
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 50,00

Qi Gong - Chinesische Gesundheitsgymnastik

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Kathrin Erben-Gerlicher
E 30G16 mittwochs, ab 21.02.24, 10x, 10.20 - 11.20 Uhr
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 58,00

Kathrin Erben-Gerlicher
E 30G17 mittwochs, ab 21.02.24, 10x, 11.25 - 12.25 Uhr
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 58,00

Beate Griebel
E 30G18 dienstags, ab 09.01.24, 10x, 19.00 - 20.00 Uhr
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 50,00

Beate Griebel
E 30G19 dienstags, ab 09.04.24, 5x, 19.00 - 20.00 Uhr
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 25,00

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining. In Verbindung mit der Atmung werden die Übungen zu einer effizienten Trainingsmethode, bei der Muskeln, Gelenke, der Beckenboden und das ganze Bindegewebe mit einbezogen werden.

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Christiane Gründel
E 30G20 mittwochs, ab 10.01.24, 5x, 18.45 - 19.45 Uhr
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 25,00

E 30G21 mittwochs, ab 21.02.24, 10x, 18.45 - 19.45 Uhr
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 50,00

E 30G22 Yoga-Pilates

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Waltraud Boseckert
donnerstags, ab 18.01.24, 10x, 16.30 - 17.30 Uhr
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 50,00

E 30G23 Yoga

Mitzubringen: Yogamatte

Waltraud Boseckert
donnerstags, ab 18.01.24, 10x, 10.00 - 11.00 Uhr
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 50,00

E 30G24 Yin-Yoga zum Kennenlernen

NEU

Yin Yoga ist der ruhigste und sanfteste Yoga Stil überhaupt. Die ausschließlich am Boden praktizierten Übungen werden deutlich länger als üblich gehalten und ohne jede Anspannung der Muskeln praktiziert. Yin Yoga ist meditativ und schenkt durch seine Langsamkeit Regeneration auf allen Ebenen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Christiane Gründel
donnerstags, ab 22.02.24, 5x, 18.15 - 19.30 Uhr
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 32,00

E 30G25 Yin Yang Workshop: Aufblühen und sich neu ausrichten

NEU

In beiden Yoga-Stilen geht es darum, seine Grenzen physisch und psychisch zu erweitern, Widerstandskraft und Resilienz aufzubauen und so ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang zu finden.

Mitzubringen: Yogamatte, Yogablöcke (wenn vorhanden), Yogagurt oder Bademantelgürtel; Yogabolster oder dickes Kissen (wenn vorhanden); warme Kleidung, Socken zum Drüberziehen, Getränk

Christiane Gründel, Marie Gründel
Sa., 24.02.24, 14.00 - 17.00 Uhr
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 30,00

E 30G26 Yoga-Wanderung am Muttertag

Ein paar Stunden Auszeit nehmen und gemeinsam die fränkische Landschaft genießen. Bei dieser Entspannungstour praktizieren wir an besonderen Plätzen Yogaeinheiten, sanfte Körperübungen (Asanas), die Ihnen helfen den Körper flexibler zu machen und Muskeln zu stärken. Die Atemübungen (Pranayama) ermöglichen Stress und Anspannungen abzubauen. Strecke: 6-8 km.

Mitzubringen: bequeme Schuhe, Kleidung, Getränk und gute Laune

Waltraud Boseckert
So., 12.05.2023, 13.30 - 16.30 Uhr, Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben!
€ 15,00

Yoga für alle

Anmeldung unter: ramona.sauerteig@gmail.com und 0171 8588791.

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Yoga-Matte (sonst Trainingsmatte), kleines Kissen, Decke

Ramona Sauerteig
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1

E 30G27 freitags, ab 12.01.24, 5x

E 30G28 freitags, ab 16.02.24, 5x

E 30G29 freitags, ab 22.03.24, 5x

E 30G30 freitags, ab 10.05.24, 5x

E 30G31 freitags, ab 14.06.24, 5x

Jeweils 17.30 - 18.30 Uhr
€ 37,50



© freepik

E 30G32 Fit & Fun Gymnastik: Ganzkörpergymnastik mit dem Theraband

Gymnastik mit abwechslungsreichen Übungen mit Therabändern zur Muskelfestigung und Verbesserung der Beweglichkeit und Kondition.
Mitzubringen: Theraband (2 m lang) oder Tube und Isomatte

Isolde Schott
dienstags, ab 09.01.24, 16x, 19.30 - 20.30 Uhr
Ebern / Städtische Turnhalle, € 80,00

E 30G33 Powergymnastik für SIE und IHN

Heike Mönch
montags, ab 29.01.24, 12x, 19.00 - 20.00 Uhr
Ebern / Dreifachturnhalle Gymnasium, € 60,00

E 30G34 Zumba

Die Kursleiterin gibt zu Kursbeginn die Kurs-tage bekannt.

Judith Anyango-Schlaug
donnerstags, ab 18.01.24, 10x, 19.00 - 20.00 Uhr
Pfarrweisach / Turnhalle, € 50,00

E 30G35 Step- und Vital-Gymnastik

Die Kursleiterin gibt zu Kursbeginn die Kurstage bekannt.

Judith Anyango-Schlaug
montags, ab 15.01.24, 10x, 19.30 - 20.30 Uhr
Ebern / Städtische Turnhalle, € 50,00

Aquafitness

Buchung nur über Warteliste möglich

Susanne Amend
E 30G37 dienstags, ab 09.01.24,
10x, 18.30 - 19.15 Uhr
E 30G38 dienstags, ab 09.01.24,
10x, 19.15 - 20.00 Uhr
Ebern / Hallenbad, € 65,00

E 30G48 Chinesische Medizin: effektive Tui Na-Massage

NEU

Massieren und Einrenken bei steifem Nacken, Kopfschmerzen, Migräne

Tui Na ist eine spezielle Massagetechnik mit verschiedenen Handtechniken wie Einrenken, Reiben, Drücken, Pressen, Klopfen. Im Workshop werden Tests für Gelenkbeweglichkeit sowie Vorbeugeübungen gezeigt und geübt.

Mitzubringen: Schreibzeug

Yang Weihong
Sa., 09.03.24, 10.00 - 17.00 Uhr
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 49,00 (und Materialkosten € 3,00)

E 30G51 Ernährungsumstellung

Sie erfahren, wie Sie ohne Hunger lästige Pfunde verlieren, Ihr Gewicht halten können und welche Lebensmittel Sie gesund und fit machen.

Birgit Scheffler
donnerstags, ab 22.02.24, 8x, 18.00 - 19.30 Uhr,
14-tägig
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 90,00 (einschl. Körperfettmessungen, Rezepten und Kursunterlagen, € 10,00 Materialkosten)

E 30G50 Pflege Angehöriger

Dieser Kurs richtet sich an pflegende Angehörige und vermittelt grundsätzliche Kenntnisse im täglichen Umgang mit der zu pflegenden Person. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem BRK KV Hassberge statt.

Christin Ebert, Carina Kufner
dienstags, ab 20.02.24, 10x, 18.00 - 20.00 Uhr
Ebern / BRK Gebäude, kostenfrei

Kurse im Sportstudio Schorn

E 30G39 Bauch, Beine, Po

montags, ab 22.01.24, 8x, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 50,00

E 30G40 Balanced Pad „Das neue Rückentraining“

dienstags, ab 23.01.24, 8x, 17.45 - 18.45 Uhr
€ 50,00

E 30G41 Bodyshaping

dienstags, ab 23.01.24, 8x, 17.45 - 18.45 Uhr
€ 50,00

E 30G42 Zumba

mittwochs, ab 24.01.24, 8x, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 50,00

E 30G43 Kickboxen ab 16 Jahren

mittwochs, ab 24.01.24, 8x, 19.15 - 20.30 Uhr
€ 65,00

E 30G44 Training mit der Fitness-Schnecke

Die Fitness-Schnecke ist ein sportmedizinisch getestetes Trainingsgerät für das gelenkschonende Ganzkörpertraining, Balance- und Koordinationstraining.

donnerstags, ab 25.01.24, 8x, 18.00 - 18.45 Uhr
€ 65,00

(Pre-)Kangatraining - Du wirst fit und dein Baby macht mit!

Kurse mit Sabrina Hartlieb

Anmeldung: https://kangatraining.info/at_de/instructor/SabrinaHartlieb/info/2180
Infos zum Training: 0160 71 98 328 oder
sabrina.hartlieb.kangatraining@gmail.com

Quereinstieg bei freien Plätzen jederzeit nach Absprache. Bei Buchung von zwei Kursen, gibt es 10% Rabatt auf den zweiten Kurs.

E 30G45 Kanga Burn

Ein kurzweiliges und hocheffektives Intervalltraining für alle Fitnesslevel. Beim HIIT wechseln sich hochintensive Intervalle mit niedrigintensiven Intervallen ab. Ab 1 Jahr nach der Geburt, oder Frauen, die noch keine Geburt hatten und Männer

Sabrina Hartlieb

fortlaufend donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, Gebühr auf Anfrage

E 30G46 Kangatraining - Du wirst fit und dein Baby macht mit

Kangatraining® ist genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmt.

Ab 6 Wochen nach der Geburt, bzw. 10 Wochen nach Kaiserschnitt geeignet

Sabrina Hartlieb

fortlaufend donnerstags, 10.30 - 11.30 Uhr
Ebern / Sportstudio Schorn, Gebühr auf Anfrage



© freepik



Kulinarisches

E 30G90 Gesund und lecker ins neue Jahr

Starten Sie mit gesunder Ernährung ins neue Jahr. Neben einem gesunden Dreigänge-Menü von Salatbowls erhalten Sie nützliche Infos und Tipps für eine ausgewogene Ernährung und leckeres Essen durch Ernährungsberaterin Birgit Scheffler. In Zusammenarbeit mit Salatbowls.

Birgit Scheffler

Sa., 20.01.24, 18.00 - 21.00 Uhr
Ebern / Gasthof Stern, € 35,00

E 30G91 Kochkurs: Der Duft von indischem Curry

Das Geheimnis der indischen Küche liegt in der außerordentlichen Vielfalt der kostbaren Gewürze. Sie basiert auf dem über 3000 Jahre alten Wissen um die heilende Wirkung von Nahrungsmitteln. Im Kurs werden einige Ayurvedische Masalas (Gewürzmischungen) vorgestellt. Die Gerichte, die gekocht werden, finden Sie online auf unserer Homepage!

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk.

Ata Ur Rehmann Chaudhry, Embreen Chaudhry
Sa., 20.04.24, 17.00 - 20.30 Uhr
Ebern / Schulküche Mittelschule, € 32,00 (und ca. € 16,00 Materialkosten vor Ort)



Rehasport

Die Teilnahme ist nach ärztlicher Verordnung und Genehmigung durch die Krankenkasse möglich (mit Kostenbeteiligung), aber auch Selbstzahler können teilnehmen!

Anmeldung und Information unter:

Tel. (0 95 21) 94 20 14
p.hohenberger@vhs-hassberge.de

Herzsportgruppen

Gruppe Zeil

montags, 16.30 – 17.30 Uhr

Gruppe Haßfurt

montags, 18.00 – 20.00 Uhr

Gruppe Hofheim

dienstags, 17.00 – 18.30 Uhr

Gruppen Ebelsbach

mittwochs, 16.30 – 18.00 Uhr

18.00 – 19.30 Uhr

19.30 – 21.00 Uhr

Rehasportgruppen orthopädische Erkrankungen

Gruppen Zeil

montags, 10.00 – 11.00 Uhr

17.00 – 18.00 Uhr

18.30 – 19.30 Uhr

dienstags, 10.00 – 11.00 Uhr

dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr

donnerstags, 16.45 – 17.45 Uhr

18.00 – 19.00 Uhr

freitags, 16.45 – 17.45 Uhr

18.00 – 19.00 Uhr



Kreatives

E 30Ho1 Nähkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs nähen wir gemeinsam Ihr Wunschprojekt.

Mitzubringen: Kleidungsstücke, die verändert werden sollen, Schnitt und Modehefte mit Schnittbogen sowie Stoff, Steck- und Nähnaedeln, Schneiderstift bzw. Kreide, Schere, Maßband und eine betriebsbereite Nähmaschine

Kerstin Engelbrecht-Finzel
freitags, ab 23.02.24, 8x, 19.00 - 21.00 Uhr
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, € 89,00

E 30Ho2 Beauty trifft Wein Sommerspecial



Gemeinsam mit einer professionellen Visagistin lernst du, wie du ein schönes, leichtes Sommer Make-up zauberst. Dabei werden drei spritzige Weine verkostet, die auch bei warmen Temperaturen schmecken. Die Inhaberin der Weinpassage wird Wissenswertes über Secco und Wein erläutern.

Gundula Schorn, Sibylle Burghardt
Fr., 14.06.24, 19.00 - 21.00 Uhr
Ebern / Frankenweinpassage, € 25,00



Handwerk

E 30Ho3 Einsteigerkurs Schmieden



Es werden die Grundtechniken und notwendigen Werkzeuge erklärt, die für den Einstieg in das Schmiedehandwerk notwendig sind. Anhand eines kleinen Werkstücks kann jeder dieses Wissen dann umsetzen. Mögliche Werkstücke: Nagel, S-Haken, Schürhaken, etc.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, Arbeitskleidung (kein Kunststoff!) Schutzbrille und Lederhandschuhe (möglichst Schweisserhandschuhe), Brotzeit

Jörg Nuffer
Sa., 09.03.24, 10.00 - 16.00 Uhr
Ebern / Schmiede Schloss Eyrichshof, € 69,00
(Material kann vor Ort erworben werden)

E 30Ho4 Schmieden für Fortgeschrittene



Der Schmied ist der einzige Beruf, der seine Werkzeuge selbst herstellen kann. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf die

Erstellung von Werkzeugen und die dafür notwendigen Verfahren, wie z.B.: Lochen und Härten, werden ebenso behandelt, wie die Materialkunde. Auf Wunsch kann entweder eine Zange, ein Meißel oder ein Hammer geschmiedet werden.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, Arbeitskleidung (kein Kunststoff!) Schutzbrille und Lederhandschuhe (möglichst Schweisserhandschuhe), Brotzeit

Jörg Nuffer
Sa., 23.03.24, 10.00 - 16.00 Uhr
Ebern / Schmiede Schloss Eyrichshof, € 69,00
(Material kann vor Ort erworben werden)

E 30Ho5 Kunst mit der Kettensäge



Für Einsteiger.
Moduliere dein Holz-Projekt unter praktischer Begleitung.

Holz ist einer der schönsten Werkstoffe. Und wir versuchen diesem Werkstoff Leben einzuhauchen und Kunst entstehen zu lassen. Dafür verwenden wir vorwiegend die Kettensäge, und weitere Holzbearbeitungsgeräte.

Holz kann gegen Verrechnung gestellt oder selbst mitgebracht werden.

Mitzubringen: eigene Sägen oder Holzbearbeitungsgeräte, (elektrisch oder manuel), Stemmeisen, nötige Schutzkleidung (Hose, Schuhe, Brille, Gehörschutz, etc.), Verpflegung

Christian Raehse, Dirk Kammlott
Fr., 31.05., 14.30 - 17.00 Uhr, Sa., 01.06.,
09.00 - 17.00 Uhr, So., 02.06.24, 09.00 - 14.00 Uhr
Ebern / Bauhof, € 190,00

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Musikschule Ebern e.V.

Alle Veranstaltungen finden in der Musikschule Ebern statt.

E 30Ho6 Gitarre: Einsteiger-Crashkurs

Der Kurs bietet einen kompakten Einstieg ins Gitarrespielen: Vom unmittelbaren Anfang bis zu den ersten Akkorden, Tipps zum Saitenstimmen und zur Anschlagtechnik, einfache Melodien und einfache Liedbegleitung.

Mitzubringen: Gitarre oder Leihinstrument bei Anmeldung angeben

Jens Ziener
donnerstags, ab 07.03.24, 8x, 18.00 - 19.00 Uhr
Ebern / Musikschule, € 79,00 (ab 4 Personen reduziert sich der Gesamtpreis)

E 30Ho7 Gitarre für Fortgeschrittene

Im Mittelpunkt steht der praxisorientierte Ausbau der eigenen Begleitfähigkeiten auf der akustischen Gitarre, wobei auch die theoretischen Zusammenhänge betrachtet werden. Neben der Vermittlung weiterer Akkorde und neuer Spieltechniken sollen der Ausbau und die Sicherung vorhandener Fähigkeiten und die damit verbundene Selbstständigkeit der Teilnehmenden im Vordergrund stehen.

Mitzubringen: Gitarre oder Leihinstrument bei Anmeldung angeben

Jens Ziener
donnerstags, ab 06.06.24, 8x, 18.00 - 19.00 Uhr
Ebern / Musikschule, € 79,00 (ab 4 Personen reduziert sich der Gesamtpreis)



Die junge vhs

E 30Jo1 Weltentdecker-Kurs für Eltern und Kinder 1,5 - 2 Jahre

Wenn Ihr Kind zwischen 1,5 und 2 Jahren alt ist und Sie Lust darauf haben, mit Ihrem Kind gemeinsam die Welt zu entdecken, dann sind Sie in diesem 11-stündigen Turnkurs genau richtig! Hier wird gesungen, getanzt, gekrochen, gesprungen, geschlichen, gerannt und vieles mehr.

Nicole Egglseder
mittwochs, ab 13.03.24, 11x, 09.15 - 10.15 Uhr
Rentweinsdorf / Grundschule, € 59,00

E 30Jo2 Resilienz und Selbstbehauptungstraining für Grundschüler



Entdecke die Kraft und die Ruhe des Bären in dir! Bist du bereit schwierige Situationen mutig wie ein Bär zu meistern und deine innere Power zu entwickeln? Dann bist du im Kinder- Selbstbehauptungs- und Resilienztraining genau richtig. Hier lernst du spielerisch wie du deine Resilienz (Widerstandsfähigkeit) aufbaust und die Herausforderungen, die die Schule oder der Alltag mit sich bringen, mit mehr Selbstvertrauen und Zuversicht anzugehen.

Weitere Informationen zum Training unter www.vhs-hassberge.de

Mitzubringen: Stifte, eine Kappe und viel gute Laune

Andrea Polak
Sa., 24.02.24, 09.00 - 12.00 Uhr
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, € 25,00

E 30Jo3 Mädchen Kurs von 12-15 Jahren

NEU

In diesem Kurs geht es darum Mädchen zu unterstützen besser mit grenzüberschreitenden Situationen, unangenehmen Ansprachen und ungewollten Berührungen umzugehen. Die Jugendlichen lernen in bestimmten Situationen Grenzen zu ziehen und Nein zu sagen und sich gegebenenfalls Hilfe zu holen.

Weitere Informationen zum Training unter www.vhs-hassberge.de

Mitzubringen: Stifte, bequeme Sachen, Turnschuhe, und eine große Portion gute Laune

Andrea Polak

Sa., 20.04.24, 09.00 - 16.00 Uhr
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 49,00

E 30Jo4 Anfänger Kindernähkurs

Seid ihr kreativ und nähbegeistert oder möchtet einfach mal austesten ob euch das Nähen Spaß macht? Dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig! Unter meiner Anleitung näht jeder von euch zum Start einen Stoffbeutel, den man als Anhänger zu einer kleinen Ananas zusammenziehen kann. Es wird gezeigt, wie ihr eine Nähmaschine bedient und führe euch durch unser Projekt, indem ich euch Schritt für Schritt erkläre, was zu tun ist. Alle Materialien, die das Projekt betreffen, bringt die Kursleiterin mit.

Mitzubringen: Schere und betriebsbereite Nähmaschine mit zwei Spulen (weiß und schwarz), Handnähnadel

Kerstin Engelbrecht-Finzel

samstags, ab 24.02.24, 3x, 10.00 - 12.00 Uhr
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 32,00 (und € 18,00 Materialkosten vor Ort)

E 30Jo5 Fortgeschrittener Kindernähkurs

Wir nähen ein buntes Steckenpferd als Einhorn. Seid ihr kreativ und nähbegeistert? Dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig! Ihr näht unter meiner Anleitung ein farbenfrohes Steckenpferd. Und zwar nicht irgendein Steckenpferd, sondern ein wunderschönes Einhorn. Alle Materialien, die das Projekt betreffen, werden von mir mitgebracht.

Mitzubringen: Schere, betriebsbereite Nähmaschine mit zwei Spulen (weiß und schwarz), Handnähnadel

Kerstin Engelbrecht-Finzel

samstags, ab 13.04.24, 4x, 10.00 - 12.00 Uhr
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 42,00 (und € 24,00 Materialkosten vor Ort)



© freepik

E 30Jo6 Leseabend für Grundschüler 6-8 Jahre

Wir gehen auf eine Reise in das Land der Bücher und Phantasien. Dort begegnen wir allerlei Figuren, die uns in die geheime, phantasiervolle und aufregende Zauberwelt der Kinderbücher entführen.

Mitzubringen: Kleines Sitzkissen oder Decke.

Ursula Gräbe

Fr., 08.03.24, 18.30 - 21.00 Uhr
Ebern / Leseinsel, € 5,00 vor Ort zu entrichten

vhs Angebote in Pfarrweisach

E 30Eo2 Führungen in der Burgruine Lichtenstein

Für Gruppen werden in der Ruine Lichtenstein Führungen angeboten.

Hermann Weidner

Termine können unter Tel. (0 95 35) 12 69 vereinbart werden.
Pfarrweisach / Burgruine Lichtenstein, Gebühr auf Anfrage

Heimatverein Pfarrweisach

E 30A03

Die Termine werden im Mitteilungsblatt und in der Tagespresse bekannt gegeben.
Pfarrweisach / Gasthof Eisfelder, kostenfrei

Zumba

siehe Seite 54

vhs Angebote in Rentweinsdorf

Weltentdecker-Kurs für Eltern und Kinder 1,5 – 2 Jahre

Siehe Seite 56



Energie-Sprechtag für Bürger

Die Energieberatung des Landkreises Haßberge bietet regelmäßig Energiesprechstunden an. Diese Sprechstunden können ab Januar bis auf weiteres nur im eingeschränkten Umfang stattfinden.

Interessierte Bürgerinnen und Bürger des Landkreises erhalten hier Informationen zum energiesparenden Bauen, Wohnen und Sanieren, zur Nutzung Erneuerbarer Energien sowie zu den staatlichen Fördermöglichkeiten.

Im **UBiZ Oberschleischach** finden die Energiesprechstunden auf Wunsch mittwochs und freitags jeweils am Nachmittag statt. Zu diesen Zeiten ist der Energieberater per email unter energieberatung@ubiz.de erreichbar.

An allen anderen Tagen können sich Interessierte mit ihren Daten und ihrem Anliegen an die Verwaltung des UBiZ unter (0 95 29) 9 22 20 wenden. Der Energieberater ruft dann mittwochs oder freitags zurück. Für die Energieberatung fällt ggf. eine Gebühr in Höhe von € 12,00 an.*

Ausnahmen:

Die Energiesprechtag werden mit Unterstützung der regionalen Energieversorger Stadtwerk Haßfurt, Stadtwerke Zeil und ÜZ Mainfranken durchgeführt. Für die Kunden dieser drei Energieversorger ist die Erstinfoberatung kostenfrei (bitte die letzte Stromrechnung mitbringen!). Auch im Raum der Hofheimer Allianz werden bei Bürgern, die im Ortskern sanieren, die Kosten von der jeweiligen Kommune übernommen (bitte dazu eine Bestätigung bei Herrn Philipp Lurz im Interkommunalen Bürgerzentrum am Marktplatz 1 in Hofheim anfordern).

Anmeldung ist erforderlich.

Termine können im Umweltbildungszentrum Oberschleischach telefonisch unter Tel. (0 95 29) 92 22-10 reserviert oder unter info@ubiz.de angefragt werden.

* Die Erstberatungstermine werden vom Landkreis, den regionalen Energieversorgern Stadtwerk Haßfurt, Stadtwerke Zeil und ÜZ Mainfranken für ihre Kunden und Kundinnen finanziert. Für alle anderen fällt eine Beratungsgebühr von € 12,00 an (bitte die letzte Stromrechnung mitbringen).

ELTMANN



Iris Beuerlein-Gehring

ritz Eltmann, Marktplatz 7
97483 Eltmann

Tel. (0 95 22) 8 99 70
Fax (0 95 22) 8 99 75
e-mail: beuerlein-gehring@eltmann.de
www.vhs-hassberge.de

Mo.- Fr. 08.00 - 12.00 Uhr, Di. 14.00 - 16.00 Uhr, Do. 14.00 - 17.00 Uhr

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 95.



UBiz

Informationen und Anmeldung direkt über
www.ubiz.de oder Tel. (0 95 29) 92 22 0

Ziele - SDG Ausstellung

In Kooperation mit dem Weltladen Eltmann
und der Fair Trade Stadt Eltmann

Mo., 19.02. - Fr., 23.02.24, 08.00 - 12.00 Uhr
Eltmann / neues Standesamt, kostenfrei

Mit der Gebietsbetreuerin unterwegs

In Kooperation mit der Gebietsbetreuerin im
Lkr. Haßberge und der BN-Kreisgruppe Haß-
berge. Kofinanziert durch den Bayerischen
Naturschutzfond.

Mitzubringen: Festes Schuhwerk, ggf. Fernglas

Dr. Birgit Binzenhöfer

Die Graueiherkolonie bei Dippach

So., 14.04.24, 10.00 - 11.30 Uhr

Silbergrasfluren & Sandgrasnelkenrasen

So., 16.06.24, 10.00 - 11.30 Uhr

Eltmann / Dippach, Parkplatz Mainufer,
kostenfrei

Mit den Alpakas unterwegs



Geeignet für Erwachsene und Kinder in Beglei-
tung ab 5 Jahren, mit Gebärdendolmetscher
Mitzubringen: dem Wetter angepasste Klei-
dung, festes Schuhwerk

Anja & Stefan Lipka

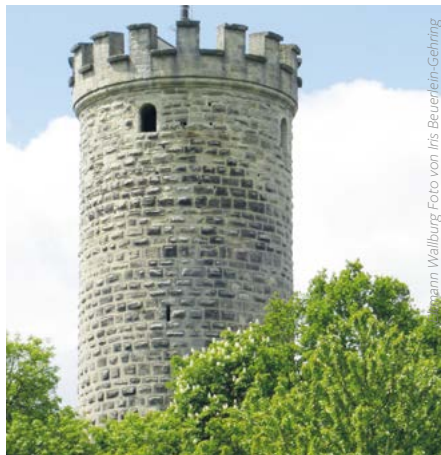
Sa., 20.04.24, 14.00 - 16.00 Uhr

Eltmann / Weisbrunn, Hofladen Alpakahof-Lipka,
Dorfstr. 9, € 28,00 (€ 10,00 für Begleitperson)



Exkursionen

Stadtführung durch Eltmann und Burgführung an der Wallburg



Wallburg Foto von Iris Beuerlein-Gehring

Termine für Führungen können beim ritz Elt-
mann vereinbart werden. Tel. (0 95 22) 899 - 70
Gebühr auf Anfrage



Kultur

E 08K01 Erben und Vererben

Wie man durch ein Testament oder einen Erb-
vertrag selbst vorsorgen kann und der Familie
so Kostenaufwand, Steuern, Nerven und Zeit
ersparen kann, wird Ihnen bei diesem Vortrag
erklärt. Außerdem erfahren Sie, was Sie bei
einem Todesfall in der Familie tun sollten.

Dr. Florian Berger

Di., 14.05.24, 14.00 - 15.30 Uhr

Eltmann / ritz, kostenfrei

Kulturprogramm der Stadt und Volkshochschule Eltmann



Eltmann, Kultur Krebs Bild_von Agentur

E 08K11 Wolfgang Krebs - „BAVARIA FIRST!“

Edmund S., Ministerpräsident des ehemaligen
Bayern, hat es schon immer gewusst: Bayern,
das beste Bundesland von allen, legt sich mehr
ins Zeug als alle anderen zusammen!

Und was hat es davon? Es finanziert die ande-
ren mit! Immer wieder hat er davon geträumt,
Bayern selbständig zu machen. Bayern als das
England der Bundesrepublik! Weg von Rest-
Deutschland! Sense mit dem Föderalismus!
„Bavaria first“

Der Traum wird Wahrheit. Zumindest als Illu-
sion.

Wer sitzt im Kabinett, wie ist das Verhältnis
zu den befreundeten Staaten Österreich und
Baden-Württemberg? Wird man am Ende des
Abends und des Traumes sagen: Ach ja, das
wäre schön! Oder doch vielmehr: Gott sei Dank
nur ein Traum.

Wolfgang Krebs ist wie immer ganz allein auf
der Bühne, und zwar wie immer zusammen mit
vielen Personen. Er zeigt, wie Edmunds Traum
aussehen könnte. Wenn sich Bayern selbstän-
dig macht, um im Alleingang der Welt zu be-
weisen: BAVARIA FIRST!

Kartenvorverkauf: ritz, Eltmann, Tel. (0 95 22)
899-70 oder über Stadt-Eltmann-APP

Sa., 16.03.24, 20.00 Uhr, Einlass: 19.00 Uhr
Eltmann / Stadthalle, € 24,00 Vorverkauf,
€ 28,00 Abendkasse



Sprachen

E o8So1 Spanisch für Fortgeschrittene

Neue Teilnehmer/-innen können nach Rücksprache hinzukommen, es ist auch eine Schnupperstunde möglich.

Informationen und Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. (0 95 22) 75 24

Patricia Hartmann

donnerstags, 10.00 - 11.30 Uhr, den Beginn erfahren Sie durch Anfrage bei der Kursleiterin Eltmann / ritz, Gebühr nach Teilnehmendenzahl, siehe AGBs

E o8So2 Französisch A1 für Anfänger und Auffrischer

Französisch für den nächsten Urlaub, für sich selbst oder um Ihre Kenntnisse einfach mal wieder aufzufrischen.

Dieser Kurs bietet für „tout le monde“ (alle) alles. Grammatik wird einfach erklärt und in praktischen Übungen angewandt. So werden die aktiven Sprech- und Lesefähigkeiten trainiert. Ich freue mich auf Sie.

Andreas Brütting

mittwochs, ab 21.02.24, 15x, 17.30 - 19.00 Uhr
Eltmann / Mittelschule, Gebühr nach Teilnehmendenzahl, siehe AGBs



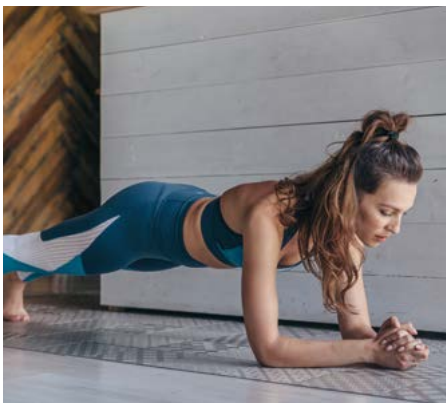
Gesundheit

E o8G10 Ganzkörperworkout

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, Handtuch und Getränk

Jessica Desch

dienstags, ab 09.01.24, 10x, 17.45 - 18.45 Uhr
Eltmann / ritz, € 70,00



© freepik

ZPP-Präventionskurs: Hatha Yoga

Ein Kurs für alle, auch ohne Vorkenntnisse oder zum Wiedereinsteigen

Dieser Kurs kann bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. kleines Kissen, Getränk

Karin Eichhorn

E o8G11 mittwochs, ab 10.01.24,

10x, 17.55 - 18.55 Uhr

E o8G12 mittwochs, ab 10.01.24,

10x, 19.00 - 20.00 Uhr

Limbach / Pfarrzentrum, € 100,00

E o8G13 Rückenfit im Alltag

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Getränk

Roswitha Häfner

montags, ab 15.01.24, 18x, 08.15 - 09.15 Uhr

Eltmann / ritz, € 112,00

E o8G14 Yoga und Gymnastik auf dem Stuhl - Fit bleiben bis ins hohe Alter

Erleben Sie sanfte Übungen zur Steigerung Ihrer Beweglichkeit und Balance. Wir fördern Ihre Körperkraft und stärken Ihre innere Ruhe.

Christiane Rittmaier

donnerstags, ab 18.01.24, 8x, 15.45 - 16.45 Uhr

Eltmann / ritz, € 60,00

Kurse mit Renate Söldner

Eltmann / Oskar-Serrand-Str. 23

E o8G15 Achtsamkeitstraining mit Pferden

Im Zusammensein mit den Pferden auf der Weide werden Körper, Geist und Seele, alle Bereiche der menschlichen Wahrnehmung und des Empfindens ganzheitlich angesprochen. Für Menschen, die gerne bewusster durchs Leben gehen wollen und einen tieferen Kontakt zu sich und zur Natur suchen.

Viele Tipps für den Alltag werden mitgegeben. Es ist keine Vorerfahrung mit Pferden notwendig.

Sa., 27.04.24, 14.00 - 17.00 Uhr, € 55,00

E o8G16 Pferdegestütztes Coaching

Jeder Einzelne wird vom Pferd gespiegelt und das heutige Thema zeigt sich von innen heraus.

Während einer geleiteten Übung auf dem Reitplatz mit einem oder mehreren Tieren, bekommst du von ihnen ein charmantes Feedback. Diese Lernerfahrung mit dem Tier kann oft leichter angenommen werden als Kritik von einem Menschen. Durch den Transfer in den Alltag, gehst du mit neuen Einstellungen nach Hause.

Es ist keine Vorerfahrung mit Pferden notwendig.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung

Sa., 20.07.24, 15.00 - 18.00 Uhr, € 80,00

Information und Anmeldung bei Jutta Werner Tel. (0 95 22) 65 61

E o8G17 Qi Gong - Taoistische Chi Kung / Gesundheits- und Verjüngungsübungen

Qigong-Übungen sind ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Medizin. Sie werden eingesetzt, um eine bessere Beweglichkeit zu erreichen und Krankheiten vorzubeugen.

10x 90 Minuten

montags, ab 08.01.24, 18.30 - 20.00 Uhr

donnerstags, ab 11.01.24, 17.00 - 18.30 Uhr

donnerstags, ab 11.01.24, 18.30 - 20.00 Uhr

Mitzubringen: Isomatte und bequeme Kleidung

Eltmann / ritz, € 90,00



© freepik

Alles rund ums Mama werden

La Mammana - die Hebammen in Eltmann, Marktplatz 9.
Information und Anmeldung für alle folgenden Angebote:
Hebamme Kerstin Pol,
Tel. (0 95 22) 82 60 und Hebamme Sabine Schmitt, Tel. (09 51) 3 02 76 26
Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten!

Geburtsvorbereitung

Vorbereitung auf die Zeit vor, während und nach der Geburt durch Infos, Übungen, Massagen und Entspannungstechniken
Kostenübernahme durch die Krankenkasse
7 x 120 Min., Termine auf Anfrage

Rückbildungsgymnastik

Beckenbodentraining kombiniert mit Fitnessübungen
Kostenübernahme durch die Krankenkasse
6 x 75 Min., Termine auf Anfrage

Harmonische Babymassage nach Bruno Walter
4 x 60 Min., Termine auf Anfrage
€ 60,00



Weitere Kurse

E 08101 Keine Scheu vor dem eigenen Handy oder Tablet!

Fortsetzungskurs Mobiltelefon und Tablet für Senioren
Ist die digitale Welt ein Buch mit sieben Siegeln für Sie? Dann haben wir die Lösung!
Unser Kursleiter erklärt anschaulich und leicht verständlich, wie Sie Ihr Mobilgerät souverän bedienen können.

Behandelt werden unter anderem die Themenfelder: Die große Welt der Apps – Wie lade ich ein Programm/App herunter? Worauf muss ich achten? Wie lösche ich Apps?
WhatsApp – Welche Funktionen bietet das Kommunikationsprogramm? Was gilt es zu beachten?
E-Mails – Wie verschicke ich eine E-Mail mit meinem Gerät? Wie kann ich Dateien versenden?
Routenplanung – Wie aktiviere ich die Standortfunktion meines Geräts? Wie plane ich eine Route mit einem Programm/App?
Weitere Inhalte können zudem an die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmenden angepasst werden.

Der Kursleiter nimmt sich mindestens 30 Minuten Zeit um auf individuelle Fragen und Probleme der einzelnen Teilnehmenden einzugehen.
Mitzubringen: Eigenes Smartphone oder Tablet mit eingerichtetem Play-/Appstore, Passwörter für die Installation von Apps (z.B. Apple-ID).

Johannes Kaufmann
Sa., 23.03.24, 14.00 - 17.00 Uhr
Eltmann / ritz, € 35,00

E 08Ho1 Kreativ Schachteln designen

Gestalten Sie ihre eigene edle Geschenk- oder Dekobox mit Buchbinderleinen und Schmuckpapier, welches auch selbst designet und hergestellt werden kann.

Christina Feustel
Fr., 15.03.24, 18.00 - 21.00 Uhr
Eltmann / Mittelschule, Werkraum, € 35,00
(und Materialkosten ca. € 5,00 -10,00 vor Ort)

E 08Ho2 Erste Hilfe bei der Fahrradpanne

Platter Reifen, gerissener Bremszug. Da hilft nur absteigen und schieben?
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie schnell und vor Ort kleine Reparaturen durchführen können, damit die Radtour eine schöne und sichere Fahrt bleibt.

Ralf Münch
Mi., 24.04.24, 15.30 - 17.00 Uhr
Eltmann / RLL Bikes, Bamberger Str. 6, € 14,00



Die junge vhs

E 08Jo1 Stark durch's Leben

Selbstbehauptungs- & Resilienztraining für Kinder im Alter von 6 - 10 Jahren nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“

Das lernen die Kinder im Kurs:
So reagiere ich, wenn ich beleidigt werde oder mich jemand auslacht!
Das mache ich, wenn mir jemand etwas wegnimmt!
So verhalte ich mich, wenn mich jemand festhält!
So reagiere ich selbstbestimmt und dann hole ich Hilfe!
So höre ich auf meine Gefühle!
Das mache ich in Konfliktsituationen!

Im Anschluss bieten wir einen kostenfreien Online Elternabend (Termin wird noch bekannt gegeben) an.
Ich freue mich auf euch!



© freepik

Achtung: Für die Anmeldung müssen Eltern und Kinder erfasst werden. Beim eigentlichen Kurs ist die Anwesenheit der Eltern nicht erforderlich.

Laura Bayer
Sa., 20.01. und So., 21.01.24, 10.00 - 12.00 Uhr
Eltmann / ritz, € 59,00

E 08Jo2 Nachmittag mit Pferden für Kinder

für Kinder ab 5 Jahren
An diesem Nachmittag in den Ferien können Kinder verschiedenen Alters einen Nachmittag mit Spiel und Spaß bei den Pferden verbringen. Mit Achtsamkeitsübungen auf der Koppel, alltägliche Arbeiten rund um das Pferd, Einführung in die Pferdesprache, führen der Pferde auf dem Reitplatz, putzen, striegeln, anmalen uvm. Es wird auch ein bisschen geritten, aber das steht hier nicht im Vordergrund.
Für alle, die die Nähe zu Pferden suchen und mehr über sie erfahren wollen.
Mitzubringen: Getränk, Picknick, Helm, robuste, wetterangepasste Kleidung

Renate Söldner
Di., 26.03.24, 14.00 - 18.00 Uhr
Eltmann / Oskar-Serrand-Str. 23, € 65,00

E 08Jo3 Cajon Workshop für Kinder

für Kinder von 6 -12 Jahren
Die Kinder lernen coole Rhythmen, Cajon-Kanons, mehrstimmige Übungen mit lustigen Sprach- und Merktexen, Bodypercussion und sie spielen zu hippen Songs mit Einsatz von Boomwhackers.
Mit vollem Körpereinsatz über Stimme-Körper-Instrument werden wir grooven.
Mitzubringen: ein Leihinstrument kann gestellt werden.

Markus Graser
So., 05.05.24, 14.00 - 15.30 Uhr
Eltmann / ritz, € 15,00

DAS NEUE UBIZ- PROGRAMMHEFT FRÜHJAHR/SOMMER 2024 IST DA!



FRÜHJAHR/
SOMMER
Programm
2024



**HEFT UND ALLE WEITEREN ANGEBOTE
AUF WWW.UBIZ.DE**



ERMERSHAUSEN



Sandra Fassl

Tel. (0 95 32) 17 05
fassls@t-online.de
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 95.



Exkursionen

E 09E01 Kneipp - Gesundheit für Leib und Seele

Erleben Sie die 5 Säulen der Kneipp'schen Lehre mit allen Sinnen: erfahren Sie in Theorie und Praxis Wissenswertes zum Thema Wasseranwendungen und nehmen Sie wertvolle Tipps zu verschiedenen Befindlichkeitsstörungen mit nach Hause.

Ingrid Mauer
Sa., 08.06.24, 14.00 - 15.30 Uhr
Ermershausen / Kneippanlage, Tittelgasse 5,
€ 12,00 (€ 1,50 für den kleinen Imbiss werden vor Ort eingesammelt)



Kultur

Veranstaltungen mit dem Seniorenkreis Ermershausen

Ermershausen / Betsaal, kostenfrei

- Di., 09.01.24, 14.00 Uhr: Bildvortrag zu Festen aus Ermershausen
- Di., 13.02.24, 14.00 Uhr: Faschingsfeier mit gemeinsamen Singen
- Di., 12.03.24, 14.00 Uhr: Ostern
- Di., 09.04.24, 14.00 Uhr: Seniorengymnastik mit Waltraud Boseckert

Weitere Termine und Informationen erhalten Sie im Gemeindebrief der Kirchengemeinden Ermershausen und Birkenfeld mit Dippach, sowie im Pfarramt Ermershausen unter Tel. (0 95 32) 236



Gesundheit

E 09G10 Step und Vitalgymnastik

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Therabänder und kleine Hanteln (falls vorhanden)

Judith Anyango-Schlaug
freitags, ab 19.01.24, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr
Ermershausen / Adolf-Höhn Halle, Gymnastikraum, € 60,00

E 09G11 Erste Hilfe am Hund

Antje Metz
Sa., 24.02.24, 10.00 - 14.30 Uhr
Ermershausen / Betsaal, € 45,00

E 09G12 Tiefenentspannung durch Klang

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Kissen, evtl. Decke

Christiane Zettelmeier
Sa., 23.03.24, 18.00 - 19.00 Uhr
Ermershausen / Betsaal, € 15,00

E 09G13 Workshop „Yin Yoga trifft Thai-Massage“

Jeder Mensch ist einzigartig. Äußerlich wie innerlich. Da liegt es doch nur nahe, dass alle auch aus anatomischer Sicht einzigartig ist. In diesem Workshop geht es um den individuellen Knochenbau und wie du deine Yogapraxis an deinen Körper anpassen kannst. Dich erwarten neben theoretischem Input, praktische (Körper)Tests und eine kleine Yoga-Praxis mit hilfreichen Instruktionen. Du möchtest deinen Körper besser kennenlernen, dann ist dieser

NEU

Workshop genau das Richtige für dich.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung; dicke Socken; Yogamatte; Decke(n); wenn vorhanden: Blöcke, Gurt, Kissen, Bolster

Esther Ortloff
Sa., 04.05.24, 14.00 - 17.00 Uhr
Ermershausen / Angler-Gelände, € 40,00



Kreatives

E 09H01 Vom Tages-Make up in wenigen Schritten zum Abend-Make up

Lernen Sie, wie kinderleicht ein typgerechtes Tages-Make up geschminkt wird, das Sie zuhause garantiert wieder so hinbekommen. Unter Anleitung der Visagistin setzen Sie die Tipps und Trends um. Anschließend machen Sie Ihr Tages-Make up schnell und effizient zu einem glamouröses Abend-Make up. Seien sie dabei!
Mitzubringen: Haarband

Gundula Schorn
Fr., 07.06.24, 18.00 - 21.00 Uhr
Ermershausen / Betsaal, € 38,00 (und Materialkosten ca. € 5,00 vor Ort)

E 09H02 Hand- und Brushlettering Workshop Basis

Wir lernen die verschiedenen Werkzeuge und die Technik des Hand- und Brushletterings kennen. Mit Stift und Brushpen setzen wir unser Erlerntes in verschiedenen Schriftarten um. Am Ende gestalten wir ein kleines Projekt auf Papier und du erfährst, wie du deine Letterings aufpeppen kannst. Nach 3 intensiven Stunden mit viel Spaß kannst du mit deinem neuen Hobby Deine Welt schöner machen.

Barbara Ullrich
Sa., 08.06.24, 18.00 - 22.00 Uhr
Ermershausen / Betsaal, € 40,00 (und Materialkosten € 20,00)

GÄDHEIM



Petra Erickson

Tel. (0 97 27) 90 81 99
petra.erickson@yahoo.de
www.vhs-hassberge.de

Weitere „Wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 95.



Gesundheit

E 10G10 Meditative Entspannung mit Klangschalen

An drei Abenden begeben Sie sich mental an Orte der Ruhe, des Wohlbefindens und der Regeneration. Die entspannende Wirkung der Meditationsreisen wird durch die sanften Klänge der Klangschalen unterstützt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich, die Entspannung kann im Liegen sowie auch im Sitzen durchgeführt werden.

Mitzubringen: Iso- oder Yogamatte, Decke, Kissen bequeme Kleidung, Socken

Svenja Benz

mittwochs, ab 28.02.24, 3x, 18.00 - 19.00 Uhr
Gädheim / MZG Sportheim, € 42,00



Kreatives

Nähkurse mit Sabrina Müller

Gädheim / historisches Rathaus
Information bei: Sabrina Müller Dienstag
oder Mittwoch unter: Tel. (0176) 60 18 23 11

E 10Ho1 Grundkurs Nähen

Sie werden sich mit dem Aufbau der (möglichst eigenen) Nähmaschine vertraut machen. Anschließend lernen Sie die Grundbegriffe des Nähens und die wichtigsten Punkte beim Zuschneiden kennen. Schritt für Schritt fertigen Sie so ein selbstgenähtes Einzelstück.

Mitzubringen: Nähmaschine, Stoffe (ab dem 2. Termin)

dienstags, ab 05.03.24, 4x, 18.30 - 21.00 Uhr,
€ 75,00

E 10Ho2 Strandtasche Teil 1

Wir nähen passend zur kommenden Badesaison eine Strandtasche. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: Nähmaschine, festen Baumwollstoff wie z.B. Canvas, Softshell, Gurtband (genauen Stoffverbrauch erhalten Sie bei Anmeldung)

Di., 16.04.24, 17.00 - 21.00 Uhr, € 44,00

E 10Ho3 Strandtasche Teil 2

Wir nähen zu der Strandtasche eine passende Innentasche und/oder Wetbag. Stoffe bitte vor Kursbeginn selbst besorgen.

Mitzubringen: Nähmaschine, Stoffe

Di., 21.05.24, 17.00 - 21.00 Uhr, € 44,00

E 10Ho4 T-Shirt

Sie nähen Ihr eigenes T-Shirt klassisch mit umsäumen oder mit Bündchen an Armen und Bauch. Grundkenntnisse sind erforderlich.

Mitzubringen: Nähmaschine, Jerseystoff, falls gewünscht Bündchen

Di., 11.06.24, 17.00 - 21.00 Uhr, € 44,00



Junge vhs

Kindernähkurse ab 6 Jahren mit Sabrina Müller

Gädheim / MZG Sportheim

Information bei: Sabrina Müller Dienstag
oder Mittwoch unter: Tel. (0176) 60 18 23 11

E 10Jo1 Wir nähen für Ostern

In diesem Kurs nähen wir Dekoaccessoires und Kleinigkeiten zum Verschenken rund um Ostern. Du brauchst keine Näherfahrung, es ist für jeden was dabei.

Mitzubringen: Nähmaschine, Baumwollstoffe

Sa., 09.03.24, 09.00 - 14.00 Uhr, € 45,00

E 10Jo2 Nähmaschinenführerschein Teil 1

Wir beschäftigen uns mit der Nähmaschine, machen verschiedene Nähproben und am Ende des Kurses hältst du dein erstes selbst genähtes Projekt in der Hand.

Mitzubringen: Nähmaschine

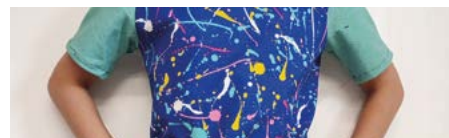
Sa., 20.04.24, 09.00 - 14.00 Uhr, € 45,00

E 10Jo3 Nähmaschinenführerschein Teil 2

Wir beschäftigen uns mit Schnittmustern, dem richtigen Zuschneiden der Stoffe. Auch in diesem Kurs werden wir etwas Tolles nähen. Dieser Kurs baut auf dem Nähmaschinenführerschein Teil 1 auf.

Mitzubringen: Nähmaschine, Baumwollstoffe

Sa., 11.05.24, 09.00 - 14.00 Uhr, € 45,00



© Sabrina Müller

E 10Jo4 T-Shirt

In diesem Kurs nähen wir ein T-Shirt. Du solltest in jedem Fall Näherfahrung mitbringen. Stoffe bitte vor Kursbeginn selbst besorgen. Du solltest in jedem Fall Näherfahrung mitbringen.

Mitzubringen: Nähmaschine, Jerseystoffe

Sa., 08.06.24, 09.00 - 14.00 Uhr, € 45,00



© Sabrina Müller

E 10Jo5 Kosmetiktäschchen

Du solltest etwas Näherfahrung mitbringen.

Mitzubringen: Nähmaschine, Baumwollstoff, Kunstleder, Volumenvlies. Reißverschluss kann im Kurs erworben werden

Sa., 06.07.24, 09.00 - 14.00 Uhr, € 45,00

HOFHEIM



Sonja Liebenstein

Tel. (09523) 78 07
vhs-hofheim@t-online.de
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 95.

Auch für Fragen steht der Referent selbstverständlich zur Verfügung und gibt Ihnen gern Infomaterial an die Hand.

Achim Rohr
Di., 12.03.24, 19.00 - 20.30 Uhr
Hofheim / altes Rathaus, € 3,00



Interessenkreise

E 70A01 Geschichtlicher Interessenkreis Hofheim

Es werden Themen aus der näheren Hofheimer Umgebung und vom fränkischen Raum behandelt. Auskunft bei Hans-Hermann Dressel
Tel. (0 95 23) 65 80 oder Max Breitwieser
Tel. (0 95 23) 12 30.

Geschichtlicher Interessenkreis
Erster Montag im Monat um 19.30 Uhr. Die Termine werden über die Zeitung bekannt gegeben.
Hofheim / altes Rathaus

E 70A02 Frauen Abend

Wechselnde Themen aus Gesundheit, Kultur und Gesellschaft werden thematisiert und diskutiert. Gerne dürfen eigene Beiträge eingebracht werden.

Dagmar Pechmann
jeden letzten Donnerstag im Monat
Hofheim / altes Rathaus, Unkostenbeitrag für Referenten wird vorab online und über die Presse bekannt gegeben



© freepik



UBiz

Informationen und Anmeldung direkt über www.ubiz.de oder Tel. (0 95 29) 92 22 0

Die Kunst des Fermentierens I - Altes Wissen neu entdeckt

Sarah Gormley
Sa., 01.06.24, 11.00 - 12.30 Uhr
Hofheim / Mayas Unverpackt Laden, € 14,00

Fermentieren II - Praxisteil

Sarah Gormley
Sa., 27.07.24, 10.00 - 12.30 Uhr
Hofheim / Mayas Unverpackt Laden, € 15,00



Exkursionen

E 70E01 Stadtführung durch Hofheim

Viele schöne Fachwerkhäuser werden Sie erfreuen. Die drei Stadttore der ehemaligen Wehranlage zeugen von einer wechselvollen Vergangenheit. Eine Führung durch Hofheim bringt Ihnen unsere Stadt mit ihren Sehenswürdigkeiten näher.

Hans Reuscher
Sa., 16.03.24, 14.00 - 16.00 Uhr
Hofheim / Marktplatz, € 5,00 vor Ort zu entrichten



E 70E02 Der Landschaftsgarten Bettenburg

Der Burgherr Freiherr Christian Truchseß von Wetzhausen, ließ 1789 im nahen Bettenburger Wald einen englischen Landschaftsgarten anlegen mit vielen sehenswerten Denkmälern.

Hans Reuscher
Sa., 20.04.24, 14.00 - 16.00 Uhr, Treffpunkt: am Parkplatz des Landschaftsgartens (Zufahrt von der Straße Hofheim-Manau, nach dem Wald links ab, Parkplatz am Waldrand)
Hofheim / Landschaftsgarten Bettenburg, € 6,00 vor Ort zu entrichten



Vorträge

E 70K01 Betreuung, Vollmacht und Patientenverfügung

Alle drei Instrumente sind der Versuch, sich für die Zeit so weit wie möglich abzusichern, in der wir nicht mehr für uns selbst entscheiden und sorgen können. Was genau ist eine Betreuung und wann wird sie eingesetzt? Wie kann ich mich mit einer Vollmacht absichern? Was kann ich über eine Patientenverfügung regeln? In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk – Betreuungsverein Haßberge e.V.

Florian Seßler
Do., 16.05.24, 19.00 - 20.30 Uhr
Hofheim / altes Rathaus, kostenfrei

E 70K02 Erben und Vererben

Notar Achim Rohr wird zu den Themen „Erben und Vererben“ referieren und hierbei die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten im Zusammenhang mit solchen Rechtsgeschäften vorstellen.



Gesundheit

E 70G10 Inklusions-Sport-Training

Herzliche Einladung an alle Sportler, Familienangehörige, Freunde und alle, die gerne Sport treiben. Von Jung bis Junggebliebene. In Zusammenarbeit mit dem TV Hofheim

Mitzubringen: Matte, Getränk

Günter Dietz
fortlaufend, montags, 18.00 - 19.00 Uhr
Hofheim / August-Först-Halle, € 30,00 pro 10er Karte

Wassergymnastik

E 70G11 freitags, ab 12.01.24,
10x, 10.30 - 11.15 Uhr, € 90,00

E 70G13 freitags, ab 12.04.24,
12x, 10.30 - 11.15 Uhr, € 108,00

Gabi Först
Königsberg / Hallenbad

Aquafitness

E 70G12 freitags, ab 12.01.24,
10x, 11.30 - 12.15 Uhr, € 90,00

E 70G14 freitags, ab 12.04.24,
12x, 11.30 - 12.15 Uhr, € 108,00

Gabi Först
Königsberg / Hallenbad

E 70G15 Tiefenentspannung durch Klang



Obertonreiche Klangschalen, Zimbel, Glocke und Gong laden ein zum Entspannen, Loslassen und Wohlfühlen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Kissen, bequeme Kleidung, Matte, evtl. Decke

Christiane Zettelmeier
Jeden letzten Freitag im Monat, 18.00 - 19.00 Uhr
Hofheim / altes Rathaus, € 10,00

E 70G16 Loslassen – kurze Geführte Meditation und Achtsamkeitsübungen



Entdecke auch du deine meditative und schöpferische Kraft, und finde Befreiung vom Alltag. Durch sehr kurze geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen, hast Du die Möglichkeit, Dich auf eine Reise führen zu lassen und Dich selbst auf eine ganz neue Art zu entdecken. Es ist eine Reise zu dir selbst. Bist du bereit?

Dafür benötigst du keine Vorkenntnisse, lediglich die Bereitschaft loszulassen.

Mitzubringen: Matte, Decke, Socken

Dagmar Pechmann
Mo., 22.01.24, 18.00 - 19.00 Uhr
Hofheim / altes Rathaus, € 10,00

E 70G17 sanfte Gymnastik



Mit fließenden Bewegungsabläufen tun wir unserem Körper etwas Gutes. Es werden Elemente aus Pilates, Yoga und Tai Chi eingeflochten. Diese stärken die Muskulatur und helfen bei der Entspannung.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

Annette Klietsch
montags, ab 15.01.24, 6x, 16.00 - 17.00 Uhr
Hofheim / altes Rathaus, € 48,00

E 70G18 Yoga

Im Kurs werden Elemente aus verschiedenen Yoga-Stilen wie Yin-Yoga und Hatha-Yoga praktiziert. Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet.

Mitzubringen: warme Socken (Stoppersonen), leichte Decke, Wasser

Dagmar Pechmann
mittwochs, ab 24.01.24, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr
Hofheim / altes Rathaus, € 75,00

E 70G19 Pilates

Mitzubringen: Dicke Socken, bequeme Kleidung, Matte

Lea Linz
dienstags, ab 23.01.24, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr
Hofheim / altes Rathaus, € 60,00

E 70G20 Wirbelsäulengymnastik

Uta Wlácil
mittwochs, ab 13.03.24, 10x, 19.00 - 20.00 Uhr
Hofheim / Einfachturnhalle, € 60,00

E 70G21 Cane Fu - Selbstverteidigung für Senioren

Cane-Fu, die Überraschung, wenn der Regenschirm oder der Gehstock plötzlich zur Selbstverteidigung genutzt wird.

Es handelt sich um fortschreitende Übungen, die für Menschen mit und ohne Vorkenntnissen geeignet sind.

Stöcke werden gestellt. **Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Getränk



© freepix

Jan Fitzner
donnerstags, ab 15.02.24, 5x, 16.30 - 18.00 Uhr
Hofheim / altes Rathaus, € 49,00

E 70G23 Crashkurs Line-Dance

Im Kurs werden 4 klassische Line-Dances wie Pina Co Cha Cha, Black Coffee, Tush Push, Chattahoochee gelehrt und gemeinsam geübt. Die ideale Vorbereitung auf das nächste Country-Fest oder zum Tanzen zuhause. Die Tänze sind alle auf Einzelpersonen ausgelegt (keine Paartänze).

Sascha Vay
sonntags, ab 21.01.24, 6x, 16.00 - 17.30 Uhr
Hofheim / altes Rathaus, € 39,00

E 70G24 Aufbaukurs Line-Dance

Im Kurs werden weitere klassische Line-Dances gelehrt und gemeinsam geübt, sowie die bereits erlernten Line Dances vertieft. Die Tänze sind alle auf Einzelpersonen ausgelegt (keine Paartänze).

Sascha Vay
sonntags, ab 21.01.24, 6x, 17.00 - 18.30 Uhr
Hofheim / altes Rathaus, € 39,00

E 70G22 Kraftvoll in den Tag mit Aqua-Tabata

Aqua-Tabata ist Intervall-Training im Wasser, bei dem sich intensive Trainingsphasen und Entspannung abwechseln.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Freibad Hofheim statt.

Sie zahlen den regulären Eintrittspreis und können kostenfrei am Kurs teilnehmen. Spenden erbeten.

Christiane Schöller
jeden 2. und 4. Sonntag im Monat, 09:30 - 10:30 Uhr
Hofheim / Freibad, auf Spendenbasis



© freepik

Rund ums Baby

Hebammenpraxis Carola Lutsch
Information und Anmeldung für folgende
Angebote unter Tel. (0 97 63) 13 68 oder
(01 71) 81 40 484.

E 70G25 Geburtsvorbereitung

Donnerstags
Kostenübernahme durch die Krankenkasse

E 70G26 Rückbildungsgymnastik

Donnerstags Vormittag
Kostenübernahme durch die Krankenkasse

E 70G27 Tschüss Brust - Hallo Löffel

Einführung in die Beikost.
Termine auf Anfrage.



Kulinarisches

E 70G90 Internationale vegetarische Teigtaschen

Egal, ob Maultaschen, Empanadas, Tortellini,
Börek, Piroggen, Bolani oder Dumplings - Teig-
taschen gibt es in unzähligen Varianten überall
auf der Welt. An diesem Abend werden latein-
amerikanische, arabische, persische und chine-
sische Rezepte gekocht, dazu gibt es verschie-
dene Saucen und Salat. BON Appétit!
In Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis
Asyl Hofheim e.V.

Mitzubringen: Geschirrtuch, Vorratsbehälter,
Getränke.

Monika Hoffmann
Fr., 23.02.24, 18.00 - 21.30 Uhr
Hofheim / Grundschule, € 30,00 (und Material-
kosten vor Ort)

E 70G91 Kochkurs: kulinarische vegetarische Weltreise

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen
bereiten wir sehr leckere asiatische Gerichte
zu. Sie werden von den Kursleitern in die asia-
tische vegetarische Küche eingeführt, bei der
keine Vorkenntnisse nötig sind. Mit Gewürzen,
v. a. Pfeffer, Curry, lassen sich viele einfache Zu-
taten in tolle Gerichte verwandeln. Die Gerichte,
die gekocht werden, finden Sie auf unserer
Homepage!

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Topf-
lappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk.

Ata Ur Rehmann Chaudhry, Embreen Chaudhry
Sa., 06.07.24, 17.00 - 20.30 Uhr
Hofheim / Grundschule, € 35,00 (und ca. €
16,00 Materialkosten vor Ort)



Kreatives

Kreativ-Werkstatt: Zeichnen, Malen, Drucken

Ein spielerischer Umgang mit den drei Medien
„Zeichnen, Malen, Drucken“ wird abwechselnd
über einen längeren Zeitraum unter Anleitung
vermittelt. Neue kreative Menschen sind herz-
lich willkommen.

10.00 - 13.00 Uhr
Hofheim / altes Rathaus, € 146,00 (und Mate-
rialkosten nach Verbrauch)
Jannina Hector

E 70Ho1 freitags, ab 12.01.24, 9x

E 70Ho2 freitags, ab 12.04.24, 9x

E 70Ho3 Intuitives Malen

Entdecke auch du deine kreative und schöpfe-
rische Kraft, und finde Befreiung vom Alltag.
Du hast die Möglichkeit, Bewegung und intuiti-
ves Malen ohne Worte, durch Leichtigkeit und
Freude dich selbst auf eine ganz neue Art zu
entdecken.

Dagmar Pechmann
jeden 2. Donnerstag im Monat
Hofheim / altes Rathaus, € 35,00 (inkl. Material-
kosten)

E 70Ho4 Intuitives Malen für Frauen

Dagmar Pechmann
jeden 1. Donnerstag im Monat
Hofheim / altes Rathaus, € 35,00 (inkl. Material-
kosten)



© freepik

Angebote im Wolllädele

Anmeldung direkt bei unserem Koopera-
tionspartner unter Tel. (09523) 5016721.
Kosten jeweils € 20,00 (und Materialkosten
vor Ort).

Kursleiterin: Andrea Schamberger.

E 70Ho5 Stricken ist wie zaubern können - Anfängerkurs

Wir lernen gemeinsam den Maschenanschlag,
rechte und linke Maschen, Randmaschen und
wie man die Arbeit beendet.

Mitzubringen: Häkel-/Stricknadeln in un-
terschiedlichen Stärken (können auch vor Ort er-
worben werden)

Di., 30.01.24, 18.00 - 21.00 Uhr

E 70Ho6 Sockenstricken

Socken stricken macht Spaß – wenn man auch
die Ferse kann. Wir stricken gemeinsam Reihe
für Reihe die Fersenwand, das Käppchen usw.
Grundkenntnisse im Stricken erforderlich.

Mitzubringen: Häkel-/Stricknadeln in un-
terschiedlichen Stärken (können auch vor Ort er-
worben werden)

Sa., 17.02.24, 15.00 - 18.00 Uhr

E 70Ho7 Mandala häkeln

Wir „malen“ unsere Mandalas aus Baumwoll-
garn und häkeln gemeinsam in kunterbunten
Runden. Das Gestalten von Mandalas fördert
unsere Kreativität und Konzentration. Grund-
kenntnisse im Häkeln erforderlich.

Mitzubringen: Häkel-/Stricknadeln in un-
terschiedlichen Stärken (können auch vor Ort er-
worben werden)

Do., 21.03.24, 18.00 - 21.00 Uhr

E 70Ho8 Amigurumi häkeln

Wir zaubern eine kleine Schildkröte. Ihr lernt, wie man Maschen zunimmt, abnimmt und worauf man beim Amigurumi häkeln achten sollte. Grundkenntnisse im Häkeln erforderlich.

Mitzubringen: Häkel-/Stricknadeln in unterschiedlichen Stärken (können auch vor Ort erworben werden)

Sa., 13.04.24, 15.00 - 18.00 Uhr

E 70Ho9 Entrelac häkeln, tunesisch häkeln

Die Entrelac Technik basiert darauf, Quadrate zu häkeln, die miteinander verbunden sind. Mit dieser Technik kann man z.B. Decken, Kissenhüllen oder auch Topflappen häkeln. Grundkenntnisse im Häkeln erforderlich.

Mitzubringen: Häkel-/Stricknadeln in unterschiedlichen Stärken (können auch vor Ort erworben werden)

Di., 07.05.24, 18.00 - 21.00 Uhr



Die junge vhs

E 70Jo1 Kinderkochkurs

Geeignet für Kinder ab 6 Jahren.

Wenn du gerne kochst, bist du herzlich in diesem Kurs willkommen!

Wir kochen zusammen was euch schmeckt, z.B. Pasta mit Soßen, Pfannkuchen süß und salzig, Pizzaschnecken nach Geschmack und Obstsalat. In Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis Asyl Hofheim e.V.

Mitzubringen: Geschirrtuch, Vorratsbehälter, Getränke

Monika Hoffmann

Fr., 15.03.24, 16.30 - 19.30 Uhr

Hofheim / Grundschule, € 20,00 (und Materialkosten vor Ort)

E 70Jo2 Häkelkurs für Kinder

Anfängerkurs

Wir lernen die Luftmaschen, feste Maschen, Stäbchen und freuen uns am Ende des Kurses über einen kleinen Osterhasen.

Mitzubringen: Häkel-/Stricknadeln in unterschiedlichen Stärken (können auch vor Ort erworben werden)

Andrea Schamberger

Sa., 09.03.24, 15.00 - 18.00 Uhr

Hofheim / Wolllädele chaotisch bunt, € 20,00 (und Materialkosten vor Ort)

E 70Jo3 Bastelkurs: Ostern

für Kinder ab 6 Jahren

Keine Langeweile in den Ferien! Wir basteln aus verschiedenen Materialien Eier, Häschen, Blumen und alles, was zu Ostern passt! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Sybille Schubert

Di., 26.03.24, 14.00 - 15.30 Uhr

Hofheim / altes Rathaus, € 20,00 (und Materialkosten vor Ort € 10,00)

Das eigene Zuhause absichern

Gilt auch für **DBV**

Sie haben viel Mühe, Arbeit und Liebe in Ihr eigenes Haus investiert. Sichern Sie es darum umfassend ab – mit der **BOXflex Wohngebäudeversicherung**. Stellen Sie aus unserem umfangreichen Angebot ein Paket

ganz nach Ihren Bedürfnissen zusammen und genießen Sie das sichere Gefühl eines zuverlässigen und langfristigen Schutzes für Ihr Ein- oder Zweifamilienhaus. Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gern.



AXA Versicherungsbüro **Kremer OHG**

Fuchsgasse 8 · 97483 Eltmann

Tel.: 09522/80273 · Fax: 09522/80275 · agentur.kremer@axa.de



Energie-Sprechtag für Bürger

Die Energieberatung des Landkreises Haßberge bietet regelmäßig Energiesprechstunden an. Diese Sprechstunden können ab Januar bis auf weiteres nur im eingeschränkten Umfang stattfinden.

Interessierte Bürgerinnen und Bürger des Landkreises erhalten hier Informationen zum energiesparenden Bauen, Wohnen und Sanieren, zur Nutzung Erneuerbarer Energien sowie zu den staatlichen Fördermöglichkeiten.

Im **UBiZ Oberschleischach** finden die Energiesprechstunden auf Wunsch mittwochs und freitags jeweils am Nachmittag statt. Zu diesen Zeiten ist der Energieberater per email unter energieberatung@ubiz.de erreichbar.

An allen anderen Tagen können sich Interessierte mit ihren Daten und ihrem Anliegen an die Verwaltung des UBiZ unter (0 95 29) 9 22 20 wenden. Der Energieberater ruft dann mittwochs oder freitags zurück. Für die Energieberatung fällt ggf. eine Gebühr in Höhe von € 12,00 an.*

Ausnahmen:

Die Energiesprechtag werden mit Unterstützung der regionalen Energieversorger Stadtwerk Haßfurt, Stadtwerke Zeil und ÜZ Mainfranken durchgeführt. Für die Kunden dieser drei Energieversorger ist die Erstinfoberatung kostenfrei (bitte die letzte Stromrechnung mitbringen!). Auch im Raum der Hofheimer Allianz werden bei Bürgern, die im Ortskern sanieren, die Kosten von der jeweiligen Kommune übernommen (bitte dazu eine Bestätigung bei Herrn Philipp Lurz im Interkommunalen Bürgerzentrum am Marktplatz 1 in Hofheim anfordern).

Anmeldung ist erforderlich.

Termine können im Umweltbildungszentrum Oberschleischach telefonisch unter Tel. (0 95 29) 92 22-10 reserviert oder unter info@ubiz.de angefragt werden.

* Die Erstberatungstermine werden vom Landkreis, den regionalen Energieversorgern Stadtwerk Haßfurt, Stadtwerke Zeil und ÜZ Mainfranken für ihre Kunden und Kundinnen finanziert. Für alle anderen fällt eine Beratungsgebühr von € 12,00 an (bitte die letzte Stromrechnung mitbringen).

KIRCHLAUTER



Caroline Tischner

Tel. (0172) 86 49 54 1
vhs-kirchlauter@gmx.de
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 95.



Rehasport

Die Teilnahme ist nach ärztlicher Verordnung und Genehmigung durch die Krankenkasse möglich (mit Kostenbeteiligung), aber auch Selbstzahler können teilnehmen!

Anmeldung und Information unter:

Tel. (0 95 21) 94 20 14
p.hohenberger@vhs-hassberge.de

Herzsportgruppen

Gruppe Zeil

montags, 16.30 – 17.30 Uhr

Gruppe Haßfurt

montags, 18.00 – 20.00 Uhr

Gruppe Hofheim

dienstags, 17.00 – 18.30 Uhr

Gruppen Ebelsbach

mittwochs, 16.30 – 18.00 Uhr

18.00 – 19.30 Uhr

19.30 – 21.00 Uhr

Rehasportgruppen orthopädische Erkrankungen

Gruppen Zeil

montags, 10.00 – 11.00 Uhr

17.00 – 18.00 Uhr

18.30 – 19.30 Uhr

dienstags, 10.00 – 11.00 Uhr

dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr

donnerstags, 16.45 – 17.45 Uhr

18.00 – 19.00 Uhr

freitags, 16.45 – 17.45 Uhr

18.00 – 19.00 Uhr



UBIZ

Bienenhaltung - Basiskurs (Grundkurs)

Imker-Fortbildung 2024
Kirchlauter + KV Haßberge

Weitere Informationen und Anmeldung:
www.imkerverein-kirchlauter.de, Adrian Dieter
adriandieters3@web.de, Tel.(0 95 36) 92 08 0
oder Dr. Werner Hornung
hornung-burgpreppach@t-online.de,
Tel. (0 95 34) 40 3

Biologie der Honigbiene und Grundlagenentscheidungen in der Imkerei
Sa., 09.03.24, 10.00 - 17.00 Uhr
Kirchlauter / Gasthaus „Wilder Kaiser“, kostenfrei



Gesundheit

E 11G01 Schwanger - alles klar?

Informationsveranstaltung für Schwangere und werdende Eltern
In Zusammenarbeit mit der Schwangerenberatungsstelle am Gesundheitsamt Haßfurt

Anna-Lena Aumüller, Christiane Seidel
Do., 04.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr
Kirchlauter / Schule, kostenfrei

E 11G10 Hatha-Yoga

Herzlich Willkommen zum Hatha Yoga!!
Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und durch

Meditation angestrebt wird.
Anmeldung und Information direkt bei der Kursleitung:

Tel. (0171) 35 15 32 4

Mitzubringen: Yoga Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden ein Sitzkissen oder einen Yoga Block. Ein einfaches Sofakissen zum Unterlegen, z.B. bei Kniebeschwerden, tut es auch. Ein Getränk nicht vergessen und dann kann es auch schon losgehen.

Cordula Schmidt
donnerstags, ab 22.02.24, 10x, 18.30 - 20.00 Uhr
Kirchlauter / Schule, € 85,00

E 11G11 Kundalini Yoga

Lass dich von Kundalini-Yoga inspirieren und entdecke deine innere Kraft. Verbinde dynamische und statische Asanas mit Meditation, Mantra und Atemübungen, um dein Bewusstsein zu erweitern und deinen Geist zu befreien. Wer weiß, vielleicht findest du dabei sogar deine innere Yogini oder deinen inneren Yogi! Für Einsteiger geeignet.

Mitzubringen: Yoga Matte, bequeme Kleidung, Sitzkissen oder Yoga Block, Getränk

Diana Ponomarew
dienstags, ab 23.01.24, 6x, 18.30 - 20.00 Uhr
Kirchlauter / Schule, € 54,00

E 11G12 Bewegung, Atem & Entspannung

Yoga hat ursprünglich das Ziel der Selbsterkenntnis. Hierzu dienen Konzentration und Meditation, so wie Atem- und Bewegungsübungen. Im Kurs werden diese Übungen auf unsere heutige Gesellschaft angewandt, um Stress abzubauen und den inneren Einklang zu finden. Der Kurs ist auch für Ältere und Einsteiger geeignet



Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken

Susanne Sorgenfrei
montags, ab 29.01.24, 8x, 19.00 - 20.30 Uhr
Kirchlauter / Kindergarten, € 60,00

Kulinarisches

Bierbraukurs

Inklusive Biertasting, Weißwurstfrühstück, Brotzeit und Getränken.
Der Workshop kann für Anlässe wie Geburtstage, Team-Events oder Junggesellenabschiede angefragt werden.

Am Ende bekommt jeder eine Urkunde und Unterlagen zum Nachbrauen.

Jonas Stöhr

E 11G91 Sa., 24.02.24, 09.00 - 17.00 Uhr
Kirchlauter / Guttenbergstraße 18, € 80,00
Gruppenbuchungen und Information unter Tel.
(0 95 21) 9429 12

Junge vhs

E 11Jo1 Kinderturnen von 3 bis 6 Jahren

Gemeinsam Turnen und Toben macht Kindern Spaß und hilft den Bewegungsdrang zu befriedigen, um am Abend müde sein zu können. Die Turnstationen trainieren Bewegungs- und Haltungsmuster und das Miteinander fördert die soziale Kompetenz. Mach auch du mit! Der Kurs findet ohne Eltern statt.

Marion Christ
mittwochs, ab 10.01.24, 10x, 14.30 - 15.30 Uhr
Kirchlauter / Schule, € 75,00

Mache auch dich zum Fitnesspapst

Als Kursleitung für Yoga, Qi Gong, Rückenschule, ...



vhs Volkshochschule Landkreis Haßberge e.V.

Du kannst es, mach es
(0 95 21) 94 20 0

KNETZGAU



Kerstin Baumgartner

Mo., 09.00 - 12.00 Uhr
Do., 13.00 - 16.00 Uhr
Tel. (0 95 27) 95 00 09 6
vhs@knetzgau.de
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 95.

Alte Raben am Zeller Schlossberg

Rundgang mit Weinverkostung; Im Rahmen der BayernTourNatur

Noel Scholtens, Nico Scholtens
Sa., 10.08.24, 15.00 - 18.00 Uhr
Knetzgau / Zell a.E, Ortsmitte an der Kirche,
€ 14,00



Exkursionen

E 12E01 Kneipp - Gesundheit für Leib und Seele

Erleben Sie die 5 Säulen der Kneipp'schen Lehre mit allen Sinnen: erfahren Sie in Theorie und Praxis Wissenswertes zum Thema Wasseranwendungen und nehmen Sie wertvolle Tipps zu verschiedenen Befindlichkeitsstörungen mit nach Hause.

Ingrid Mauer
Mi., 15.05.24, 17.30 - 19.00 Uhr
Eschenau / Treffpunkt: Parkplatz Restaurant „Zum Böhlgrund“, € 12,00 (€ 1,50 für den kleinen Imbiss werden vor Ort eingesammelt)

Führungen im Schloss Oberschwappach

Die Gebühren werden direkt bei der Kursleitung Egon Stumpf bezahlt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich
An allen Führungstagen gibt es die Möglichkeit sich im ehrenamtlich betriebenen „Schloss-Café“ bei Kaffee und Kuchen und ... zu erholen!

Barockes Leben So., 21.04.24, 14.00 - 15.30 Uhr
Stuck und mehr So., 12.05.24, 14.00 - 15.30 Uhr
Archäologie und Skulpturen So., 16.06.24, 14.00 - 15.30 Uhr

Knetzgau / Oberschwappach, Schloss, € 5,00

Meditative Wanderung

Gemeinsam ein Stück des Weges gehen...Innehalten, einfache Übungen für Körper und Seele genießen. Die Gruppe taucht ein in eine tiefere Beziehung zur Natur und sich selbst. Ein kleiner Imbiss im Schlosspark schließt die Wanderung ab. Streckenlänge 5 - 6 km.
Mitzubringen: feste Schuhe, robuste Kleidung, Getränk

Daniela Schmidt
E 12E05 Sa., 27.04.24, 14.00 - 17.00 Uhr
E 12E06 Sa., 20.07.24, 14.00 - 17.00 Uhr
Knetzgau / Oberschwappach, Schlossparkplatz,
€ 15,00



UBIZ

Informationen und Anmeldung direkt über www.ubiz.de oder Tel. (0 95 29) 92 22 0

Die Vogelwelt am Hochreinsee in Knetzgau

Mitzubringen: Festes Schuhwerk, ggf. Fernglas

Dr. Birgit Binzenhöfer, Pawel Malec
So., 17.03.24, 09.00 - 11.00 Uhr
Knetzgau / Beobachtungshügel am Hochreinsee kostenfrei, kofinanziert durch den Bayerischen Naturschutzfond

Unterwegs im Biberrevier

Im Rahmen der BayernTourNatur

Christoph Diedicke
Sa., 23.03.24, 17.30 - 19.30 Uhr
Knetzgau / Beobachtungshügel am Hochreinsee
€ 5,00 Erwachsene, Kinder € 3,00

Meditative Wanderung



Gemeinsam ein Stück des Weges gehen...Innehalten, einfache Übungen für Körper und Seele genießen.

Die Gruppe taucht ein in eine tiefere Beziehung zur Natur und sich selbst. Ein kleiner Imbiss im Schlosspark schließt die Wanderung ab. Streckenlänge 2-3 km. In Kooperation mit der vhs Bildung barrierefrei. Im Rahmen der BayernTourNatur

Mitzubringen: feste Schuhe, robuste Kleidung, Getränk

Daniela Schmidt
Sa., 06.04.24, 14.00 - 16.00 Uhr
Knetzgau / Oberschwappach, Parkplatz am Schloss, € 12,00

Wildkräuterwanderung im Frühjahr

In Kooperation mit der vhs Knetzgau
Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, ggf. Getränk, Schneidbrett und Messer, leeres Marmeladenglas

Silke Kunzelmann
Mi., 17.04.24, 17.30 - 20.00 Uhr
Knetzgau / Oberschwappach, Siedlerheim
€ 15,00 (und Materialkosten € 2,00)

„Ich bin dann mal ... im Steigerwald“

Die gesamte Wegstrecke beträgt etwa 8 km. Im Rahmen der BayernTourNatur

Sabine Selig
Sa., 20.04.24, 09.30 - 14.30 Uhr
Knetzgau / Oberschwappach, Parkplatz am Schloss, € 18,00

Mit der Försterin unterwegs: Wasser im Wald halten

In Kooperation mit den Bayerischen Staatsforsten. Anmeldung beim Forstbetrieb Ebrach: Tel. (0 95 53) 98 97 0.

Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung, stabiles Schuhwerk

Ellen Koller
Fr., 05.07.24, 15.00 - 17.00 Uhr
Knetzgau / Eschenau Wanderparkplatz „Böhlgrund“



Vorträge



© freepik

E 12Ko1 Polizeivortrag: Trickbetrug

Alter und Kriminalität – wie hängt das zusammen? Spielen sich Straftaten nicht eher unter Jüngeren ab? Oder sind es doch möglicherweise Senior/-innen, die besonders von Kriminalität betroffen sind? Suchen sich Straftäter gezielt solche Personen als Opfer aus, bei denen sie weniger Widerstand erwarten? Wie Sie sich vor Straftaten schützen können, erfahren Sie beim Fachvortrag der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle Schweinfurt.

Kriminaloberkommissar Michael Beetz informiert über den Einzeltrick, Taschendiebstahl, Gewinnversprechen, „falsche Polizeibeamten“ u. v. m.

Michael Beetz
Mi., 07.02.24, 17.00 - 18.30 Uhr
Knetzgau / Cafe „awoccino“ der AWO, Hainerter Str. 6, kostenfrei

E 12Ko2 Betreuung, Vollmacht und Patientenverfügung

Alle drei Instrumente sind der Versuch, sich für die Zeit so weit wie möglich abzusichern, in der wir nicht mehr für uns selbst entscheiden und sorgen können. Was genau ist eine Betreuung und wann wird sie eingesetzt? Wie kann ich mich mit einer Vollmacht absichern? Was kann ich über eine Patientenverfügung regeln? Was sind die Grenzen dieser Möglichkeiten? Und was bedeuten diese juristischen Möglichkeiten für mich persönlich?

Durchgeführt wird die Veranstaltung durch Herrn Florian Sessler vom Netzwerk – Betreuungsverein Haßberge e.V..

Florian Sessler
Mi., 05.06.24, 17.00 - 18.30 Uhr
Knetzgau / Cafe „awoccino“ der AWO, Hainerter Str. 6, kostenfrei



Kultur



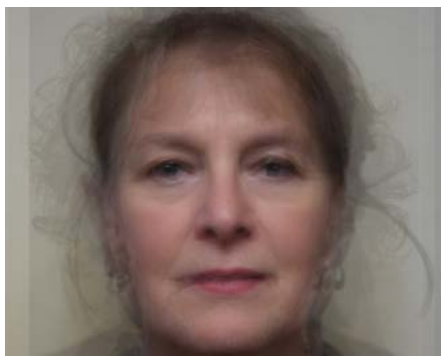
© Eppler / Wölfel

Schloss Oberschwappach - Künstlerpaare VI: Lisa Wölfel und Michael Eppler

Lisa Wölfel und Michael Eppler haben zusammen in Nürnberg an der Akademie für Bildende Künste studiert und sind dann nach Leipzig umgezogen, wo sie heute leben und arbeiten. Bei Lisas Arbeiten vermengen sich innere Gestimmtheiten und äußere Erscheinungen zu tiefsinnig emotionalen Bildern. Michael besticht durch seine stimmungsvollen Zeichnungen.

Veranstalter: Gemeinde Knetzgau, Kulturverein Museum Schloss Oberschwappach, Galerie im Saal
Weitere Veranstaltungen unter www.galerie-im-saal.de

Vernissage: Sa., 06.04.24, 18.00 Uhr
Öffnungszeiten: So., 07.04. – So., 02.06.24, sonn- und feiertags 14.00 - 17.00 Uhr (außer Karfreitag), sowie nach telefonischer Vereinbarung Tel. (0 95 27) 81 05 01
Knetzgau / Oberschwappach, Spiegelsaal des Schlosses, kostenfrei



© Gruppenschönheit / Mathias Otto

Schloss Oberschwappach - Schönheit ist ein Verbrechen 06

„Schönheit ist ein Verbrechen 06“, so der provokante Titel einer Ausstellung der Künstler-Gruppe „Team Schön“ im Schloss Oberschwappach. Was ist überhaupt schön? Kann Schönheit in unserer Zeit, geprägt von Kriegen und Katastrophen, noch eine künstlerische Position sein? Ist Schönheit nicht zwangsläufig eine Verweigerung dieser Realität? Oder ist sie ein Weg der Bewältigung?

Acht Künstlerinnen und ein Künstler gründeten das „Team Schön“, um den Begriff der Schönheit künstlerisch zu überprüfen und in jeweils neuer Form umzusetzen. So entstand die Idee zu dieser Ausstellungsreihe, die nun seit 2019 fortgeführt wird.

„Team Schön“ sind: Gertrud Aumayr - Irmingard Beirle - Tania Engelke - Ilse Feiner - Manon Heupel - Kristin Kümmerle - Eva-Maria Mandok - Mathias Otto - Ursula Rössner

Veranstalter: Gemeinde Knetzgau, Kulturverein Museum Schloss Oberschwappach, Galerie im Saal
Weitere Veranstaltungen unter www.galerie-im-saal.de

Vernissage: Sa., 08.06.24, 18.00 Uhr
Öffnungszeiten: So., 09.06. – So., 01.09.24, sonn- und feiertags 14.00 - 17.00 Uhr, sowie nach telefonischer Vereinbarung
Tel. (0 95 27) 81 05 01
Knetzgau / Oberschwappach, Spiegelsaal des Schlosses, kostenfrei



© Rainer Nepita

Schloss Oberschwappach - Rainer Nepita: Pflanzenschrift - Malerei, Zeichnung, Fotografie

Malerei, Zeichnungen und Fotografien werden in der Einzelausstellung von Rainer Nepita im Schloss Oberschwappach zu sehen sein. Der Titel der Ausstellung, „Pflanzenschrift“ weist auf Formen in der Natur hin, die der Künstler Rainer Nepita seit Jahren zeichnerisch erforscht und welche für ihn Schriftzeichen der über Allem stehenden Natur sind. Mal sind seine Arbeiten wie Dokumente mal wie prächtige Präsentationen.

Veranstalter: Gemeinde Knetzgau, Kulturverein Museum Schloss Oberschwappach, Galerie im Saal
Weitere Veranstaltungen unter www.galerie-im-saal.de

Vernissage: Sa., 07.09.24, 18.00 Uhr
Öffnungszeiten: So., 08.09. – So., 27.10.24, sonn- und feiertags 14.00 - 17.00 Uhr, sowie nach telefonischer Vereinbarung
Tel. (0 95 27) 81 05 01
Knetzgau / Oberschwappach, Spiegelsaal des Schlosses, kostenfrei



© freepik

Bündnis für Familien und Senioren

Das Bündnis für Familien und Senioren ist der Bürgerdienst in der Gemeinde Knetzgau. Im Bündnis engagieren sich Bürger/-innen ehrenamtlich, initiieren familien- und seniorenefreundliche Angebote oder Veranstaltungen und gestalten so das Leben in ihrer Gemeinde mit. Es sind Angebote von Bürger/-innen für Bürger/-innen und immer kostenlos, sofern nichts anderes vermerkt ist.

Regelmäßige, wiederkehrende Angebote vom Bündnis:

Bürgercafé Knetzgau

Jeden 2. Donnerstag (in geraden Kalenderwochen) von 09.00 – 11.00 Uhr und von 14.30 – 17.00 Uhr im ALTEN RATHAUS in Knetzgau

Computer- und Tabletkurs

Jeden 2. und 4. Mittwoch um 18.30 Uhr in der Dreiberg-Schule

Sträkelkreis

Jeden Mittwoch von 18.00 – 21.00 Uhr im ALTEN RATHAUS in Knetzgau

Männertreff

Einmal im Monat im ALTEN RATHAUS

KinderMalStunde

Jeden 2. Donnerstag (in ungeraden Kalenderwochen) von 16.00 – 17.30 Uhr im ALTEN RATHAUS in Knetzgau für Kinder von 6 - 15 Jahren. Lernt bei der KinderMalStunde Tipps und Tricks für das künstlerische Malen sowie unterschiedliche Maltechniken kennen.

Offener Treff „Zur alten Tankstelle“ in Westheim

Das Café im offenen Treff ist jeden Dienstag von 9.00 – 12.00 Uhr und am Donnerstag von 14.30 – 17.00 Uhr geöffnet. Zusätzlich gibt es im offenen Treff noch den Strickkreis, Spieleabende, Filzen, Sitzgymnastik und einen Jugendraum.

Informationen zu allen Angeboten und Veranstaltungen vom Bündnis für Familien und Senioren finden sie unter www.buendnis-knetzgau.de

Filmnachmittage

Knetzgau / Rats- und Kultursaal, kostenfrei

Findet Dorie

Mi., 21.02.24, 16.00 Uhr

Der Rosengarten von Madame Vernet

Do., 22.02.24, 16.00 Uhr

Konzert

Musikalischer Nachmittag Knetzgauer Talente
Wir bieten Kindern und Jugendliche eine Bühne
So., 03.03.24, 14.30 Uhr
Knetzgau, Rats- und Kultursaal, kostenfrei

Gemeinschaftsaktion Müllsammelaktion „CLEAN IT UP“

Sa., 09.03.24, 15.00 – 17.00 Uhr
Start am Feuerwehrhaus des Wohnortes/Gemeindeteils, kostenfrei
anschließend kleine Überraschung als Dankeschön

Kontakt:

Thomas Zettelmeie
Rathaus Knetzgau
Tel. (0 95 27) 79-25
zettelmeier@knetzgau.de



Gesundheit

Hatha Yoga

Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, Yoga-Matte, kleines Kissen, Decke

Tanja Koppitz

E 12G10 montags, ab 08.01.24,
10x, 18.30 - 20.00 Uhr, € 95,00

E 12G11 montags, ab 08.04.24,
6x, 18.30 - 20.00 Uhr, € 61,00

E 12G12 montags, ab 03.06.24,
8x, 18.30 - 20.00 Uhr, € 78,00

E 12G13 dienstags, ab 09.01.24,
10x, 09.30 - 11.00 Uhr, € 95,00

E 12G14 dienstags, ab 09.04.24,
6x, 09.30 - 11.00 Uhr, € 61,00

E 12G15 dienstags, ab 04.06.24,
8x, 09.30 - 11.00 Uhr, € 78,00
Oberschwappach / Pfarrheim

E 12G18 Yoga im Schlosspark

NEU

Nehmen Sie die positiven Energien des neu gestalteten Schlossparks in sich auf und lassen Sie den Tag entspannt ausklingen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs findet bei starkem Regen nicht statt.

Mitzubringen: Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, Sitzkissen und Socken

Barbara Ott

donnerstags, ab 04.07.24, 5x, 19.00 - 20.00 Uhr
Oberschwappach / Schlosspark, € 33,00 (Gebühren fallen nur für durchgeführte Termine an)



© Charlemagne-Mattheus

NEU

Familien Yoga

Familien Yoga ist geeignet für Erwachsene und Kinder ab 2 Jahre, die gerne lustige Lieder, verspielte Bewegungen und sanfte Dehnung mögen. Kombiniere dein Training mit der Zeit zum Spielen mit deinen Liebsten und tu auch etwas für dich.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Kissen und Getränk

Valerie Charlemagne-Mattheus

E 12G19 Do., 25.01.24, 17.00 - 18.00 Uhr

Bei ausreichend Interesse kann ein Kurs entstehen

E12G20 donnerstags, ab 11.04.24,

8x, 17.00 - 18.00 Uhr

Knetzgau / Cafe „awoccino“ der AWO, Hainerter Str. 6, € 6,00

E 12G21 Fitness- und Wirbelsäulengymnastik

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Getränk und Handtuch

Anette Schnös

dienstags, ab 09.01.24, 10x, 18.30 - 19.30 Uhr

Knetzgau / Schule, Aula, € 60,00

E 12G22 Beckenbodengymnastik

Erwecken Sie die Stärke Ihres Beckenbodens! Entdecken Sie, wie gezieltes Training Ihnen dabei hilft, gesundheitliche Beschwerden zu mildern und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Kerstin Keidel

montags, ab 29.01.24, 8x, 19.00 - 20.00 Uhr

Knetzgau / Hebammenpraxis, Alemannenstraße 6, € 75,00

E 12G23 Klangentspannung

Wir können für eine Stunde zur Ruhe kommen, unseren Körper intensiv spüren, tiefe Entspannung und Harmonie erleben, Selbstheilungskräfte aktivieren und unsere Seele ins Gleichgewicht bringen.

Mitzubringen: Isomatte, Decke, kleines Handtuch oder Kissen, warme Socken

Angelika Eirich

Di., 30.01.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Knetzgau / Schule, € 15,00

E 12G24 Crashkurs Line-Dance

Im Kurs werden 4 klassische Line-Dances wie Pina Co Cha Cha, Black Coffee, Tush Push, Chattahoochee gelehrt und gemeinsam geübt. Die ideale Vorbereitung auf das nächste Country-Fest oder zum Tanzen zuhause. Die Tänze sind alle auf Einzelpersonen ausgelegt (keine Paartänze).

Sascha Vay

mittwochs, ab 17.01.24, 6x, 19.00 - 20.30 Uhr

Oberschwappach / Rats- und Kultursaal, € 39,00

E 12G25 Tanzen lernen - leicht gemacht! Aufbaukurs

Discofox ist einfach zu erlernen und gehört zu den beliebtesten Paartänzen. In diesem Aufbaukurs werden weitere Figuren erlernt.

Bitte paarweise anmelden

Mitzubringen: leichte Schuhe, Getränke für die Tanzpause

Sascha Vay

So., 17.03., 24.03., 07.04. und 14.04.24, 17.00 - 18.00 Uhr,

Oberschwappach / Rats- und Kultursaal,

€ 30,00 (pro Teilnehmer)

E 12G91 Scharfe feurige indische Küche

NEU

Bei diesem Kochkurs sind Personen angesprochen, die es scharf mögen. Wir bereiten verschiedene Gerichte mit unterschiedlicher Schärfe zu. Wir kochen alle zusammen die Menüs und genießen auch gemeinsam unsere Köstlichkeiten.

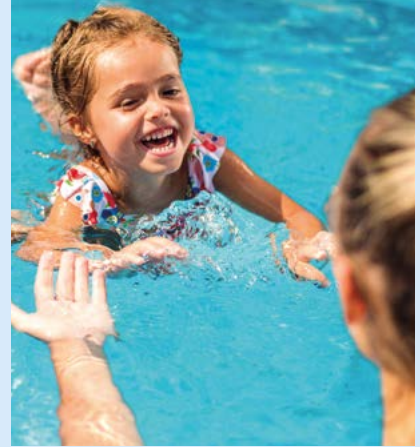
Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Behälter

Ata Ur Rehmann Chaudhry, Embreen Chaudry

Sa., 08.06.24, 17.00 - 20.30 Uhr

Knetzgau / Schule, Küche, € 32,00 (und Materialkosten € 16,00 vor Ort)

KURSE DER VHS IM HALLENBAD KNETZGAU



SCHWIMMKURSE

Weitere Termine und Anmeldung online unter www.vhs-hassberge.de

Alle Preise einschließlich Hallenbadeintritt

Aqua-Fitness

mit Carmen Meisner

dienstags, ab 09.01.24, 9x, € 58,50

E12G26 20.00 - 20.45 Uhr

E12G27 20.45 - 21.30 Uhr

mittwochs ab 10.01.24, 9x; € 76,50

E 12G28 20.00 - 21.00 Uhr

Kinderschwimmen mit Klaus Widera

für Kinder von 6-7 Jahren

mittwochs und freitags, 11x,

jeweils 16.00 - 17.45 Uhr, €143,00

E 12J01 ab 10.01.24

E 12J07 ab 28.02.24

Kinderschwimmen mit Karl Meister

für Kinder von 5-7 Jahren

samstags, ab 13.01.2024, 10x, € 65,00

E12J02 13.00 - 13.45

E12J03 14.00 - 14.45

dienstags, ab 09.04.2024, 10x, € 65,00

E12J04 16.00 - 16.45

Aufbauschwimmkurs

dienstags, ab 09.04.2024, 10x, € 65,00

E 12J06, 16.00 - 17.00

Berücksichtigen Sie bitte, dass die gesamte Kursgebühr vorübergehend abgebucht wird. Die Erstattung von € 50,00 erfolgt nach der Prüfung durch das Amt.



Kreatives

E 12Ho1 Hand- und Brushlettering Workshop Basis I

Wir lernen die verschiedenen Werkzeuge und die Technik des Hand- und Brushletterings kennen. Mit Stift und Brushpen setzen wir unser Erlerntes in verschiedenen Schriftarten um. Am Ende gestalten wir ein kleines Projekt auf Papier und du erfährst, wie du deine Letterings aufpeppen kannst. Nach 3 intensiven Stunden mit viel Spaß kannst du mit deinem neuen Hobby Deine Welt schöner machen.

Barbara Ullrich

Sa., 24.02.24, 14.30 - 18.30 Uhr
Knetzgau / Westheim, „Offener Treff“, Eschenauer Str. 5, € 40,00 (und Materialkosten € 20,00)

E 12Ho2 Hand- und Brushlettering Workshop Basis II

Du kennst schon alle Buchstaben des Scriptalphabets und möchtest jetzt deine Technik noch verbessern? Du bist fasziniert vom Bouncelettering, möchtest verschiedene Blendingtechniken entdecken und gute Kompositionen mit Effekten gestalten? - Dann ist DAS dein Kurs!

Barbara Ullrich

Sa., 09.03.24, 14.30 - 18.30 Uhr
Knetzgau / Westheim, „Offener Treff“, Eschenauer Str. 5, € 40,00 (und Materialkosten € 20,00 vor Ort)

E 12Ho3 Kreativ Schachteln designen

NEU

Gestalten Sie ihre eigene edle Geschenk- oder Dekobox mit Buchbinderleinen und Schmuckpapier, welches auch selbst designt und hergestellt werden kann.

Christina Feustel

Fr., 01.03.24, 18.00 - 21.00 Uhr
Knetzgau / Schule, € 35,00 (und Materialkosten ca. € 5,00 -10,00 vor Ort)

E 12Ho4 Concealer meets Cocktail

NEU

Keine Sorge, hier geht es nicht um komplizierte Mixologen-Techniken, sondern um Spaß am Schütteln, Rühren und vor allem am Probieren! Wir werden gemeinsam fünf verschiedene Cocktails erkunden, von spritzig bis exotisch, für jede Vorliebe ist etwas dabei. Zwischendurch gönnen wir uns eine kurze Verschnaufpause, in der unsere Make-up-Expertin euch mit typengerechten Tipps und Tricks verzau-



© Barbara Ullrich

bern wird. Ob Natürlichkeit oder Drama, wir haben alles im Repertoire! Gemeinsam finden wir heraus, wie ihr eure individuelle Schönheit am besten unterstreichen könnt. Und wer weiß, vielleicht findet ihr dabei sogar den perfekten Look für euren nächsten Cocktailabend! Es wird empfohlen vorgeschminkt mit Mascara und Grundierung zu kommen.

Franziska Weigmann, Christian Hömer
Fr., 08.03.24, 18.00 - 20.00 Uhr
Knetzgau / altes Rathaus, € 40,00 (Make-up und Cocktails sind im Preis enthalten)

Kurse mit Nicole Griebel

Information und Anmeldung:
Tel. (0 95 27) 71 58
Knetzgau / Westheimer Straße 10,
Musikwerkstatt Knetzgau
Weitere Infos auf:
www.musikwerkstatt-knetzgau.de

Afrikanisches Trommeln für Erwachsene - Einsteiger

Wir werden gemeinsam traditionelle westafrikanische Rhythmen mit Djembé und Basstrommeln spielen. Lassen wir uns begeistern von der Schönheit und Melodiosität dieser Rhythmen! Let's groove!

Bei genügend Interesse kann anschließend ein Anfängerkurs organisiert werden.

Di, 30.01.24, 18.00 - 19.00 Uhr, € 12,00

Gitarrenunterricht für Anfänger

Schnupperstunde auf Anfrage

Junge vhs

E 12Jo5 Eltern-Kind-Turnen

NEU

für Kinder ab Laufalter bis 3 Jahre

Valerie Charlemagne-Mattheus
donnerstags, ab 25.01.24, 8x, 16.00 - 17.00 Uhr
Knetzgau / Schule, kleine Turnhalle, € 48,00



© freepik

MAROLDSWEISACH



Helga Grüner

Tel. (0 95 32) 6 15
helgagrüner@t-online.de
www.vhs-hassberge.de

Weitere „Wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen“ finden Sie ab der Seite 95.



Gesundheit

E 13G10 Wirbelsäulengymnastik

Die Teilnehmer/-innen sollten sich nicht im Krankenstand befinden.

Mitzubringen: Decke bzw. Gymnastikmatte, Sportkleidung

Christine Busch
dienstags, ab 09.01.24, 10x, 19.00 - 20.00 Uhr
Maroldsweisach / Grundschule, Turnhalle, € 65,00

E 13G11 Zumba®-Fitness

Zumba®, der spanische Begriff für „Bewegung und Spaß haben“, ist für alle Menschen geeignet, die Stress einfach „wegtanzen“ möchten. Auf einen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia und internationalen Rhythmen wird Ihr Körper gekräftigt und gleichzeitig verbessern Sie Ihre Kondition.

Eine kostenlose Schnupperstunde ist möglich.

Mitzubringen: Handtuch und Getränke

Elizabeth Bergmann
donnerstags, ab 11.01.24, 10x, 19.00 - 20.00 Uhr
Maroldsweisach / Grundschule, Turnhalle,
€ 60,00

E 13G12 Pilates / Yoga

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, evtl. Kissen oder Handtuch

Waltraud Boseckert
dienstags, ab 16.01.24, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr
Maroldsweisach / Grundschule, Turnhalle, € 60,00



UBIZ

Anmeldung über www.ubiz.de oder
Tel. (0 95 29) 92 22 0

SommerNachtsEntdeckungen: Fledermaus & Co.

Geeignet für Kinder und jung gebliebene Erwachsene

Anmeldung direkt bei Naturpark-Rangerin Katja Winter, katja.winter@naturpark-hassberge.de,
Tel. (0 95 23) 88 33 99 6

Fr., 16.08.24, 18.00 - 21.00 Uhr
Maroldsweisach / Altenstein, Pfaffendorfer Gasse, kostenfrei



Kultur

E 13Ko1 Bilderausstellung

Die vhs-Aquarellmalgruppe Maroldsweisach präsentiert im Rahmen des Kirchweihcafés Werke aus eigener Hand.

Alfred Müller
So., 05.05.24, 14.00 - 17.00 Uhr
Altenstein / CVJM Freizeit- und Tagesstätte,
kostenfrei

Ausstellung Alfred Müller



Kreatives

E 13Ho1 Aquarellmalen für Jedermann

Im Vordergrund steht die Freude am Aquarellmalen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede Person soll ihren eigenen Weg finden. Der Schwerpunkt liegt auf Landschaften. Bei schönem Wetter gehen wir hinaus in die Natur, bei schlechtem Wetter nutzen wir die Gaststube im Haus auf dem Zeilberg. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Kursleitung unter Tel. (0 95 35) 632.

Mitzubringen: Malutensilien

Alfred Müller
Informationsabend: Di., 16.04.24, 18.00 Uhr
Kurs: dienstags, ab 23.04.24, 4x, 18.00 - 20.00 Uhr, nach Absprache
Maroldsweisach / Haus auf dem Zeilberg, € 40,00

OBERAURACH



Anita Amend

Tel. (0 95 29) 12 49
anita.amend@gmx.de
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 95.

Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis

Es geht um das Entziffern alter Dokumente aus ganz Oberaurach, Archivierung und Bestandsaufnahme. Herzlich willkommen sind natürlich auch Teilnehmer/-innen, die Omas oder Opas Fotoalbum mitbringen und bei manchen Bildern nicht wissen, wer oder was dort zu sehen ist. Wir recherchieren dann gemeinsam. Keine regelmäßige Teilnahme erforderlich. An Feiertagen entfällt der Treff.

jeden 1. Dienstag im Monat, ab 06.02.24, 19.30 Uhr
samstags am 20.01., 17.02. und 16.03.24, 15.00 – 17.00 Uhr.
Unterschleichach / Gemeindehaus über der Aurach-Blume, kostenfrei



Sprachen

E 14S01 Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Information und Anmeldung bei der Kursleiterin
Tel. (0 95 22) 75 24
Eine Schnupperstunde ist möglich.
Kursbuch: El nuevo curso1 (Klett)

Patricia Hartmann
mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr, den Beginn erfahren Sie auf Nachfrage bei der Kursleiterin
Trossenfurt / Schule, Gebühr nach Teilnehmeranzahl siehe AGBs



Gesundheit

E 14G10 ZPP-Präventionskurs: Hatha Yoga (nach Sivananda)

Dieser Kurs kann bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Anmeldung beim Kursleiter: Klaus Wolf, Tel. (0151) 20 47 43 25

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Klaus Wolf
montags, ab 08.01.24, 12x, 18.00 - 19.30 Uhr
Oberschleichach / UBIZ, € 126,00

E 14G11 Hatha – Yoga, Mittelstufe

Interessierte und Wiedereinsteiger willkommen
Dieser Kurs betont neben den klassischen Yoga-haltungen und dem Fokus auf Dehnung und Entspannung fließende Übungsabfolgen. So kann im Einklang mit dem Atem geübt werden und ein positiver Einfluss auf Körper und Geist erreicht werden. Zusätzlich werden Elementen



Vorträge

E 14K01 Polizeivortrag: Trickbetrug

Alter und Kriminalität – wie hängt das zusammen? Spielen sich Straftaten nicht eher unter Jüngeren ab? Oder sind es doch möglicherweise Senior/-innen, die besonders von Kriminalität betroffen sind? Suchen sich Straftäter gezielt solche Personen als Opfer aus, bei denen sie weniger Widerstand erwarten? Wie Sie sich vor Straftaten schützen können, erfahren Sie beim Fachvortrag der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle Schweinfurt. Kriminaloberkommissar Michael Beetz informiert über den Einzeltrick, Taschendiebstahl, Gewinnversprechen, „falsche Polizeibeamte“ u. v. m.

Michael Beetz
Do., 08.02.24, 15.00 - 16.30 Uhr
Oberschleichach / TSV-Sportheim, kostenfrei



© freepik

E 14K02 Was Sie schon immer über Franken wissen wollten, ... aber sich bisher nicht zu fragen trauten

Zwei Franken spielen auf. Sie führen ihr Publikum auf witzige/schelmische/spitzbübische Weise durch die Höhen und Tiefen der fränkischen Landschaft und des Liedgutes.

Lassen Sie sich von diesen beiden Unikaten – Lorraine Beran (geb. Bühl) und Franz Zwosta – sprachlich und musikalisch berauschen. Eine Übersetzung ins Hochdeutsche gibt es (fast) simultan im „Zwei“-Kanalton.

Für Speis und Trank vor Beginn und während der Pause sorgt unser Kooperationspartner RSV Unterschleichach.

Kartenvorverkauf: Weis'n Beck oder Aurach Blume, Unterschleichach und unter judith.buehl@rsv-unterschleichach.de (Karten werden an der Abendkasse hinterlegt)

Sa., 09.03.24, 19.30 - 21.30 Uhr
Unterschleichach / Sportheim, € 10,00 Vorverkauf / € 12,00 Abendkasse



Arbeitskreise

Münz- und Briefmarken-Sammler-Treff

Ein Treff für alle Münz- und Briefmarkeninteressierten und -sammler, zum Informieren, Tauschen, Kaufen und Verkaufen.

Infos bei Sascha Vay, vhs@sascha-vay.de

Sa., 06.01., 03.02., 02.03. und 06.04.24, 15.00 - 17.00 Uhr
Oberschleichach / UBIZ, kostenfrei

te aus der modernen Sportmedizin wie Kraft, Koordination und Elastizität berücksichtigt.

Anmeldung bei der Kursleitung:

info@work-life-yoga.de oder tel. (0157) 80 64 97 39

Mitzubringen: Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Barbara Ott

dienstags, ab 09.01.24, 19.00 - 20.30 Uhr, 10x, Oberschleichach / UBIZ, € 69,00

E 14G12 Fitness- und Wirbelsäulengymnastik

Mitzubringen: Gymnastikmatte und Handtuch

Anette Schnös

mittwochs, ab 10.01.24, 12x, 19.00 - 20.00 Uhr
Oberschleichach / UBIZ, € 72,00

E 14G13 Gesund und aktiv in jeder Altersklasse

Claudia Heil

mittwochs, ab 17.01.24, 15x, 14.00 - 15.00 Uhr
Kirchaich / Gemeindehaus St. Ägidius, € 90,00



© Christine Gehrig

E 14G14 Lebe leichter

In diesem alltagspraktischen Kurs trainieren Sie ein körperfreundliches Essverhalten, bekommen Motivation mit Anschauungsmaterialien und werden ermutigt, das Beste aus Ihrem Leben und Ihren Begabungen zu machen. Sie haben die Chance, sich rundherum wohler, freier und leichter zu fühlen. Der Kurs ist auch für Allergiker und Diabetiker geeignet.

Mitzubringen: Buch „Lebe leichter – genial normal zum Wunschgewicht“ und der Planer. Beides kann im Kurs erworben werden. (€19,99)

Christine Gehrig

mittwochs, ab 21.02.24, 12x, 09.30 - 10.30 Uhr
Trossenfurt / Aurach-Apotheke, € 148,00

Line Dance für Anfänger

Erlernen verschiedener Line Dances von Grund auf. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Teilnahme als Einzelperson möglich! Einsteiger/-innen jederzeit willkommen!

Der beste Termin für Neueinsteiger ist immer der erste Montag im Monat.

18.30 - 19.30 Uhr

Oberschleichach / Pfarrsaal, € 5,00 pro Termin vor Ort

Sascha Vay

E 14G15 montags, ab 01.01.24, 5x

E 14G16 montags, ab 05.02.24, 4x

E 14G17 montags, ab 04.03.24, 4x

E 14G18 montags, ab 01.04.24, 5x

E 14G19 montags, ab 06.05.24, 4x

E 14G20 montags, ab 03.06.24, 4x

E 14G21 montags, ab 01.07.24, 5x

E 14G22 montags, ab 05.08.24, 4x

E 14G23 montags, ab 02.09.24, 5x



Weitere Kurse

E 14Ho1 Bleistiftzeichnungen Schritt für Schritt lernen

Lernen Sie Schritt für Schritt das Zeichnen und räumliche Schattieren mit Bleistift, um wirkungsvolle Bilder zu erzeugen!

Christina Feustel

Fr., 08.03.24, 18.00 - 20.00 Uhr

Oberschleichach / UBIZ, € 20,00 (und Materialkosten ca. € 10,00 vor Ort)

E 14K10 Singabend „Wo man singt, da lass dich ruhig nieder“

Ein Abend mit zeitlosen Hits, Gute-Laune-Songs, Balladen und Liedern zum Mitsingen oder Kennenlernen – gemeinsam singen verbindet und gibt Kraft. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, Liedtexte werden gestellt. Vor Ort sorgt der TSV für die Bewirtung.

Bernhard Schurig

Fr., 08.03.24, 19.00 - 20.30 Uhr

Oberschleichach / TSV-Sportheim, € 6,00

E 14K11 Schafkopf -Treff

Sascha Vay

immer am 2. und am 4. Dienstag im Monat, ab 09.01.24, fortlaufender Kurs 20.00 - 23.00 Uhr
Oberschleichach / UBIZ, kostenfrei

E 14K12 Schafkopf für Anfänger und Auffrischer

Der Kurs richtet sich an Anfänger und unsichere Spieler, die nicht nur das Regelwerk, sondern auch Strategien und Tricks dieses faszinierenden Spiels erlernen möchten.

Sascha Vay

dienstags, ab 12.03.24, 6x, 19.30 - 21.00 Uhr
(fortlaufend, außer Di., 02.04.24)

Oberschleichach / UBIZ, € 15,00 pro Person

E 14Ho2 Computerkurs Bildbearbeitung

Fotos, Bilder und Dokumente sind inzwischen unentbehrlich geworden. Diese müssen sorgfältig und in guter Qualität erstellt oder gescannt, gesichert und archiviert werden.

Schulungsinhalte: Arbeiten mit den Programmen gimp und irfanview (einfachste Grundlagen); Aufbau eines Foto-Archivs; Unterschied der verschiedenen Dateiformate, Auflösungen und Bildgrößen, Bildkorrekturen.

Mitzubringen: Laptop, falls vorhanden

Sascha Vay

Sa., 23.03.24, 13.30 - 17.00 Uhr

Oberschleichach / UBIZ, € 20,00 (Für aktive Mitarbeiter in Vereinen - bitte Bestätigung des Vereins mitbringen € 10,00)



Junge vhs

E 14Jo1 Cajon Workshop für Kinder

Die Kinder (6 -12 Jahre) lernen coole Rhythmen, Cajon-Kanons, mehrstimmige Übungen mit lustigen Sprach- und Merktexen, Bodypercussion und sie spielen zu hippen Songs mit Einsatz von Boomwhackers.

Mit vollem Körpereinsatz über Stimme-Körper-Instrument werden wir grooven.

Mitzubringen: Ein Leihinstrument kann gestellt werden.

Markus Graser

Sa., 02.03.24, 14.30 - 16.00 Uhr

Oberschleichach / UBIZ, € 15,00



RAUHENEBRACH



Petra Friesl

Gemeinde Rauhenebrach
Alexandra Hümmer

Tel. (0 95 54) 92 21-0
Fax (0 95 54) 92 21-21
gemeinde@rauhenebrach.de
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 95.



Arbeitskreise

E 15A01 Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis

Der Arbeitskreis trifft sich zum Gedankenaustausch einmal im Monat, sammelt und sichtet dabei Archivgut und erarbeitet gegebenenfalls Textbeiträge zur Veröffentlichung im Gemeindegurrier. Daneben bemüht er sich in Zusammenarbeit mit dem örtlichen Steinmetzbetrieb G. Stark um die Restaurierung der historischen Kilometersteine im Bereich unserer Gemeinde. Keine regelmäßige Teilnahme erforderlich. Info: Friedrich Klaus, Tel. (0 95 54) 302

Termin ganzjährig am jeweils 2. Donnerstag im Monat ab 19.00 Uhr, soweit im Gemeindegurrier nicht anders angegeben.
Theinheim / Gaststätte Bayer, kostenfrei



Sprachen

E 15S01 Italienisch A2

Für Fortgeschrittene Level A2

Elena Reinhart
dienstags, ab 06.02.24, 10x, 19.00 - 20.30 Uhr
Untersteinbach / Schule, Gebühr nach Teilneh-
mendenzahl, siehe AGBs

Italienisch A1

Der Kurs vermittelt Grundlagen, einfache Gesprächssituationen, wie Zimmerbuchungen oder Restaurantbestellungen. Das Lehrbuch wird von der Kursleitung in der ersten Stunde bekanntgegeben.

mittwochs, ab 17.01.24, 10x

E 15S02 für Anfänger und Wiedereinsteiger,
17.30 - 18.30 Uhr

E 15S03 für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger, 18.30 - 19.30 Uhr
Geusfeld / Feuerwehrhaus, Gebühr nach Teil-
nehmendenzahl, siehe AGBs



Kultur

Veranstaltungen mit dem Bestattungshaus Schunder

Prölsdorf / Rothstr. 7

E 15G01 Leistungen der Pflegeversicherung

Der Vortrag richtet sich in erster Linie an Menschen mit Pflegebedarf und ihre Angehörigen. Es wird erklärt, wie man einen Pflegegrad beantragt und mit welchen Leistungen im jeweiligen Pflegegrad zu rechnen ist.

Willkommen sind alle, die sich, auch vorbereitend mit der gesetzlichen Pflegeversicherung auseinandersetzen wollen.

In Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt Haßberge.

Kathrin Glaubrecht

Do., 29.02.24, 18.00 - 19.30 Uhr, kostenfrei



© Gerald Langer_05

E 15K01 Konzert: Mar y Tierra - lateinamerikanische Musik

Eine musikalische Reise durch das Leben, Lieben und die Leidenschaft der lateinamerikanischen Seele mit bekannten und weniger bekannten Liedern, sowie eigenen Kompositionen. Freuen Sie sich auf authentische Gitarrenklänge, verspielte Rhythmen und ausdrucksstarken spanischsprachigen Gesang mit Catrinel Berindei und Rainer Christian Rosenbaum.

Kartenvorverkauf: online über www.vhs-hassberge.de: die Karten werden an der Abendkasse hinterlegt und Rathaus, Untersteinbach

So., 10.03.24, 17.00 - 19.00 Uhr, € 12,00 Vorverkauf (Abendkasse € 15,00)

E 15K02 „Alles geregelt“ - Informationen zur Bestattungsvorsorge und Möglichkeiten zur finanziellen Absicherung

Die Beschäftigung mit dem eigenen Tod ist nicht einfach. Wer jedoch vorausplant und wichtige Aspekte der eigenen Beisetzung bereits zu Lebzeiten festlegt, schafft Sicherheit für sich und seine Angehörigen.

Die geplante Realisierung einer Bestattungsvorsorge wirft im Vorfeld viele Fragen auf. Um Sie in ihrer Entscheidungsfindung zu unterstützen, gibt Ihnen Sebastian Schunder alle nötigen Informationen zur Vorsorge an die Hand und erläutert verschiedene Möglichkeiten zur finanziellen Absicherung. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, um offene Fragen zu klären.

Sebastian Schunder

Mi., 13.03.24, 19.00 - 20.30 Uhr, kostenfrei



Gesundheit

E 15G10 Immer in Bewegung, Körpertraining!

Ein Kurs, um fit und beweglich zu bleiben.

Christine Neumann

montags, ab 08.01.24, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr
Untersteinbach / Schule, Turnhalle, € 60,00

Qi Gong - Chin. Gesundheitsgymnastik

Anmeldung nur auf Anfrage bei der Kursleitung möglich: Tel. (0 95 24) 68 09

mittwochs, ab 10.01.24, 10x,
Helga Sünkel

E 15G11 17.15 - 18.15 Uhr, € 60,00

E 15G12 18.30 - 19.30 Uhr, € 60,00

E 15G13 19.30 - 21.00 Uhr, € 75,00

Untersteinbach / Schule

ZPP-Präventionskurs: Rückenschule

Beugen Sie Rückenschmerzen vor und verringern Sie aktuelle Symptome durch die ausgewogene Bewegungsschulung und gezieltes Muskeltraining.

Diese Kurse können bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

18.00 - 19.30 Uhr

Untersteinbach / Schule, Turnhalle, € 105,00

Tanja Sieber-Übel

E 15G14 mittwochs, ab 10.01.24, 10x

E 15G15 mittwochs, ab 05.06.24, 10x

E 15G16 ZPP-Präventionskurs: Beckenbodengymnastik nach dem Tanzberger Konzept

Das Tanzberger-Konzept dient zur Prävention und zur Therapie von Funktionsstörungen des Beckenboden- und Kontinenzsystems. Neben zahlreichen Übungen zur Stärkung des Beckenbodens, werden auch ein gesundes Trinkverhalten und entlastendes Bewegungsverhalten im Alltag, bei der Arbeit und in der Freizeit, z. B. beim Sport, geschult.

Dieser Kurs kann bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

mittwochs, ab 17.01.24, 10x, 10.00 - 11.00 Uhr

Geusfeld / Feuerwehrhaus, € 99,00

E 15G17 Essverhalten ändern ohne Verzicht

Wie du anfängst und auch durchhältst. Es geht darum, welches Verhältnis du zum Essen hast und wie du es verändern möchtest.

Birgit Scheffler

dienstags, ab 23.01.24, 8x, 18.00 - 19.30 Uhr,
14-tägig

Untersteinbach / Schule, € 110,00 (incl. Körperfettmessung und Rezepten)

E 15G18 Entspannung und Auszeit für die Seele

In dem Kurs sind Elemente aus dem Autogenen Training, Phantasie Reisen und Achtsamkeit, unsere Basis, um zur Ruhe zu kommen und zu entspannen.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen und Decke

Sonja Höhn

montags, ab 19.02.24, 6x, 18.00 - 19.30 Uhr

Untersteinbach / Schule, € 56,00

Entspannende Klangschalen Phantasiereise

An diesem Abend gehen wir zusammen auf eine Klang-Phantasie Reise untermalt von den wohltuenden, entspannenden Klängen der Klangschalen!

Mitzubringen: Sportmatte oder andere bequeme Unterlage, Decke, kleines Kissen, Socken oder Hausschuhe, kleines Getränk (Wasser, Tee)

Barbara Marcucci

E 15G19 Frühling in den Weinbergen,

Mi., 24.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

E 15G20 Auszeit an der Nordseeküste.

Mi., 05.06.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Untersteinbach / Schule, € 20,00

© freepik



Die junge vhs

E 15Jo3 Malkurs für Kinder ab 8 Jahren - Die vier Jahreszeiten

Hat Ihr Kind Freude am Malen? In diesem Kurs erlernt es unter fachkundiger Anleitung, wie man Farben und Techniken verwendet, um die Stimmung der Jahreszeiten einzufangen. So kann jeder seine künstlerischen Fähigkeiten entdecken und seine eigenen und einzigartigen Kunstwerke gestalten.

Mitzubringen: Acrylfarben, Pinsel in verschiedenen Stärken, 2 Keilrahmen 30x40 cm, Malkittel, Wasserbecher, Lappen, kleine Brotzeit und Getränk

Christof Stahl

Sa., 09.03.24, 09.30 - 12.00 Uhr

Untersteinbach / Schule, € 20,00

Inline Skating für Kinder im Grundschulalter

Mitzubringen: Eigene Inline Skates und Sicherheitsausrüstung (Protektoren, Helm)

Andreas Wihr

E 15Jo4 Einsteigerkurs, Sa., 27.04.24,

10.00 - 12.00 Uhr

E 15Jo5 Aufbaukurs, Sa., 27.04.24,

14.00 - 16.00 Uhr

Geusfeld / Treffpunkt an der Spreubachhalle,

€ 18,00

Ballett Fortsetzungskurs

Fortsetzungskurse für Jungen und Mädchen im Grundschulalter. Vermittelt werden die Grundlagen des klassischen Balletts. Neuanmeldungen sind jederzeit auf Anfrage bei der Kursleitung möglich, Tel. (0 95 54) 16 93

Dr. Delome Greenwald-Schmitt

E 15Jo6 fortlaufend freitags, 15.15 - 16.15 Uhr

E 15Jo7 fortlaufend freitags, 16.15 - 17.30 Uhr

Untersteinbach / Schule, Turnhalle,

Gebühr nach Teilnehmendenzahl

RIEDBACH

WIR
SUCHEN



eine*n
**Außenstellen-
Leiter*in**

Tel.: (0 95 21) 94 20 0
www.vhs-hassberge.de



Jüdische Lebenswege - Museum Kleinsteinaach

Das Jüdische Lebenswege - Museum Kleinsteinaach ist ein modernes und lebendiges Museum, das die verbliebenen Spuren der ehemaligen jüdischen Mitbürger dokumentiert, bewahrt und ihr Leben in Ehren hält.

Öffnungszeiten:

1. und 3. Sonntag im Monat von 13.00 bis 17.00 Uhr (Einlass bis 16.00 Uhr) und nach Vereinbarung, Tel. (0 95 26) 774 oder Tel. (0 95 26) 15 03. Führungen:

Jeden ersten Sonntag im Monat um 14.00 Uhr (kostenlos) und nach Vereinbarung Kleinsteinaach / Jüdische Lebenswege - Museum, am Kirchplatz 3



Gesundheit

Anmeldung bei der vhs oder dem FC Kleinsteinaach e.V., Mona Rieger, Tel. 0151 464 086 69, E-mail: Mona.Iskrzycki@web.de



E 21G10 Fit in den Morgen

Für mehr Beweglichkeit, Ausdauer und Wohlbefinden

In Zusammenarbeit mit dem FC Kleinsteinaach e. V.
Mitzubringen: Sportkleidung und -schuhe, Handtuch oder Matte, Getränk

Uta Wlacił

dienstags, ab 20.02.24, 10x, 09.00 - 10.00 Uhr
Kleinsteinaach / Sportheim, € 65,00 (für Vereinsmitglieder € 47,50)

E 21G11 Bodyforming

Die Trainingsstunde beinhaltet ein effektives Herz-Kreislauftraining mit Schulung der Koordination sowie ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, mit zur Hilfenahme von unterschiedlichen Trainingsmaterialien (Hanteln, Theraband usw.).

In Zusammenarbeit mit dem FC Kleinsteinaach e. V.
Mitzubringen: feste Turnschuhe, Matte, evtl. Hanteln, Getränk und Handtuch

Helene Vogel

mittwochs, ab 06.03.24, 7x, 19.30 - 20.30 Uhr
Kleinsteinaach / Sportheim, € 45,50 (für Vereinsmitglieder € 33,25)



Dein Ziel: Reha-Trainer

Trau's dir zu



vhs | Volkshochschule
Landkreis Halberge e. V.

Du kannst es, mach es
(0 95 21) 94 20 0

vhs - Haßfurt-Königsberg

Volkshochschule Königsberg e.V.



Das neue Programm ist erhältlich:

- o in der VHS Königsberg
- o in der Bücherei Königsberg
- o in der VHS Stadt Haßfurt
- o in der VHS Lkr. Haßberge
- o bei Bäcker Jung Königsberg
- o in der Postagentur Königsb.
- o in den Sparkassen
- o im BIZ Haßfurt

Programm

Frühjahr /
Sommer
2024



SAND



Kerstin Deschner und Anja Hey

Tel. (0 95 24) 82 22 26
vhs@sand-am-main.de
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und
Geschäftsbedingungen finden Sie
ab der Seite 95.



UBIZ

Informationen und Anmeldung direkt über
www.ubiz.de oder Tel. (0 95 29) 92 22 0

Fledermäuse am Sander Altmain

Für Familien mit Kindern ab 6 Jahre
Im Rahmen der BayernTourNatur

Christoph Diedicke
Fr., 26.04.24, 20.00 - 22.00 Uhr
Sand / Parkplatz am Main, Zeiler Str.,
€ 5,00 Erwachsene, Kinder € 3,00



Gesundheit

Fitness Latino

Mitzubringen: Theraband, Turnschuhe, be-
queme Kleidung, Handtuch und Getränk

Maria Augusta Leisentritt
E 16G11 dienstags, ab 09.01.24,
9x, 18.30 - 19.30 Uhr, € 58,50
E 16G12 dienstags, ab 09.04.24,
10x, 18.30 - 19.30 Uhr, € 65,00
Sand / Pfarrheim „St. Franziskus“, Pfarrgasse 12

Qi Gong - Chinesische Gesundheitsgymnastik

Anmeldung und Information bei der Kursleiterin,
Tel. (0 95 24) 68 09
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastik-
matte

Helga Sünkel
E 16G13 donnerstags, ab 11.01.24,
11x, 18.30 - 19.45 Uhr
E 16G14 donnerstags, ab 11.01.24,
11x, 20.00 - 21.15 Uhr
Sand / Zur Pfarrsetz 3, € 60,50

Line-Dance mit Gudrun Weigmann

Der Kurs findet fortlaufend, auch in den
Ferien, statt.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schuhe
mit glatter Sohle, Getränke und gute Laune
Sand / Schulaula, € 72,00

E 16G15 Line-Dance

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
dienstags, ab 16.01.24, 12x, 18.30 - 19.30 Uhr

E 16G16 Line-Dance - für Fortgeschrittene

Neue Teilnehmer/-innen müssen Vorkenntnisse
im Line-Dance oder Tanz (Zumba, Stepaerobic
o. ä.) haben.

dienstags, ab 16.01.24, 12x, 19.30 - 20.30 Uhr

E 16G17 Familien Yoga am Sonntag

Familien Yoga ist geeignet für Erwachsene und
Kinder ab 2 Jahre, die gerne lustige Lieder, ver-
spielte Bewegungen und sanfte Dehnung mö-
gen. Kombiniere dein Training mit der Zeit zum
Spielen mit deinen Liebsten und tu auch etwas
für dich.

Bei ausreichend Interesse kann ein Kurs ent-
stehen.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Kissen und
Getränk

Valerie Charlemagne-Mattheus
So., 21.01.24, 16.00 - 17.00 Uhr
Sand / Rathausdiele, € 6,00 Erwachsene /
€ 3,00 Kinder

Hatha Yoga mit Christine Raab

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Wolldecke,
Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Christine Raab
E 16G18 donnerstags, ab 01.02.24,
12x, 17.15 - 18.45 Uhr
E 16G19 donnerstags, ab 01.02.24,
12x, 18.45 - 20.15 Uhr
Sand / Rathausdiele, € 90,00

E 16G20 Sommer Yoga am Altmain

NEU

Lassen Sie den Abend mit entspannendem und
vitalisierendem Yoga ausklingen und kommen
Sie am Ufer des Altmain in Einklang mit der
Natur.

Der Kurs findet bei starkem Regen nicht statt.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen,
bequeme Kleidung und Socken

Christine Raab
donnerstags, ab 13.06.24, 4x, 19.00 - 20.15 Uhr
Sand / Parkplatz am Main bei Storchenkellers
„Ranch“, Zeiler Str. 25, € 33,00 (Gebühren fallen
nur für durchgeführte Termine an)



© Charlemagne-Mattheus

Stand up Paddling

Anmeldung über: www.mietsup.de/kurse
Das benötigte Stand Up Paddle Material wird gestellt und ist in den Kursgebühren enthalten. Alle Kurse finden am Sander Baggersee, SUP-Station statt.

Stand up Paddling und Yoga

Bewusstsein, innere Ordnung, Lebenskraft
Erlebe den ultimativen Flow auf dem Wasser und tu deinem Körper und deinem Geist etwas Gutes.

17.00 - 18.00 Uhr, € 20,00

Stefanie Merkl

E 16G21 Di., 18.06.24

E 16G22 Di., 09.07.24

E 16G23 Di., 06.08.24

Stand up Paddling (SUP) Einsteigerkurs 50+

Unser SUP-Kurs 50+ richtet sich an Anfänger reiferen Alters, die sich gerne mit Gleichaltrigen an einer neuen Sportart versuchen möchten. Ganz gemütlich bringt unser SUP-Guide Schritt für Schritt das Stand Up Paddling näher. Wir üben einfache und effektive Bewegungsabläufe - vorerst im Knien und später dann im Stehen!

Mitzubringen: Bade- oder Sportkleidung (je nach Wetter), Sonnencreme, Handtuch, Getränk

16.30 - 18.00 Uhr, € 59,00

Thomas Kehrberger

E 16G24 Fr., 21.06.24

E 16G25 Fr., 19.07.24

E 16G26 Fr., 23.08.24

E 16G27 Stand up Paddling (SUP) Einsteigerkurs

Besuche unseren SUP-Kurs für Anfänger. Durch unsere GSUPA-zertifizierten Trainer lernst du in kurzer Zeit, wie du sicher auf dem SUP-Board stehst sowie die grundlegenden Paddelschläge, damit du das Board auf dem Wasser kontrollieren kannst. Ebenso erfährst du die richtige und gesunde Körperhaltung auf dem Board. Zum Schluss bekommst du noch die offizielle GSUPA-SUP-Lizenz.

Mitzubringen: Gute Laune, Handtuch, je nach Wetter Bade- Sportsachen, Sonnencreme

Thomas Kehrberger

So., 23.06.24, 17.00 - 19.00 Uhr

€ 39,00



© SUP-Station



Kreatives

E 16H01 Gitarre - Liedbegleitung für Erwachsene

Info und Anmeldung beim Kursleiter:
Tel. (0 95 24) 73 03

Bernhard Schurig

dienstags, ab 23.01.24, 14-tägig,

10x, 19.15 - 20.45 Uhr

Sand / Schule, Gebühr nach Teilnehmendenzahl



© freepik



Junge vhs

Ferientaß mit Stand up Paddling (SUP)

Werde zum SUP-Piraten!

Jungs und Mädels, kommt an Board, - oder besser gesagt auf dein Board - und erkunde den Sander Baggersee als Stand-Up-Paddler. Zunächst lernst du, was ein Stand-Up-Pirat braucht und wie man sich auf dem Wasser, bei Gefahren und im Umgang mit der Natur verhalten muss. Nach ein paar Paddelschlägen auf dem Trockenen, geht es auch schon ab aufs Wasser.

Lust bekommen? Dann heuere an!

Anmeldung ab 10 Jahren unter:

www.mietsup.de/buchen

Mitzubringen: Bade- oder Sportkleidung (je nach Wetter), Sonnencreme, Handtuch, Getränk

11.00 - 12.30 Uhr

Sand / Baggersee, SUP-Station, € 25,00

Thomas Kehrberger

E 16J01 Mi., 31.07.24

E 16J02 Mi., 07.08.24

E 16J03 Mi., 14.08.24

THERES



Michaela Schrodtr

Tel. (0 95 21) 95 38 18
mi.schrodtr@t-online.de
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 95.

Christa Schonunger
dienstags, ab 09.01.24, 10x, 16.45 - 17.45 Uhr
Untertheres / Maintalhalle, € 65,00

E 17G13 Rückenfit

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Uta Wlacid
mittwochs, ab 10.01.24, 10x, 10.00 - 11.00 Uhr
Untertheres / Maintalhalle, € 65,00

E 17G14 ZPP-Präventionskurs: Autogens Training

Dieser Kurs kann bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Kissen und Decke

Theresia Seubert
dienstags, ab 20.02.24, 8x, 19.30 - 21.00 Uhr
Untertheres / Bürgerhaus, Pfarrer Ruff Weg 2,
€ 120,00

E 17G15 „Gelassen loslassen“ - geführte Fastenwoche für Fortgeschrittene

Dieser Kurs, unter Anleitung einer ärztlich geprüften Fastenleiterin, ist für erfahrene Faster, welche bereits nach Buchinger gefastet haben. Wir tauchen tiefer in das Fastenerlebnis ein, verstärken die Entgiftung, kombinieren Ruhe und Bewegung und lassen gelassen los.

Birgit Lang
Sa., 09.03., 19.00 - 20.30 Uhr
Mo., 11.03., 19.00 - 20.30 Uhr
Di., 12.03., 19.00 - 20.30 Uhr
Do., 14.03., 19.00 - 20.30 Uhr
Fr., 15.03., 19.00 - 20.30 Uhr
Obertheres / hist. Rathaus, € 120,00



Kulinarisches

E 17G91 Minze, Zitrone, Frühlingsgemüse und Kräuter

Typisch für die marokkanische Küche sind Minze, Zitrone (eingelegt), klein geschnittenes Gemüse. Mit den Zutaten werden raffinierte, herzhaft und fruchtige Gerichte zubereitet und Sie erfahren, welche außergewöhnlichen Genüsse durch die Kombinationen entstehen können. Die Zutaten eignen sich gut für vegetarische Gerichte. Einige werden ebenfalls im Kurs zubereitet.

Mitzubringen: Schürze, Vorratsbehälter

Hanane Schober
Mo., 29.04.24, 18.00 - 22.00 Uhr
Obertheres / Schule, Küche, € 25,00 (und ca. € 15,00 - 20,00 Materialkosten vor Ort)



UBIZ

Informationen und Anmeldung direkt über
www.ubiz.de oder Tel. (0 95 29) 92 22 0

Vogelstimmenwanderung am Morgen

Im Rahmen der BayernTourNatur

Manfred Husslein
So., 28.04.24, 06.30 - 9.00 Uhr
Theres / Horhausen Kirche, € 10,00,
Kinder kostenfrei



Exkursionen

Der RuheForst® Maintal

Termine auf Anfrage, Tel. (0 95 21) 61 88 85 oder
www.maintal-ruheforst.de/fuehrungen/
Weitere Informationen: siehe Seite 26



Vorträge

E 17K01 Betreuung, Vollmacht und Patientenverfügung

Alle drei Instrumente sind der Versuch, sich für die Zeit soweit wie möglich abzusichern, in der wir nicht mehr für uns selbst entscheiden und sorgen können. Was genau ist eine Betreuung und wann wird sie eingesetzt? Wie kann ich mich mit einer Vollmacht absichern? Was kann ich über eine Patientenverfügung regeln? Was sind die Grenzen dieser Möglichkeiten? Und was bedeuten diese juristischen Möglichkeiten für mich persönlich?

In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk – Betreuungsverein Haßberge e.V.

Florian Seßler
Do., 22.02.24, 19.00 - 20.30 Uhr
Untertheres / Bürgertreff, Hauptstraße 12,
kostenfrei

E 17G01 Vortrag: Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht

Dein Körper weist dich durch Schmerzen darauf hin, dass du etwas an deiner Bewegung ändern solltest. Liebscher & Bracht Übungen setzen diese Idee um, so dass genau die Muskeln und Faszien, die durch die einseitigen Bewegungen „zu kurz“ kamen trainiert werden.

Cathrin Theissen
Fr., 01.03.24, 18.30 - 20.00 Uhr
Obertheres / hist. Rathaus, kostenfrei



Gesundheit

Wirbelsäulengymnastik

Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Turnschuhe nur mit weißen Sohlen

Christa Schonunger
E 17G10 montags, ab 08.01.24,
10x, 16.45 - 17.45 Uhr
E 17G11 montags, ab 08.01.24,
10x, 17.45 - 18.45 Uhr
Obertheres / Sport- und Kulturzentrum, € 65,00

E 17G12 Herz-Kreislauftraining

Die Teilnehmer/-innen sollten sich nicht im Krankenstand befinden.

Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Turnschuhe nur mit weißen Sohlen

UNTERMERZBACH



**Christine Ludmilla
Freifrau v. Knutz**

Tel. (01 51) 64 41 92 40
cfrfrknutz@t-online.de
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 95.



Kultur



Bibliothek und Bürgertreff

Das KOMM ist ein regelmäßiger Treffpunkt für unsere Gemeindeglieder sowie die Menschen aus den umliegenden Gemeinden. Darüber hinaus finden hier regelmäßige Kurse, Vorträge und sonstige Bildungsangebote, aber auch Musikveranstaltungen, Leseabende, Ausstellungen usw. statt.

Für die überregional bedeutsame Waagensammlung in Untermerzbach, die von ihrem Stifter Peter Ulrich mit viel Engagement und Leidenschaft im Laufe der Jahrzehnte zusammengetragen wurde und in der Bürgerwerkstatt Marktplatz 7 untergebracht ist, können Führungen mit Ute Schulze über das KOMM vereinbart werden.

Öffnungszeiten:

Montag: 09.00 - 11.00 Uhr
Dienstag: 16.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch: 16.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag: 16.00 - 18.00 Uhr
Freitag: 10.00 - 14.00 Uhr

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Träger- und Förderverein Synagoge Memmelsdorf (Ufr.) e.V.

Die Synagogen in Memmelsdorf (Ufr.) und Gleusdorf

Synagoge Memmelsdorf (Ufr.), Judengasse 6, 96190 Untermerzbach-Memmelsdorf

Synagoge Gleusdorf, Dorfstraße, 96190 Untermerzbach-Gleusdorf
www.geschichtspfad-synagogen-memmelsdorf-gleusdorf.de

Information, Anmeldung und Führungen:
info@synagoge-memmelsdorf.de,
Tel. (0 95 33) 81 67 oder
Tel. (0 95 44) 98 50 44

Offene Sonntage: 07.04., 05.05., 02.06., 07.07., 04.08. und 01.09.24

An den offenen Sonntagen ist die Synagoge in Memmelsdorf von 14.00 - 17.00 Uhr geöffnet, Führung um 14.30 Uhr

Am gleichen Tag gibt es in Gleusdorf eine Führung um 16.30 Uhr mit Besichtigung der Synagoge. Eintritt frei

Wanderung auf dem Geschichtspfad

Sa., 20.04.24, 14.00 Uhr
Untermerzbach / Rathaus

Jazz-Frühshoppen mit Gige Brunner

Der Gitarrist aus Nürnberg spielt Songs aus dem „Great American Songbook“.
So., 05.05.24, 10.00 Uhr
Memmelsdorf / Synagoge, kostenfrei

Koscher - oder doch mit Salami?

Für Kinder und Erwachsene
Jüdische Speiseregeln erklärt anhand von Pizza.

Sa., 15.06.24, 16.00 Uhr
Gleusdorf / Nebengebäude der Synagoge,
Kostenbeitrag: € 5,00
Anmeldung erforderlich

Adams Schwiegermutter – Satirische Unmöglichkeiten von Scholem Alejchem, den jüdischen Mark Twain

Lesung mit Christian Jungwirth, musikalisch begleitet vom Münchner Klezmer Trio
So., 07.07.24, 17.00 Uhr
Memmelsdorf / Synagoge, € 16,00

Tag des offenen Denkmals

Zu sehen ist eine Eisenbahn aus der Nürnberger Metallwarenfabrik Gebrüder Bing. Dr. Martin Boss erzählt dazu von diesem Unternehmen, dessen Gründer in Memmelsdorf geboren wurden.
So., 08.09.24, 10.00 - 17.00 Uhr
Memmelsdorf / Synagoge, kostenfrei

Läden und Gewerke und Gewerke in Untermerzbach - Zwischen Hunnen-eiche und Baumann's

Dieser Rundgang richtet sich an langjährige Einwohner/-innen Untermerzbachs. Oft verfügen gerade sie über Erinnerungen an alte Läden und Handwerksbetriebe. Diese Erinnerungen möchten die Journalistin Pia Bayer und die Gästeführerin Christine Ludmilla Freifrau v. Knutz mit einem Tonbandgerät für die Nachwelt festhalten. Themenschwerpunkt Mühlstraße, Schlossstraße, Brückenstrasse, Judenhof

E 18K10 Mi., 17.04.24, 14.30 - 16.00 Uhr

E 18K11 Mi., 24.04.24, 14.30 - 16.00 Uhr

Untermerzbach / Treffpunkt Memmelsdorf, Bartholomäuskirche, € 2,00



Gesundheit

**E 18G10 Pilates 50+ bis 60+
Ich bewege mich!**

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, evtl. Kissen oder Handtuch

Waltraud Boseckert
montags, ab 15.01.24, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr
Untermerzbach / Schule, Turnhalle, € 60,00

WONFURT



Lilo Vogt

Tel. (0 95 21) 61 91 91 8
lilovogt@gmx.de
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 95.



Gesundheit

E 19G10 Entspannung und Auszeit für die Seele

In dem Kurs sind Elemente aus dem Autogenen Training, Phantasie Reisen und Achtsamkeit, unsere Basis, um zur Ruhe zu kommen und zu entspannen.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen und Decke

Sonja Höhn

mittwochs, ab 24.01.24, 8x, 18.30 - 20.00 Uhr
Wonfurt / Rathaus, alter Sitzungssaal, € 56,00

E 19G11 Workshop „Yin Yoga trifft Thai-Massage“

NEU

Thai-Massage ist eine Kombination aus sanften Akupressuren sowie bewussten Streck- und Dehnübungen. Dabei bedient sie sich vieler Elemente bzw. Positionen, die nahezu identisch mit Yin Yoga sind. In diesem Workshop erlernst du eine einfache Abfolge von Massagegriffen, mit denen du andere sanft dehnen und entspannen kannst. Im Gegenzug wirst du selbst am eigenen Leib spüren, wie es sich anfühlt, eine Yin-Yoga-Massage zu erhalten. Der Workshop ist offen für alle. Die Anmeldung erfolgt im besten Fall zu zweit. Wer keine Berührungsfähigkeit hat, darf sich gerne auch als Einzelperson anmelden.

Bei gutem Wetter kann der Kurs im Freien stattfinden.

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, dicke Socken, Yogamatte, Decke(n), kleines Getränk

Esther Ortloff

Sa., 01.06.24, 14.00 - 17.00 Uhr
Wonfurt / altes Rathaus, Bücherei, € 35,00



Kulinarisches

E 19G91 Die vegetarische indische Küche for you

Dieser Kurs ist eine Einstiegshilfe für abwechslungsreiche, schmackhafte und trotzdem fleischlose Gerichte, die ausgewogen sind und alle wichtigen Nährstoffe enthalten. Menüfolge siehe Webseite.

Anmeldung bis spätestens 29.01.24

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Behälter

Ata Ur Rehmann Chaudhry, Embreen Chaudry
Fr., 02.02.24, 17.00 - 20.30 Uhr
Dampfach / Grundschule, Schulküche, € 25,00
(und Materialkosten € 16,00 vor Ort)



UBIZ

Informationen und Anmeldung direkt über www.ubiz.de oder Tel. (0 95 29) 92 22 0

Die Kräuterspirale

FREYJA Kerstin Hertinger

Do., 18.04.24, 18.30 - 20.30 Uhr
Wonfurt / Atèlier Lieselotte Vogt, Hauptstraße 24, € 30,00

Die Magie der Kräutersträuße

In Kooperation mit der vhs Wonfurt.
Im Rahmen der BayernTourNatur

Silke Kunzelmann

Mi., 19.06.24, 17.00 - 19.00 Uhr
Wonfurt / Atèlier Lieselotte Vogt, Hauptstraße 24, € 14,00



Exkursionen

E 19E01 Historischer Rundgang durch Wonfurt

Nach dem Rundgang ist eine Einkehr möglich

Lilo Vogt

Fr., 19.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr
Wonfurt / Treffpunkt: Kirchplatz, € 5,00

E 19E02 Kulinarische LiteraTour

Bei diesem spannenden Rundgang zu verschiedenen Plätzen werden an mehreren Stationen

Häppchen aus der fränkischen Küche geboten. Die besondere „Würze“ steuert Lilo Vogt mit den originellen Texten in Mundart von Helmut Haberkamm bei, die sie passend zu den jeweiligen Gegebenheiten vorträgt. Lassen Sie sich überraschen, was Wonfurt zu bieten hat!

Lilo Vogt

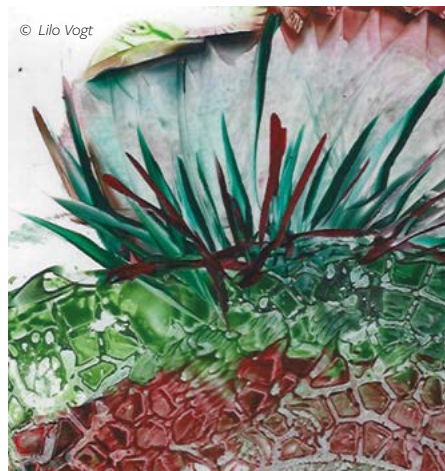
Fr., 03.05.24, 19.00 - 21.00 Uhr
Wonfurt / Treffpunkt: Kirchplatz, € 17,00 (inkl. Häppchen)

E 19E03 Kneipp - Gesundheit für Leib und Seele

Erleben Sie die 5 Säulen der Kneipp'schen Lehre mit allen Sinnen: erfahren Sie in Theorie und Praxis Wissenswertes zum Thema Wasseranwendungen und nehmen Sie wertvolle Tipps zu verschiedenen Befindlichkeitsstörungen mit nach Hause.

Ingrid Mauer

Mi., 05.06.24, 17.30 - 19.00 Uhr
Wonfurt / Altachquelle, € 12,00 (€ 1,50 für den kleinen Imbiss werden vor Ort eingesammelt)



E 19G92 Kochabend: Genießen- ohne Fleisch und Fisch

Das ist die vegetarische Küche mit viel frischem Gemüse, Obst Getreide und Hülsenfrüchte. Lassen Sie uns ein 3-Gänge-Menü zaubern und machen Sie sich selbst ein Bild wie lecker vegetarisches Essen sein kann!
In Zusammenarbeit mit dem Obst- und Gartenbauverein Steinsfeld e.V.

Birgit Scheffler
Mi., 21.02.24, 18.00 - 20.30 Uhr
Dampfach / Grundschule, Schulküche, € 20,00
(und Materialkosten vor Ort)

E 19G93 Marokkanische Küche - Orangen, Zitrone & Co.

Inspiriert von Frische und Spritzigkeit werden die Gerichte, die in diesem Kochkurs gekocht werden, farbenfroh in Szene gesetzt. Diese einzigartigen Zutaten geben zum Beispiel Kalbsfleisch, Lamm, Hähnchen eine ganz besondere Note und Geschmack. Lassen Sie sich von den Aromen überraschen, die sich durch die fruchtigen bzw. sauren Zitrusfrüchte entfalten. Erleben sie in diesem Kochkurs eine besondere Gaumenfreude.

Mitzubringen: Schürze, Vorratsbehälter

Hanane Schober
Mo., 03.06.24, 18.00 - 22.00 Uhr
Dampfach / Grundschule, Schulküche, € 25,00
(und ca. € 15,00 - 20,00 Materialkosten vor Ort)



Junge vhs

Acrylmalen für Kinder

Für Kinder ab 6 Jahren, auch für Anfänger/-innen geeignet. Wir malen mit Acrylfarben auf Leinwand.

Mitzubringen: Malkittel und Lappen
10.00 - 12.00 Uhr

Wonfurt / Atelier Lilo Vogt, Hauptstr. 24, € 13,50
(und € 4,00 Materialkosten)

Lilo Vogt

E 19Jo1 Sa., 16.03.24

E 19Jo2 Sa., 20.04.24

E 19Jo3 Sa., 11.05.24



© Lilo Vogt

E 19Jo4 Kerzenziehen für Ostern

für Kinder und Erwachsene

Wir fertigen Kerzen in Ziehetechnik in verschiedenen Farben und Formen. Ein tolles Geschenk für die Liebsten oder sich selbst.

Mitzubringen: Arbeits- bzw. Malkittel, Behälter zum Transport

Lilo Vogt

Sa., 23.03.24, 10.00 - 12.00 Uhr

Wonfurt / Atelier Lilo Vogt, Hauptstr. 24, € 13,50
(und Materialkosten € 4,00)

NEU

Zirkus- und Erlebniskurs - Slackline & Jonglage

für Kinder ab 5 Jahren

Neben dem Balancieren auf einer Slackline können die Teilnehmer auch in der Kunst der Jonglage (Bälle, Ringe, Tücher, Diabolo, Keulen) ihre ersten Erfahrungen sammeln oder ihr Können weiterentwickeln.

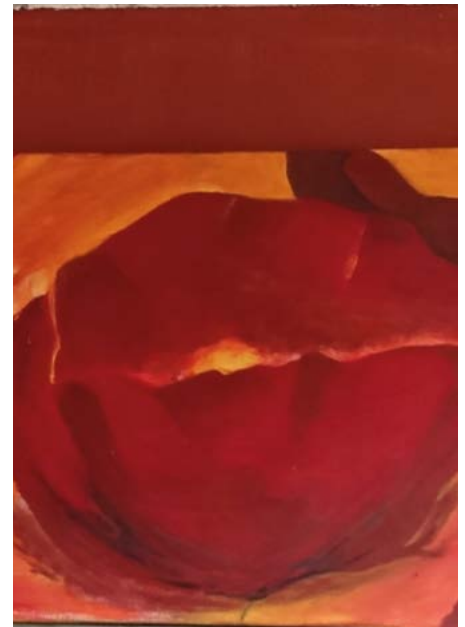
14.00 - 16.00 Uhr

Wonfurt / See, Lehmgrube, € 15,00 Kinder
Mirko Schädler

E 19Jo5 Sa., 08.06.24

E 19Jo6 Sa., 15.06.24

NEU



© Lilo Vogt

© Lilo Vogt

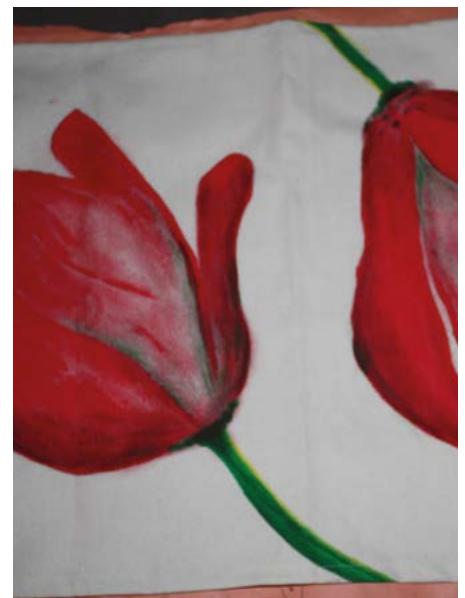
SUPER OLLI UND SERVICE ROSSI
FUER DICH UNTERWEGS

IM AUFTRAG DES SDMS

(SERVICE. DEN MAN SIEHT)

OPTIKZWO
SERVICE. DEN MAN SIEHT!

SCOTTENSTRASSE 4 - 97483 ELTMANN - TEL. 09522 2940090 - WWW.OPTIKZWO.DE



ZEIL A. MAIN



Petra Hohenberger

Tel. (0 95 21) 94 20 14
p.hohenberger@vhs-hassberge.de
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 95.

E 20E03 Exkursion durch den Sechsthaler Wald

NEU

Dieser Spaziergang bietet die Möglichkeit als Familie in die Geheimnisse des Waldes einzutauchen. Kennenlernen von interessanten Waldbildern, von neuen Baumarten und interessanten Aspekten des Naturschutzes

Mitzubringen: Proviant mit Getränk

Roland Henfling

So., 02.06.24, 14.00 - 16.30 Uhr

Zeil / Treffpunkt am Feuerwehrhaus von Sechsthal, kostenfrei

E 20E04 Den Nagel auf den Kopf getroffen - Historisches Zeil in Sprichwörtern

NEU

Wenn wir vom Mittelalter sprechen, denken wir gewöhnlich an Ritterburgen, gotische Kirchen, Fachwerkhäuser und wehrhafte Stadtmauern. Warum der Städter unter Torschlusspanik litt, warum die Frauen oft einen Zahn zulegen mussten, was den Mönchen auf den Nägeln brannte und was passierte, wenn man auf den Hund gekommen war, erfahren Sie bei diesem besonderen Stadtrundgang durch Zeil.

Michael Knobel

Fr., 14.06.24, 17.30 - 19.00 Uhr

Zeil / Marktplatz, € 12,00



Vorträge

E 20G01 Schwanger - alles klar?

Informationsveranstaltung für Schwangere und werdende Eltern

In Zusammenarbeit mit der Schwangerenberatungsstelle am Gesundheitsamt Haßfurt

Anna-Lena Aumüller, Christiane Seidel

Do., 08.02.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Zeil / Mittelschule, kostenfrei

E 20G02 Vortrag: Mit Ärger und Wut gesund umgehen



Wut ist ein starkes Gefühl. Wie kann ich sinnvoll mit meiner Wut und meinem Ärger im Alltag umgehen? Lernen Sie die positiven Aspekte von Wut und Ärger kennen. In praktischen Übungen erproben Sie diese starken Gefühle anzunehmen, um sich anschließend leichter und befreiter fühlen zu können.

Marita Schroers

Di., 16.04.24, 18.30 - 19.30 Uhr

Zeil / Rummelsberger Diakonie, Gruppenraum, Spenden zugunsten der Diakonie Katastrophenhilfe - für Betroffene des Ukrainekrieges erbeten



UBiz

Informationen und Anmeldung direkt über www.ubiz.de oder Tel. (0 95 29) 92 22 0

Obstbaumbestände wieder in Form bringen

Durch diese Pflegemaßnahmen wird die Lebensdauer der Bäume deutlich verlängert.

Mitzubringen: Baumschere und -säge (evtl. mit Teleskopauszug), Arbeitshandschuhe

Eckhard Maurer

Sa., 24.02.24, 13.00 - 17.00 Uhr

Zeil / Treffpunkt wird noch bekannt gegeben, € 18,00

Wild + Lecker! Kräuterführung



Im Rahmen der BayernTourNatur.

Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk

Julia Groothedde

Fr., 26.04.24, 18.00 - 20.30 Uhr

Zeil / Käppele, € 15,00

Frühlingserwachen im Weinberg

Der Winzer selbst führt durch seine Weinberge. Auch eine Verköstigung darf nicht fehlen (fünf verschiedene Bioweine & Brot). Im Rahmen der BayernTourNatur.

Wolfgang Zimmermann

Di., 16.04.24, 18.00 - 20.00 Uhr

Zeil / Ziegelanger, Weinhaus Zimmermann, € 24,00

Farben-Feuerwerk und wunderschöne Weitblicke

Anmeldung bis 17.05.24 bei Katja Winter, katja.winter@naturpark-hassberge.de, Tel. (0 95 23) 88 33 99 6.

Mitzubringen: ausreichend Sonnenschutz und Getränke

So., 19.05.24, 10.00 - 13.00 Uhr

Zeil / Elisabetha-Hofmann-Platz, Ortsrand, kostenfrei



Exkursionen

E 20E01 Hexengeschichte im Fackelschein

Im Schein der Fackeln führt uns der Weg vom Dokumentationszentrum Zeiler Hexenturm aus rund um die historische Altstadt zu den Schauplätzen dieses düsteren Kapitels Zeiler Stadtgeschichte.

Christoph Winkler

Do., 14.03.24, 19.00 - 20.30 Uhr

Zeil / Dokumentationszentrum Zeiler Hexenturm, € 10,00 (inkl. Fackel auf Wunsch)

E 20E02 Nachtwächterführung

Zeil hat die längste Nachtwächtertradition in Deutschland. Gehen Sie gemeinsam mit Rainer Leisentritt durch die malerischen Gassen, durch die auch bis 1948 der Zeiler Nachtwächter seine Runden gedreht hat.

Rainer Leisentritt

Fr., 12.04.24, 19.00 - 20.30 Uhr

Zeil / Marktplatz, € 10,00



Kultur

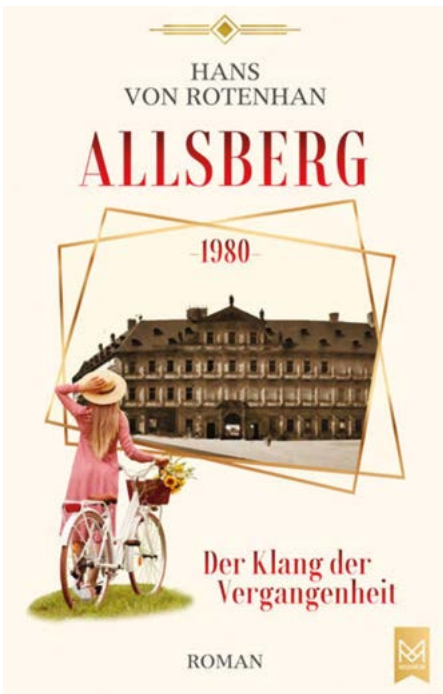
Stadtbibliothek Zeil,
Schulring 3, 97475 Zeil

Öffnungszeiten:

Mo. 15.00 – 18.00 Uhr
Di. und Do., 11.00 – 14.00
und 15.00 – 18.00 Uhr
Mi., 11.00 – 14.00 Uhr
Fr., 11.00 – 14.00 und
15.00 – 17.00 Uhr
Sa. geschlossen



Tel. (0 95 24) 9 49 88
Fax (0 95 24) 85 01 49
Internet: www.bibliothek.zeil.de
bibliothek@zeil-am-main.de



E 20Ko1 Lesung: Allsberg - Der Klang der Vergangenheit

Hans Freiherr von Rotenhan erzählt im zweiten Roman der Allsberg-Trilogie die Geschichte um eine starke Frau, über die Rollen, die einem das Leben oft überraschend zuweist, Glück, dem man eine Chance geben muss und Kraft, die Wiedergutmachung in sich trägt.

Kartenvorverkauf: online über www.vhs-hassberge.de (Karten werden an der Abendkasse hinterlegt) und Stadtbibliothek, Zeil

Hans von Rotenhan
Di., 30.01.24, 19.00 - 20.30 Uhr
Zeil / Stadtbibliothek, € 3,00

E 20Ko2 Mitsingabend: Folk- und Rocksongs singen, lesen und verstehen

NEU

Wir singen bekannte Folk- und Rock – Klassiker mit Instrumentalbegleitung. Die eine oder andere Textstelle, die man nie so genau verstanden hat, wird erklärt. So werden wir herausfinden, wieviel Sinn (oder Unsinn) sich im Liedtext verbirgt und worauf sich Anspielungen wirklich beziehen. Dies gibt auch Aufschluss darüber, welche Weltanschauung der Künstler vertritt. Ein spannender Abend, der Songs neu erleben lässt und Spaß beim gemeinsamen Singen, Fingerschnipsen und Fußwippen bietet.

Bernhard Schurig, Herbert Selig
Mo., 19.02.24, 18.30 - 20.00 Uhr
Zeil / Stadtbibliothek, € 9,00

E 20Ko3 Lesung in einfacher Sprache: „About a boy“



Dies ist die Geschichte von Will und Marcus. Marcus und seine Mutter Fiona sind neu in London. Fiona will ein neues Leben anfangen. Aber in der neuen Schule will keiner etwas mit Marcus zu tun haben. Denn Marcus hat komische Haare, trägt komische Klamotten und liest Bücher. Manchmal singt er sogar vor sich hin und merkt das nicht mal. Will ist 36 Jahre alt und lebt schon lange in London. Er ist reich, arbeitet nicht und hat ein verdammt cooles Leben. Er hat teure Sachen und genießt sein Leben allein. Und er trifft sich oft mit Frauen. Sein neuester Trick dabei: Er erzählt Frauen mit Kindern von seinem Leben als alleinerziehender Vater. Dabei hat Will gar kein Kind – und er will auch keins. In *About a Boy* erzählt Bestseller-Autor Nick Hornby von der ganz besonderen Freundschaft zwischen Will und Marcus. Das Buch wurde in viele Sprachen übersetzt und erfolgreich verfilmt. In Zusammenarbeit mit der Rummelsberger Diakonie und der Stadtbibliothek Zeil

Rita Simon
Di., 12.03.24, 16.00 - 17.30 Uhr
Zeil / Rummelsberger Diakonie, kostenfrei

E 20Ko4 Wir freuen uns auf den Frühling mit Poesie und Musik

Mit Gedichten, Geschichten und zarten Klängen der Veeh-Harfe sehnen wir uns nach dem Frühling. Zu dieser Veranstaltung laden wir alle Senioren/-innen, Angehörige und Interessierte und auch zum Mitsingen ein. Lassen Sie uns die Vorfreude auf das Frühjahr zusammen erleben.

In Zusammenarbeit mit dem AWO Hans-Weinberger-Haus und der Stadtbibliothek Zeil

Petra Hohenberger, Sandra Schlee
Di., 19.03.24, 14.45 - 15.45 Uhr
Zeil / Hans-Weinberger-Haus, Krumer Str. 2,
kostenfrei



E 20Ko5 Komm zum Kirchenkino: Verleugnung

Die amerikanische Professorin Deborah E. Lipstadt wird zur Verteidigerin der historischen Wahrheit, als der britische Autor David Irving sie wegen Verleumdung verklagt. In ihrem jüngsten Buch hatte Lipstadt ihm die Leugnung des Holocaust vorgeworfen. Nun steht sie vor dem absurden Problem, sich selbst zu verteidigen und beweisen zu müssen, dass der Holocaust tatsächlich stattgefunden hat.

Kooperationspartnern vhs Landkreis Haßberge, KAB-Betriebsseelsorge, Kath. Arbeitnehmerbewegung und Capitol-Theater Zeil

Anmeldung unbedingt erforderlich:

Tel. (0 95 24) 16 01

So., 24.03.24, ab 09.30 Uhr Begrüßungskaffee, 10.00 Uhr Film, nach dem Film Mittagsbrunch und gemütliches Beisammensein
Zeil/Kino, € 10,00 Unkostenbeitrag Erwachsene, € 5,00 Kinder und Menschen mit Behinderung (inkl. Begrüßungskaffee)



**Dokumentationszentrum
Zeiler Hexenturm**

Siehe auch www.zeiler-hexenturm.de
Öffnungszeiten 15. März bis 31. Oktober,
Do. bis So., 11.00 – 17.00 Uhr

Führungen für Schulen und Gruppen sind jederzeit nach Vereinbarung möglich, Anmeldung:
Tel. (0 95 24) 949-861
Adresse: Obere Torstraße 14

Eintrittspreise:
Erwachsene: € 3,00
Schüler, Studenten, Schwerbehinderte ab 50% mit Ausweis: € 2,00
Gruppen ab 10 Personen: € 2,50 pro Person
Gruppenführungen auf Anfrage unter touristik@zeil-am-main.de

Ausstellungen

Bunt statt blau

Aktion gegen Alkoholmissbrauch in Zusammenarbeit mit der Mittelschule Zeil
Fr.15.03. - 12.05.2024

Ausstellung: Rebellen

ab 16.05.2024
Vernissage: 17.05.24 17.00 Uhr

zu den Öffnungszeiten der Dokumentationszentrums, im Eintritt inbegriffen

Internationale Museumstag

So., 19.05.2024



Die Hexe von Zeil © Monika Schraut

Die Hexe von Zeil - Literatur trifft Musik

Harald Pariggers Buch „Die Hexe von Zeil“ ist ein fiktiver Roman, der in Bamberg und Zeil des 17. Jahrhunderts angesiedelt ist. Die meisten Figuren sind aber eindeutig historischen Personen zuzuordnen und etliche Schauplätze in Zeil zu verorten. An diesen Orten wird jeweils ein Teil der Lesung stattfinden und mit Musik umrahmt. Bei unbeständigem Wetter findet das Literaturkonzert komplett im Dokumentationszentrum „Zeiler Hexenturm“ statt.
HDZ-Ensemble (Schauspiel, Text, Musik): Martina Angebrand, Christa Doelker, Petra Hohenberger, Monika Schraut, Ute Wolf

19.00 - 20.30 Uhr
Zeil / Dokumentationszentrum Zeiler Hexenturm, € 12,00
E 20Ko6 Sa., 13.04.24
E 20Ko7 So., 14.04.24

E 20Ko8 Viva la vida - viva la musica!

Es lebe das Leben - es lebe die Musik! Unter diesem Motto gastiert das Gitarren- und Mandolinenorchester der Naturfreunde Schweinfurt mit einem kurzweiligen und abwechslungsreichen Programm wieder in Zeil. Es erklingt Musik von mittelalterlichen Klängen über Klassik und Folklore bis hin zu zeitgenössischen Werken und Popsongs. Starten Sie beschwingt in den Sonntag!
Kartenvorverkauf online unter www.vhs-hassberge.de (die Karten werden an der Abendkasse hinterlegt) und in der Stadtbibliothek Zeil

Bernhard Schurig
So., 07.07.24, 11.00 Uhr
Zeil / Rudolf-Winkler-Haus, € 10,00 Vorverkauf, € 12,00 Abendkasse

E 20K09 Orgelkonzerte in der Pfarrkirche St. Michael

In Zusammenarbeit mit der Pfarrei St. Michael Zeil

Sa., 09.03.24, 18.00 Uhr
Orgelkonzert zur Fastenzeit
Improvisation zum Stummfilm
„La Vie et la passion de Jésus Christ“
Orgel: Paolo Oreni, Mailand

Fr., 03.05.24, 17.00 Uhr
Orgelkonzert zur Osterzeit
Orgel: Ralf Hofmann, Zeil

Kirche St. Michael, Kirchplatz 1, 97475 Zeil a. Main
Eintritt frei, Spenden erbeten



Rehasport

Die Teilnahme ist nach ärztlicher Verordnung und Genehmigung durch die Krankenkasse möglich (mit Kostenbeteiligung), aber auch Selbstzahler können teilnehmen!

Anmeldung und Information unter:

Tel. (0 95 21) 94 20 14
p.hohenberger@vhs-hassberge.de

Herzsportgruppen

Gruppe Zeil
montags, 16.30 – 17.30 Uhr
Gruppe Haßfurt
montags, 18.00 – 20.00 Uhr
Gruppe Hofheim
dienstags, 17.00 – 18.30 Uhr
Gruppen Ebelsbach
mittwochs, 16.30 – 18.00 Uhr
18.00 – 19.30 Uhr
19.30 – 21.00 Uhr

Rehasportgruppen orthopädische Erkrankungen

Gruppen Zeil
montags, 10.00 – 11.00 Uhr
17.00 – 18.00 Uhr
18.30 – 19.30 Uhr
dienstags, 10.00 – 11.00 Uhr
dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr
donnerstags, 16.45 – 17.45 Uhr
18.00 – 19.00 Uhr
freitags, 16.45 – 17.45 Uhr
18.00 – 19.00 Uhr



E 20A01 Ahnenforschung

In Zeil treffen sich seit vielen Jahren regelmäßig Familienforscher aus der Region Haßberge-Steigerwald-Maintal zum Erfahrungsaustausch, zur Entzifferung von alten Schriftstücken, bei gleichen Ahnen zu gemeinsamen Forschungen oder zu gemeinsamen Besuchen in den auswärtigen Archiven. Diese Gesprächsrunde der Forscher ist kein Verein - die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich. Wer Interesse hat und einmal „schnuppern“ möchte, ist zu den Treffs herzlich eingeladen.

Heinrich Weisel

Fr., 12.01., 08.03., 17.05. und 05.07.24,
18.00 - 21.00 Uhr

Ziegelanger / Weingut-Restaurant Berninger,
kostenfrei

E 20A02 Stadtgeschichtlicher Arbeitskreis

Es werden stadtgeschichtliche Themen untersucht und in den aktuellen Kontext gestellt. Alle, die sich für die Stadtgeschichte Zeils interessieren, sind herzlich eingeladen.

Peter Pfaff

Di., 16.01., 19.03., 14.05. und 16.07.24,
19.00 - 20.30 Uhr

Raum wird über die Tagespresse bekannt gegeben, kostenfrei

E 20A03 Arbeitskreis Briefmarken, Ansichtskarten und Münzen

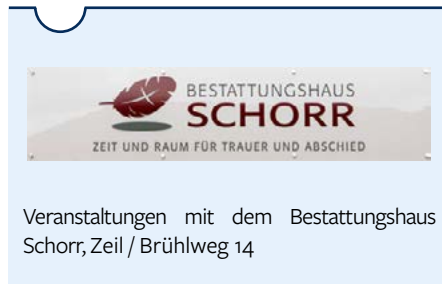
Im Mittelpunkt der Treffen stehen Informationsaustausch und Diskussion.

Alle Interessierten und Sammler sind herzlich eingeladen. Tauschmaterial kann mitgebracht werden.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Richard Frantzen unter: Tel. (0152) 59 49 05 23

jeden 1. Sonntag im Monat, sollte der 1. Sonntag im Monat ein Feiertag sein, so finden die Treffen am darauffolgenden Sonntag statt, 10.00 - 12.00 Uhr

Zeil / Mittelschule, kostenfrei



Veranstaltungen mit dem Bestattungshaus Schorr, Zeil / Brühlweg 14

E 20K10 Athos - Tausend Jahre sind wie ein Tag - Teil 2

Zwar nicht am Ende der Welt, aber am Ende Europas, auf der griechischen Halbinsel Chalkidiki liegt eine geheimnisumwitterte Mönchsrepublik. Der Besuch ist ein landschaftliches, architektonisches und vor allem spirituelles Erlebnis. Man spürt hier am ATHOS sind tausend Jahre wie ein Tag. Begleiten Sie mich auf meiner Bilderreise über den Heiligen Berg.

Joachim Stapf

Do., 25.01.24, 19.00 - 20.30 Uhr, kostenfrei

Weitere Veranstaltungen mit dem Bestattungshaus Schorr finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-hassberge.de und in der Tagespresse.



Gesundheit

E 20G10 Yoga

Mitzubringen: Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, Sitzkissen und rutschfeste Socken

Barbara Ott

donnerstags, ab 11.01.24, 15x, 17.00 - 18.15 Uhr
Zeil / Mittelschule, Turnhalle, € 105,00

E 20G11 Hatha-Yoga

Herzlich Willkommen zum Hatha Yoga!!

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und durch Meditation angestrebt wird.

Mitzubringen: Yoga Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden ein Sitzkissen oder einen Yoga Block. Ein einfaches Sofa-kissen zum Unterlegen, z.B. bei Kniebeschwerden, tut es auch. Ein Getränk nicht vergessen und dann kann es auch schon losgehen.

Cordula Schmidt

dienstags, ab 16.01.24, 8x, 18.00 - 19.30 Uhr

Krum / Antoniusheim, Schillingsgasse 1, € 64,00



Yoga im Sitzen



Mit Yoga-Übungen kann man gut entspannen und Energie tanken. Im Kurs zeigt Kurs-Leiter Pedro Cichon, welche Übungen man gut im Sitzen machen kann.

09.30 - 10.30 Uhr

Pedro Cichon

E 20G12 Fr., 02.02.24

E 20G13 Fr., 01.03.24

E 20G14 Fr., 12.04.24

E 20G15 Fr., 03.05.24

E 20G16 Fr., 21.06.24

Zeil / Rummelsberger Diakonie, Gruppenraum,
€ 10,00

Qi Gong - Chin. Gesundheitsgymnastik

Anmeldung nur auf Anfrage über die Kursleiterin:
Tel. (0 95 24) 68 09

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

Helga Sünkel

E 20G17 montags, ab 15.01.24,

11x, 18.45 - 19.30 Uhr, € 60,50

E 20G18 montags, ab 15.01.24,

11x, 19.30 - 21.00 Uhr, € 77,00

Zeil / Mittelschule, Turnhalle

E 20G19 Chen Taiji Quan

Charakteristisch für den Chen-Stil ist das Wechselspiel von langsamen, weichen, fließenden Bewegungen und schnellen, explosiven Techniken, sowie die ausgeprägten Spiralbewegungen. Das regelmäßige Training soll zu einer umfassenden Ausbildung von Geist und Körper führen. Neben einer wohltuenden Wirkung auf die Gesundheit ist der Chen-Stil eine hochentwickelte Kampfkunst.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Schreibzeug

Erik Knight

dienstags, ab 20.02.24, 10x, 19.30 - 21.30 Uhr

Zeil / Mittelschule, Turnhalle, € 85,00

Entspannende Klangschalen Phantasiereise mit Barbara Marcucci

Mitzubringen: Sportmatte oder andere bequeme Unterlage, Decke, kleines Kissen, Socken oder Hausschuhe, kleines Getränk (Wasser, Tee)

E 20G20 Frühling in den Weinbergen,

Di., 16.04.24, 19.30 - 21.00 Uhr

E 20G21 Auszeit an der Nordseeküste,

Di., 18.06.24, 19.30 - 21.00 Uhr

Zeil / Mittelschule, € 20,00

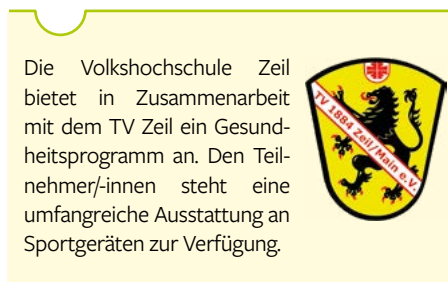
E 20G22 Workshop - Die Honigmassage

Die Honig-Massage ist eine uralte Massage-technik, die traditionell zur Unterstützung der Entschlackung über die Haut angewandt wird. Durch die spezielle Massagetechnik wird das Gewebe gelockert und zur besseren Durchblutung angeregt.

Die Massage kann nach dem Erlernen am eigenen Körper und an anderen durchgeführt werden.

Mitzubringen: 2 Handtücher, Waschlappen, Decke, Schreibzeug

Barbara Marcucci
Fr., 10.05.24, 19.00 - 21.00 Uhr
Zeil / Mittelschule, € 30,00



Die Volkshochschule Zeil bietet in Zusammenarbeit mit dem TV Zeil ein Gesundheitsprogramm an. Den Teilnehmer/-innen steht eine umfangreiche Ausstattung an Sportgeräten zur Verfügung.

E 20G23 Ganzkörperworkout

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, Handtuch und Getränk

Jessica Desch
dienstags, ab 09.01.24, 10x, 16.15 - 17.15 Uhr
Zeil / TV Turnhalle, € 70,00 (€ 50,00 für TV-Mitglieder)

E 20G24 Yoga

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

Pedro Cichon
mittwochs, ab 24.01.24, 13x, 10.00 - 11.15 Uhr
Zeil / TV Turnhalle, € 91,00 (€ 71,50 für TV Mitglieder)

Kurse mit Hubert Karl

Information und Anmeldung:

Tel. (0 95 24) 30 13 25 und www.hubertkarl.de
Dieser Kurs kann bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

E 20G25 PP-Präventionskurs: Bewegen statt schonen

Kursprogramm um Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern

Das Kursprogramm „Bewegen statt schonen“ ist ein präventives Ganzkörperprogramm, dessen Ziel es ist, Freude an Bewegung zu wecken,

die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern.

donnerstags, ab 11.01.24, 10x, 19.00 - 20.30 Uhr
donnerstags, ab 13.06.24, 10x, 19.00 - 20.30 Uhr
Zeil / Mittelschule, Turnhalle, € 110,00

E 20G26 ZPP-Präventionskurs: Laufend unterwegs

Laufkurse für Einsteiger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Das Laufprogramm „Laufend unterwegs“ ist ein Gesundheitsprogramm, das sportliche Neu- und Wiedereinsteiger zum Laufen in der Natur einlädt. Daneben werden Übungen zur Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit durchgeführt und in den Alltag integriert. Am Ende des Kurses soll es den Teilnehmer/-innen möglich sein, 30 Minuten durchgehend ohne Pause zu laufen.

Einsteiger-Kursangebote: 10 x 90 Minuten
ab 15.01.24, Mo. und Mi., 18.30 Uhr
ab 19.02.24, Mo. und Mi., 18.30 Uhr
ab 10.06.24, Mo. und Mi., 18.30 Uhr

Laufend unterwegs – Laufkurse

für Einsteiger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene - Ausbau der Leistungsfähigkeit von 30 auf 90 Minuten

Fortgeschrittene-Kursangebote: 10 x 90 Minuten
ab 16.01.24, Di. und Fr., 18.30 Uhr
ab 20.02.24, Di. und Fr., 18.30 Uhr
ab 11.06.24, Di. und Fr., 18.30 Uhr

Zeil / TV Turnhalle, € 110,00

E 20G27 Essverhalten ändern ohne Verzicht

Sie verlieren ohne Hunger lästige Pfunde, erfahren, wie Sie Ihr Gewicht halten können und welche Lebensmittel Sie gesund und fit machen.

Birgit Scheffler
dienstags, ab 16.01.24, 8x, 18.00 - 19.30 Uhr, 14-tägig
Zeil / Mittelschule, € 110,00 (inkl. Körperfettanalyse, Handout und Rezepte)

Ernährungsumstellung - Fortsetzung

Fortsetzungstermin für Teilnehmer/-innen der bisherigen Kurse
18.00 - 19.30 Uhr
Birgit Scheffler

E 20G28 Do., 08.02.24

E 20G29 Do., 16.05.24

Zeil / Mittelschule, € 5,00 (einschl. Körperfettmessungen)

E 20G30 N-Joy Dance

Ein vielfältiges Tanz-, Bewegungs- und Meditationskonzept, welches verschiedene Tanzstile mit Tao und Yoga vereint.

Mitzubringen: Yogamatte, Getränk, bequeme Kleidung

Katja Winter
Termin, Ort und Gebühr werden noch bekannt gegeben



Kulinarisches

E 20G91 Schnelle Asia Küche for you

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir sehr leckere asiatische Gerichte zu. Sie werden von mir ganz einfach in die asiatische Küche eingeführt, bei der keine Vorkenntnisse nötig sind. Wir kochen zusammen und genießen.

Anmeldung bis 01.03.2023

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Behälter

Ata Ur Rehmann Chaudhry, Embeen Chaudry
Sa., 09.03.24, 17.00 - 20.30 Uhr
Zeil / Mittelschule, Schulküche, € 32,00 (und Materialkosten € 16,00 vor Ort)

E 20G92 Gesund und lecker – Kochen mit Hülsenfrüchten



Hülsenfrüchte sind Alleskönner. Sie sind schmackhaft, sättigen und liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Lassen Sie sich von verschiedenen Gerichten überraschen.

Birgit Scheffler
Mi., 17.04.24, 18.00 - 21.00 Uhr
Zeil / Mittelschule, Schulküche, € 20,00 (und Materialkosten vor Ort)

E 20G93 Orangen, Zitrone & Co. - Eine Symphonie aus Farben, Düften und Geschmack

Eingelegte Zitronen, saftige Orangen, Olivenöl, geheimnisvolle Gewürzmischungen, sowie Kräuter geben den Fleisch- und Gemüsegerichten den den einzigartigen Geschmack auf der Zunge tanzen lässt. Erleben Sie in diesem Kochkurs diese unbeschreiblichen Kombinationen und nutzen Sie diese für eigene Geschmackskompositionen.

Mitzubringen: Schürze, Vorratsbehälter

Hanane Schober

Mo., 13.05.24, 18.00 - 22.00 Uhr

Zeil / Mittelschule, Schulküche, € 25,00 (und ca. € 15,00 - 20,00 Materialkosten vor Ort)



Kreatives

Haus- und Gartendeko selbst töpfeln

Anmeldung nur online möglich

18.00 - 21.30 Uhr

Yvonne Halpfer

E 20H01 Mo., 29.01., 18.00 - 21.30 Uhr und Mo., 19.02.24, 18.00 - 20.30 Uhr

E 20H02 Mo., 26.02., 18.00 - 21.30 Uhr und Mo., 11.03.24, 18.00 - 20.30 Uhr

E 20H03 Mo., 18.03., 18.00 - 21.30 Uhr und Mo., 08.04.24, 18.00 - 20.30 Uhr

E 20H04 Mo., 27.05., 18.00 - 21.30 Uhr und Mo., 10.06.24, 18.00 - 20.30 Uhr

Zeil / Grundschule, Werkraum, € 35,00 (und Materialkosten)

Gitarre mit Harald Gogger

Info beim Kursleiter: Tel. (0 95 24) 99 10

Mitzubringen: Gitarre

dienstags, ab 06.02.24, 10x,

Zeil / Mittelschule, € 99,00

E 20H05 Grundkurs, 18.00 - 19.30 Uhr

E 20H06 Fortsetzung 2, 19.30 - 21.00 Uhr

E 20H07 Workshop: Lampenschirm mit Plisseestruktur

NEU

Entdecke die faszinierende Welt der Lichtgestaltung und tauche ein in die Kombination von Kunst und Handwerk. Du erlernst die Grundlagen des Plisseefaltens und gestaltest deinen individuellen Lampenschirm aus hochwertigem Papierstoff. Lass dein Licht der Kreativität bei deiner Steh- oder Hängelampe erstrahlen!

Mitzubringen: Bleistift, Geodreieck, Papierschere, 1 dünne Stricknadel

Yvonne Vicari

Do., 22.02. und Do., 29.02.24, 19.00 - 21.00 Uhr

Zeil / Mittelschule, € 29,00 (und Materialkosten vor Ort € 10,00)



Junge vhs

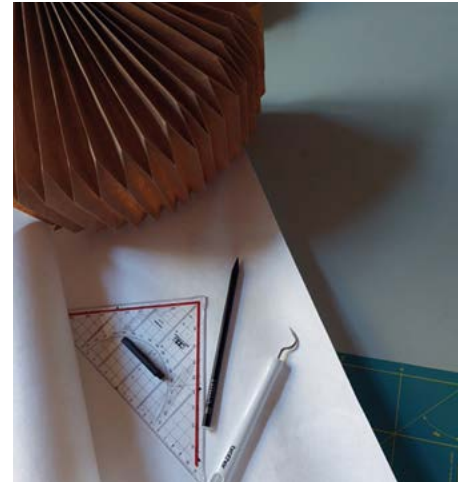
E 20J01 Inline Skating für Kinder im Grundschulalter

Mitzubringen: Eigene Inline Skates und Sicherheitsausrüstung (Protektoren, Helm)

Andreas Wihr

Sa., 18.05.24, 10.00 - 12.00 Uhr

Zeil / Mittelschule, € 18,00



© Yvonne Vicari

Stichwortverzeichnis



Gesellschaft

- Bürgerlichen Engagement42, 62, 71, 85
- Finanzen6, 18
- Recht42, 46, 52, 54, 58, 64, 71, 76, 78, 84



Kultur

- Arbeitskreise52, 76, 78, 91
- Ausstellungen34, 34, 40, 71, 75, 89
- Basteln29, 43, 50, 60, 74
- Exkursionen 16, 19, 20, 23, 24, 26, 28-30, 40, 42, 46, 48, 57, 58, 64, 70, 84, 85, 86, 88
- Gitarre / Ukulele26, 43, 56, 74, 83, 93
- Heimatgeschichte 18, 26, 30, 40, 46, 48, 52, 57, 58, 64, 70, 76, 78, 80, 85, 85, 86, 88
- Instrumentenbau26
- Konzerte16, 33, 38, 39, 58, 85, 90
- Kosmetik56, 62, 74
- Leben und Tod42, 52, 58, 64, 84
- Lesung17, 27, 29, 30, 34, 40, 52, 89, 90
- Handarbeit49, 56, 63, 72
- Handwerk29, 35, 36, 37, 40, 56, 60, 66, 67, 69
- Malen / Zeichnen22, 35, 36, 37, 38, 50, 51, 62, 66, 74, 75, 77
- Pädagogik27, 29
- Religion85
- Singen62, 77, 89

- Studienreise52
- Theater / Kino / Kabarett27, 32, 33, 42, 52, 72, 78, 89
- Töpfeln40, 41, 49, 93
- Vorträge16, 17, 18, 23, 26, 46, 52, 56, 62, 85, 91



Gesundheit

- Achtsamkeit / Resilienz11, 59
- Entspannung12, 20, 23, 43, 49, 53, 62, 63, 65, 68, 70, 79, 86, 91, 92
- Ernährungsumstellung49, 54, 73, 77, 79, 84
- Fitness11, 12, 21, 22, 42, 49, 54, 55, 59, 62, 65, 70, 73, 79, 80, 83, 84, 86, 91, 92
- Fitness Latino / Zumba46, 49, 54, 55, 75, 82
- Vorträge10, 11, 27, 31, 71
- Gymnastik44, 46, 49, 53, 54, 59, 62, 65, 66, 73, 75, 77, 84
- Kochen / Backen16, 24, 47, 55, 64, 66, 69, 73, 74, 84, 86, 87, 92, 93
- Linedance65, 73, 77, 82
- Pilates40, 53, 65, 75, 85
- Reha- / Herzsport11, 48, 55, 68, 90, 98
- Schwangerschaft / Geburt11, 12, 44, 52, 55, 60, 66, 68, 88
- Selbsthilfegruppen14, 15
- Selbstverteidigung13, 14
- Tanzen47, 92
- Tiere43, 62
- Qigong12, 53, 59, 79, 82
- Wassergymnastik54, 65, 73, 98
- Yoga21, 43, 46, 49, 53, 54, 59, 62, 65, 68, 72, 73, 75, 76, 77, 82, 86, 91, 92
- ZPP- Präventionssport12, 49, 59, 76, 79, 84, 92

Stichwortverzeichnis

Sprachen

- Englisch53
- Französisch53, 59
- Gebärdensprache41
- Italienisch78
- Spanisch59, 76

Beruf / IT

- Bildbearbeitung77
- Firmenseminare8
- Grundlagen PC28, 72
- Karriere7
- Persönlichkeitsentwicklung7, 8, 19, 27, 88
- Smartphone Tablet5, 60

Umweltbildung

- Exkursion40, 42, 58, 70, 75, 82, 84, 88
- Energieberatung9, 41, 44, 57, 67, 98
- Nachhaltigkeit88
- Naturschutz88
- Wohnkultur / Garten86
- Vorträge23, 24, 28, 48, 68

Junge vhs

- Achtsamkeit60
- Ballett / Tanzen25, 79
- Basteln27, 28, 29, 43, 67, 87
- Cajon60, 77
- Exkursion48, 51
- Handarbeit57, 67
- Kinderturnen56, 69, 74, 87
- Klettern / Inline-Skating / SUP79, 83, 93
- Kochen / Backen67
- Lesung / Sommerparty16, 27, 28, 29, 47, 57
- Malen / Zeichnen38, 50, 51, 72, 79, 87
- Schwimmkurse15, 73
- Selbstverteidigung / Selbstbehauptung13, 14, 47, 56, 57, 60
- Theater / Kino28, 29, 43
- Yoga73, 82

Bildung barrierefrei

- Entspannung20, 23
- Exkursionen16, 20, 23, 24
- Heimatgeschichte19
- Kochen / Backen16
- Lesung / Konzert16, 17
- Malen / Zeichnen22
- Sport21, 22, 25
- Yoga21
- Vorträge16, 18, 19, 23, 24

BESUCHEN SIE UNS!
www.safner-druck.de

SAFNER 
DRUCK UND VERLAGS GMBH

Über 40 Jahre Druckqualität!

DRUCK // DESIGN // VEREDELUNG // DIGITAL

IHRE DRUCKEREI  UNENDLICHE MÖGLICHKEITEN

Mittelgrundstraße 24/28 Phone +49 9549 9888-0 info@safner-druck.de
96170 Priesendorf Fax +49 9549 9888-50 www.safner-druck.de

Wir drucken, beraten, gestalten und veredeln ihre Printprodukte!



Volkshochschule Landkreis Haßberge e.V.

Hofheimer Straße 20, 97437 Haßfurt
Tel. (0 95 21) 94 20-0, Fax (0 95 21) 94 20-20
vhs@vhs-hassberge.de
www.vhs-hassberge.de

Geschäftszeiten:

Mo. bis Fr. 09.00 – 12.00 Uhr
Mo. und Do. 13.00 – 16.00 Uhr
Mi. geschlossen

Herausgeber:

Volkshochschule Landkreis Haßberge e.V.
Druck: Safner Druck & Verlags GmbH
96170 Priesendorf
Layout: ARTEDGE, Bamberg

Geschäftsbedingungen

Stand 19.12.2023

Zustandekommen des Vertrages

- Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande.
- Die Anmeldungen werden von der Volkshochschule in zeitlicher Reihenfolge angenommen.
- Für alle Kurse ist vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.
- Die Anmeldung ist verbindlich.
- Mit der Anmeldung erkennen Sie die Geschäftsbedingungen an.
- Ausschließlich bei Online-Anmeldungen erfolgt eine Anmeldebestätigung. Bei Programmänderungen oder -absagen werden Sie benachrichtigt.

Zahlungsmodalitäten

Die vhs führt nur noch Lastschriften nachdem SEPA-Lastschriftverfahren durch.

Umstellung des Lastschrifteinzugs von vorhandenen Einzugsermächtigungen auf SEPA-Basis-Lastschriftverfahren

Die von Ihnen bereits erteilte Einzugsermächtigung wird dabei als SEPA-Lastschriftmandat weitergenutzt. Dieses Lastschriftmandat wird durch die Mandatsreferenznummer und unsere Gläubiger-Identifikationsnummer gekennzeichnet. Die Mandatsreferenznummer wird von uns bei allen Lastschrifteinzügen angegeben. Da diese Umstellung durch uns erfolgt, müssen Sie nichts unternehmen.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Beim Zustandekommen des Vertrags mit der vhs stellen Sie als Teilnehmer/-in ein SEPA-Lastschriftmandat aus.

Das Formular für das SEPA-Lastschriftmandat ist auf der letzten Seite des Programmhefts zusammen mit dem Anmeldeformular zu finden.

Es liegt zudem in der vhs-Geschäftsstelle aus und steht auf unserer Homepage www.vhs-hassberge.de zum Download bereit. Bei Änderungen der Bankdaten ist ein neues Mandat zu erteilen.

Fälligkeitstag für SEPA-Lastschriften

Der Fälligkeitstag für SEPA-Lastschriften ist der 15. bzw. der 01. eines Monats. Fällt der 15. bzw. der 01. eines Monats auf ein Wochenende bzw. auf einen Feiertag, so verschiebt sich der Fälligkeitstag auf den nächstfolgenden Bank-Geschäftstag.

Bei Rücklastschriften aufgrund fehlerhafter Angaben Ihrerseits oder ungerechtfertigten Widerrufs werden die Bankgebühren zu Lasten der Kontoinhaber/innen berechnet.

Gebühren

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrags zur Zahlung fällig.

Gebührenstaffelung Sprachkurse

Für Sprachkurse gilt folgende Gebührenstaffelung bei 10 Terminen von je 90 min.

Teilnehmer	Gebühr pro Teilnehmer
5 bis 6	€ 89,00
7 bis 9	€ 75,00
10 bis 15	€ 60,00

Kleingruppenkurse und Einzelunterricht auf Anfrage

Teilnehmerbescheinigung

Sie können nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden, wenn mindestens 80 % der Unterrichtsstunden besucht wurden. Eine Teilnahmebescheinigung wird Ihnen auf Anfrage gerne kostenlos per E-Mail oder Brief zugesandt.

Ermäßigung

Studenten, Arbeitslose, Empfänger von Grundsicherung, Schwerbehinderte und Rentner erhalten gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises 20 % Ermäßigung der Kursgebühr. Inhaber/innen der Ehrenamtskarte erhalten eine Ermäßigung von 10 %. Bei Teilnahme von Kindern (falls möglich) in einem regulären Erwachsenenkurs erhalten 20 %, Geschwisterkinder in Kinderkursen 50 % Ermäßigung. Keine Ermäßigung wird gewährt für Einzelveranstaltungen sowie für Fastenwochen. Auf UBIZ-Kurse wird, sofern nicht anders ausgeschrieben, keine Ermäßigung gewährt. Keine Ermäßigung bei Preisstaffelung Sprachkurse.

Rücktritt

Abmeldungen müssen bis spätestens vier Werktage vor Veranstaltungsbeginn erfolgen. Bei späteren Abmeldungen fällt die volle Teilnahmegebühr an. Bei einigen Veranstaltungen gelten längere Abmeldefristen. Diese sind bei der jeweiligen Veranstaltung gesondert angegeben. Bei Kulturveranstaltungen können gekaufte oder reservierte Karten nicht zurückgegeben werden.

Die Volkshochschule kann von dem Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl

nicht erreicht wird oder wenn Kursleitungen aus Gründen ausfallen, die nicht von der Volkshochschule zu verantworten sind.

Voraussetzungen für die Teilnahme

Die Teilnahme an den Veranstaltungen von vhs und UBIZ erfolgt auf eigene Gefahr, dies gilt insbesondere für Veranstaltungen im Außenbereich. Der Teilnehmer muss bei der Veranstaltungsteilnahme in gesundheitlich guter Verfassung sein. Besondere Erkrankungen oder Beeinträchtigungen (Medikamentenbedarf, Allergien etc.) sind dem Veranstalter vor Veranstaltungsbeginn mitzuteilen. Sollte sich herausstellen, dass der Teilnehmer trotz entsprechender Erkrankung bzw. Beeinträchtigung wissentlich keine, nur unvollständige oder falsche Angaben dazu gemacht hat und dies zu Problemen führt, kann er von der Veranstaltung ausgeschlossen werden – ohne Erstattung der bezahlten Leistungen.

Haftung

Für Schäden der Teilnehmenden bzw. Diebstähle oder Schädigungen ihrer Sachen während der Veranstaltung haftet die Volkshochschule nur bei zu-rechenbarem Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Das gilt nicht, wenn die Volkshochschule wesentliche Pflichten des Vertrages schuldhaft verletzt, sowie bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit des Teilnehmenden. Die Volkshochschule haftet nicht für Schäden während der An- und Abreise zu den Veranstaltungen.

Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ergibt sich aus der Kursbeschreibung des Veranstaltungsprogramms. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Die Kursleitungen sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

Mindestteilnehmerzahl

Kurse finden statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann ein Kurs nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmenden mit einer Kürzung der Termine oder einer entsprechenden Erhöhung der Kursgebühr einverstanden sind. In diesem Fall ist keine Ermäßigung möglich.

Programmänderungen

Programmänderungen sind manchmal unvermeidlich. Sie werden über die Presse bekannt gegeben oder telefonisch oder per E-Mail mitgeteilt.

Hausordnung

Die jeweilige Hausordnung in sämtlichen von der vhs genutzten Räumen ist verbindlich.

Datenschutz

Die vhs Landkreis Haßberge e. V. ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

Siehe Seite 96.

Volkshochschule Landkreis Haßberge e.V.

Mitglieder:

Landkreis Haßberge sowie die Städte und Gemeinden Aidhausen, Breitbrunn, Bundorf, Burgpreppach, Ebelsbach, Ebern, Eltmann, Ermershausen, Gädheim, Haßfurt, Hofheim, Kirchlauter, Knetzgau, Königsberg, Maroldsweisach, Oberaurach, Pfarrweisach, Rauhenenbrach, Rentweinsdorf, Riedbach, Sand, Stettfeld, Theres, Wonfurt, Untermerzbach, Zeil, vhs Stadt Haßfurt, vhs Königsberg

Vorsitzender:

Bürgermeister Holger Baunacher

Leitung:

Holger Weininger

Pädagogische Mitarbeiter/-innen:

Uwe Blos (zak-Projekt)
Georg Knetzger (Energieberatung)
Christian Ruser (vhs)
Carolin Schuler (vhs)
Petra Sommer (UBIZ)

Verwaltung:

Martina Döllner (UBIZ)
Petra Hohenberger (vhs)
Isolde Klimach (vhs)
Michaela Niedermeier (zak-Projekt)
Helga Rhein (vhs)
Sandra Schlee (vhs)
Sabine Selig (UBIZ)
Liane Strohm-Rambach (vhs)
Julia Wagenhäuser (zak-Projekt)

Ihre Daten

1. Verantwortlichkeit Datenschutz

Die vhs Landkreis Haßberge e. V. ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldeformular 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 (z.B. Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

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, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

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. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an

Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. 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.

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 10 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. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten zu allen Themen rund um das Thema Datenschutz lauten:

vhs@vhs-hassberge.de, Tel. (0 95 21) 94 20 0

Name*	Telefon privat
Vorname*	Telefon geschäftlich
Straße*	Telefon mobil
PLZ, Ort*	E-Mail* (wenn vorhanden)
Geburtsdatum*	

Ich beantrage eine Ermäßigung als:
 Arbeitslose(r) Rentner(in)
 Inhaber(in) der Ehrenamtskarte
 Schüler(in)/Studierende(r)

Unter Anerkennung der im Programmheft abgedruckten Geschäftsbedingungen und des Hygienekonzepts der vhs melde ich mich hiermit verbindlich an für:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursgebühren
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Es erfolgt keine Bestätigung der Anmeldung. Sie werden nur benachrichtigt, wenn die Veranstaltung nicht stattfindet.

Ich bin mit der Nutzung meiner persönlichen Daten für interne Verwaltungszwecke einverstanden.
 Für die Vorankündigung des Bankeinzugs gelten die in den AGB der vhs genannten Fristen und Wege.

*zwingend erforderliche Angaben

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Ihre Mandatsreferenznummer setzt sich zusammen aus VHS, Ihrer Kunden- bzw. Teilnehmernummer und dem Kürzel Ihrer jeweiligen Volkshochschule. Sie können die Mandatsreferenznummer Ihrem Kontoauszug entnehmen.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs mit folgender Gläubiger-Identifikationsnummer:
 vhs Landkreis Haßberge: DE86VHS00000578869

Bankverbindung

IBAN: DE 34 7935 0101 0000 0641 88 / BIC: BYLADEM1KSW

Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs 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.

Der Fälligkeitstag für SEPA-Lastschriften ist der 15. bzw. der 01. eines Monats. Fällt der 15. bzw. der 01. eines Monats auf ein Wochenende bzw. auf einen Feiertag, so verschiebt sich der Fälligkeitstag auf den nächstfolgenden Bank-Geschäftstag.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut (Name und BIC / BLZ)

IBAN (Kontonummer)

Datum, Ort und Unterschrift





Rehasport

Die Teilnahme ist nach ärztlicher Verordnung und Genehmigung durch die Krankenkasse möglich (mit Kostenbeteiligung), aber auch Selbstzahler können teilnehmen!

Anmeldung und Information unter:

Tel. (0 95 21) 94 20 14
p.hohenberger@vhs-hassberge.de

Herzsportgruppen

Gruppe Zeil

montags, 16.30 – 17.30 Uhr

Gruppe Haßfurt

montags, 18.00 – 20.00 Uhr

Gruppe Hofheim

dienstags, 17.00 – 18.30 Uhr

Gruppen Ebelsbach

mittwochs, 16.30 – 18.00 Uhr

18.00 – 19.30 Uhr

19.30 – 21.00 Uhr

Rehasportgruppen orthopädische Erkrankungen

Gruppen Zeil

montags, 10.00 – 11.00 Uhr

17.00 – 18.00 Uhr

18.30 – 19.30 Uhr

dienstags, 10.00 – 11.00 Uhr

dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr

donnerstags, 16.45 – 17.45 Uhr

18.00 – 19.00 Uhr

freitags, 16.45 – 17.45 Uhr

18.00 – 19.00 Uhr

KURSE DER VHS IM HALLENBAD KNETZGAU



SCHWIMMKURSE

Weitere Termine und Anmeldung online unter www.vhs-hassberge.de
Alle Preise einschließlich Hallenbadeintritt

Aqua-Fitness

mit Carmen Meisner
dienstags, ab 09.01.24, 9x, € 58,50
E12G26 20.00 – 20.45 Uhr
E12G27 20.45 – 21.30 Uhr
mittwochs ab 10.01.24, 9x; € 76,50
E 12G28 20.00 – 21.00 Uhr

Kinderschwimmen mit Klaus Widera

für Kinder von 6-7 Jahren
mittwochs und freitags, 11x,
jeweils 16.00 – 17.45 Uhr, €143,00
E 12Jo1 ab 10.01.24
E 12Jo7 ab 28.02.24

Kinderschwimmen mit Karl Meister

für Kinder von 5-7 Jahren
samstags, ab 13.01.2024, 10x, € 65,00
E12Jo2 13.00 – 13.45
E12Jo3 14.00 – 14.45
dienstags, ab 09.04.2024, 10x, € 65,00
E12Jo4 16.00 – 16.45

Aufbauschwimmkurs

dienstags, ab 09.04.2024, 10x, € 65,00
E 12Jo6, 16.00 – 17.00

Berücksichtigen Sie bitte, dass die gesamte Kursgebühr vorübergehend abgebucht wird. Die Erstattung von € 50,00 erfolgt nach der Prüfung durch das Amt.



Energie-Sprechtag für Bürger

Die Energieberatung des Landkreises Haßberge bietet regelmäßig Energiesprechstunden an. Diese Sprechstunden können ab Januar bis auf weiteres nur im eingeschränkten Umfang stattfinden. Interessierte Bürgerinnen und Bürger des Landkreises erhalten hier Informationen zum energiesparenden Bauen, Wohnen und Sanieren, zur Nutzung Erneuerbarer Energien sowie zu den staatlichen Fördermöglichkeiten.

Im **UBiZ Oberschleischach** finden die Energiesprechstunden auf Wunsch mittwochs und freitags jeweils am Nachmittag statt. Zu diesen Zeiten ist der Energieberater per email unter energieberatung@ubiz.de erreichbar. An allen anderen Tagen können sich Interessierte mit ihren Daten und ihrem Anliegen an die Verwaltung des UBiZ unter (0 95 29) 9 22 20 wenden. Der Energieberater ruft dann mittwochs oder freitags zurück. Für die Energieberatung fällt ggf. eine Gebühr in Höhe von € 12,00 an.*

Ausnahmen:

Die Energiesprechtag werden mit Unterstützung der regionalen Energieversorger Stadtwerk Haßfurt, Stadtwerke Zeil und ÜZ Mainfranken durchgeführt. Für die Kunden dieser drei Energieversorger ist die Erstinfoberatung kostenfrei (bitte die letzte Stromrechnung mitbringen!). Auch im Raum der Hofheimer Allianz werden bei Bürgern, die im Ortskern sanieren, die Kosten von der jeweiligen Kommune übernommen (bitte dazu eine Bestätigung bei Herrn Philipp Lurz im Interkommunalen Bürgerzentrum am Marktplatz 1 in Hofheim anfordern).

Anmeldung ist erforderlich.

Termine können im Umweltbildungszentrum Oberschleischach telefonisch unter Tel. (0 95 29) 92 22-10 reserviert oder unter info@ubiz.de angefragt werden.

* Die Erstberatungstermine werden vom Landkreis, den regionalen Energieversorgern Stadtwerk Haßfurt, Stadtwerke Zeil und ÜZ Mainfranken für ihre Kunden und Kundinnen finanziert. Für alle anderen fällt eine Beratungsgebühr von € 12,00 an (bitte die letzte Stromrechnung mitbringen).

Mache auch dich zum Fitnesspapst

Als Kursleitung für Yoga, Qi Gong, Rückenschule, ...



vhs | Volkshochschule
Landkreis Haßberge e. V

Du kannst es , mach es

(0 95 21) 94 20 0

Werde auch du zum Zukunftsmanager

Als Kursleitung für IT oder Handwerk



vhs | Volkshochschule
Landkreis Haßberge e. V

Du kannst es , mach es

(0 95 21) 94 20 0

Werde Bildungsplaner

Als Außenstellenleitung
im Ehrenamt



vhs | Volkshochschule
Landkreis Haßberge e. V

Du kannst es , mach es

(0 95 21) 94 20 0

Sei nie wieder sprachlos

Als Kursleitung Sprachen



vhs | Volkshochschule
Landkreis Haßberge e. V

Du kannst es , mach es

(0 95 21) 94 20 0

Gemeinsam erreichen wir mehr.



**Ihr Spendencode im Wert von 2 €
liegt in Ihrer Filiale bereit.
Sie entscheiden, welches Projekt
von der Sparkasse unterstützt wird.
Abholen, einlösen und spenden!**

**Die Spendenplattform der
Sparkasse Schweinfurt-Haßberge
für IHR gemeinnütziges Projekt.**

Starten Sie Ihr Vereinsprojekt, finden Sie mit
uns Unterstützer und sammeln Sie Spenden.

Jetzt direkt anmelden
und Projekt hochladen
unter:



gemeinsam-erreichen-wir-mehr.de



**Sparkasse
Schweinfurt-Haßberge**

Weil's um mehr als Geld geht.