



[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

vhs:

Die Volkshochschule  
im Landkreis Haßberge

Frühjahr | Sommer 2026





# Inhalt | Vorwort

## Inhaltsverzeichnis

### vhs Landkreis Haßberge

Kultur	4
Kino	10
Kunststück	12
Historischer Verein	20
vhs-Bildung barrierefrei	22
Verbraucherbildung	30
Demokratiebildung	33
Gesundheit	34
Digitale Bildung	40
Berufliche Bildung	42

### Außenstellen der vhs Landkreis Haßberge

Aidhausen	48
Breitbrunn	50
Bundorf	52
Burgpreppach	55
Ebelsbach	56
Ebern	58
Pfarrweisach	64
Rentweinsdorf	64
Eltmann	65
Ermershausen	68
Gädheim	69
Hofheim	70
Kirchlauter	74
Knetzgau	76
Maroldsweisach	81
Oberaurach	82
Rauhenebrach	85
Riedbach	89
Sand	90
Theres	91
Untermerzbach	93
Wonfurt	95
Zeil a. Main	96

### Allgemeine Hinweise

In eigener Sache	104
Ihre Daten	105
Anmeldeformular	106

Liebe Leserinnen und Leser,

am Beginn des neuen Jahres 2026 heiße ich Sie ganz herzlich willkommen zum Frühjahrsprogramm unserer Volkshochschule Haßberge. Lassen Sie uns gleich einen Blick in dieses neue Jahr werfen. In wenigen Wochen findet in Bayern die Kommunalwahl statt, die auch in unserem Landkreis viele Veränderungen und Neuerungen bringen wird. Neben einem neuen Landrat und einem neuen Kreistag werden auch in einer Vielzahl unserer Gemeinden neue Bürgermeister und Gemeinderäte gewählt.

Die Gemeinden wiederum sind für die Volkshochschule im Landkreis Haßberge das Rückgrat und die Grundlage für unsere mittlerweile fast 50-jährige Arbeit. Diese enge Verzahnung mit den Kommunen wird gespiegelt im engmaschigen Netzwerk unserer vhs-Außestellen in den Gemeinden vor Ort, das sich ebenfalls über den gesamten Landkreis von den Haßbergen über die Mainlinie bis in den Steigerwald erstreckt.



Unsere Volkshochschule mit ihren vielfältigen Angeboten in den Gemeinden ist hierbei nicht nur Ort von Bildung und für die Vermittlung von Wissen und Fertigkeiten, sondern auch ein Raum für Begegnungen, der Rahmen für persönliche Kontakte, ein Kommunikationszentrum und damit zugleich ein ganz wesentlicher Faktor für das Miteinander und den sozialen Zusammenhalt in den Kommunen unseres Landkreises – allesamt Aspekte, die in den gegenwärtigen Zeiten von zunehmender Bedeutung sind, was uns von unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern immer wieder rückgemeldet wird.

In diesem Sinne laden wir Sie ein, in unseren Kursen und Veranstaltungen gemeinsam Neues zu entdecken und Bewährtes zu vertiefen. Hierbei wünsche ich Ihnen nun viel Freude und grüße Sie herzlich.

Ihr

Bürgermeister Helmut Dietz  
2. Vorstandsvorsitzender  
vhs Landkreis Haßberge e. V.



## Volkshochschule Landkreis Haßberge e. V.

Hofheimer Straße 20  
97437 Haßfurt

Tel. (0 95 21) 94 20-0  
[vhs@vhs-hassberge.de](mailto:vhs@vhs-hassberge.de)  
[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

Mo. bis Fr. 09.00 - 12.00 Uhr  
Mo. und Do. 13.00 - 16.00 Uhr  
Di. und Mi. telefonisch nicht erreichbar

Anmeldungen können online ([www.vhs-hassberge.de](http://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 104.

# Kultur



## Exkursionen

Nähere Informationen finden Sie in den Außenstellen.

### Führung: Lina Schmidts Kaufladen öffnet!

Für Öffnungszeiten und individuelle Terminvereinbarungen bitte an Andrea Meub  
Tel. 0151 / 40 75 56 14 wenden.

I 22E01 Fr., 20.03.26, 14.00 - 15.00 Uhr  
I 22E02 Sa., 20.06.26, 14.00 - 15.00 Uhr  
Friesenhausen / Dalbergstr. 8, kostenfrei,  
Spenden erbeten

### I 23E01 Kreuzwegführung

Anmeldung: [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) oder  
Gertrud Bühl, Tel. (0 95 36) 201;  
[gertrud.buehl@web.de](mailto:gertrud.buehl@web.de)

Gertrud Bühl  
Sa., 21.03.26, 14.30 Uhr  
Breitbrunn / Treffpunkt: Kreuzweg 1. Station,  
kostenfrei

### Fischer Stollenführung im „Kies“ im Ebelsberg

Anmeldung: Tel. (0 95 22) 50 65  
Mitzubringen: festes Schuhwerk, warme Kleidung und Taschenlampe

Martin Fischer  
I 07E01 Fr., 08.05.26, 17.00 - 18.30 Uhr  
I 07E02 Sa., 04.07.26, 17.00 - 18.30 Uhr  
Ebelsbach / Stollenanlage „Kies“, Am Schützenplatz 4, € 10,00 (Kinder bis 10 Jahre kostenfrei / 10 - 16 Jahre € 5,00) Bezahlung vor Ort

### I 18E01 Muttertags-Special - Alpaka-Wanderung

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.  
Mitzubringen: Snack und Getränk

Christine Ludmilla Freifrau von Knutz, Tina Liebermann  
Sa., 09.05.26, 10.30 - 12.30 Uhr  
Itzgrund / Treffpunkt: Gut Liebermann, Bodenstadt 1A, € 60,00 (Preis pro zwei Erw. mit bis zu drei Kindern)

### I 18E02 Führung durch Untermerzbach - Deutscher Fachwerktag

Christine Ludmilla Freifrau von Knutz  
So., 31.05.26, 14.00 - 15.30 Uhr  
Untermerzbach / Treffpunkt: Bürgerwerkstatt, Marktplatz 7, kostenfrei

## Medizinwanderungen

Anmeldung direkt bei der Kursleiterin, Laura Grüll, unter 0 17 94 62 45 86 oder [LauraGruell@gmx.de](mailto:LauraGruell@gmx.de)

Die Gruppengröße ist auf maximal 5 Personen begrenzt.

I 21E01 Di., 24.03.26, 17.00 - 18.00 Uhr  
I 21E02 Mi., 15.04.26, 10.00 - 11.00 Uhr  
I 21E03 Di., 12.05.26, 17.00 - 18.00 Uhr  
I 21E04 Mo., 08.06.26, 17.00 - 18.00 Uhr  
I 21E05 Mi., 08.07.26, 10.00 - 11.00 Uhr  
I 21E06 Mo., 10.08.26, 18.00 - 19.00 Uhr  
Treffpunkt: Riedbach / Hangweg 2, € 15,00

## 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 Individuelle Termine können auch unter Tel. (0 95 21) 61 88 85 vereinbart werden. Weitere Informationen über [www.ruheforst-maintal.de](http://www.ruheforst-maintal.de)

Diana Gräfin von Arnim  
Führungstermine jeweils um 14.00 Uhr (außer an gesetzlichen Feiertagen).  
So., 11.01., 25.01., 08.02. und 22.02.26, ab 08.03.26 bis 15.11.26 jeden Sonntag  
Individuelle Termine können auch unter Tel. (0 95 21) 61 88 85 vereinbart werden. Weitere Informationen über [www.ruheforst-maintal.de](http://www.ruheforst-maintal.de)  
Obertheres / Richtung Buch, kostenfrei

## I 20K10 Lesung: Vogelmayer liest, singt und spielt aus seinem Buch „Der Humor in Bayern“

Der Musik-Kabarettist Thomas Mayer nimmt das Publikum mit auf eine Reise hinter die Lacher und Schenkelklopfer und bietet fundiertes Wissen über den Humor in Bayern. Kurzweilig und abwechslungsreich, humorvoll und hintergründig. Im stilvollen Ambiente des Weinhauses Nüßlein, untermauert von verschiedenen Weinen und kleinen Köstlichkeiten, steht einem unterhaltsamen Abend nichts im Weg.

In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Zeil  
Kartenvorverkauf: [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de),  
Stadtbibliothek und Weinhaus Nüßlein, Zeil

Thomas Mayer

Di., 24.02.26, Beginn: 19.00 Uhr (Einlass: 18.30 Uhr)  
Zeil / Weinhaus Nüßlein, € 35,00 (inkl. Weinprobe und Häppchen)



Bildbeschreibung © Petra Hohenberger

## I 15K04 Lesung: Schweigen, Sprechen, Spielen

Das Buch zeigt verschiedene Ansätze, wie eine gelungene Kombination aus Innerlichkeit, achtsamer Kommunikation und spielerischen Elementen zu mehr Lebensfreude führen kann. Es handelt sich nicht um theoretische Abhandlungen, sondern um praxisnahe Beispiele, die sich sowohl im familiären Alltag als auch im „Single-Dasein“ leicht umsetzen lassen. Ziel ist es, Impulse für mehr Gelassenheit und Freude im Leben zu geben.

Die Lesung bietet Gelegenheit, zentrale Gedanken des Buches kennenzulernen und sich inspirieren zu lassen.

Claudia Mönius

Do., 12.03.26, 18.30 - 20.00 Uhr  
Prölsdorf / Schunder Bestattungen, Rothstr. 7,  
€ 15,00

## I 15K02 Literatur im Feuerwehrhaus - Revival Lesenacht für Frauen

Wir treffen uns anlässlich des Weltfrauentags mit unserem Lieblingsbuch, spannenden oder witzigen Geschichten, romantischen oder nachdenklichen Gedichten – und ganz viel Vorfreude auf eine gemeinsame Lesenacht mit allem Drum und Dran, wie früher!

**Mitzubringen:** Übernachtungssachen und persönliche Utensilien, Schreib- und Bastelzubehör

Petra Friesl

Fr., 13.03, 18.30 Uhr bis Sa., 14.03.26, 10.00 Uhr  
Untersteinbach / Feuerwehrhaus, € 20,00 (inkl. Brotzeit und kleiner Überraschung)

## I 20K14 Lesung: Hoffnungsschimmer

Die Autorin erzählt von den vielen schmerzlichen Herausforderungen in ihrem Leben und wie sie diesen gewachsen ist. Diese Erfahrungen möchte Sie teilen, um andere zu ermutigen ebenfalls ein glückliches und erfülltes Leben für sich zu gestalten zu können.

Birgit Stengel

Mi., 22.04.26, 19.00 - 20.30 Uhr  
Zeil / Bestattungshaus Schorr, Brühlweg 14, € 5,00

## I K07 Terror – ein Theaterstück von Ferdinand von Schirach - Interaktive Lesung mit dem Ensemble MuT

Ein Terrorist kapert ein Flugzeug. Ohne Befehl schießt ein Kampfpilot der Luftwaffe das Flugzeug ab. Nun muss er sich vor Gericht dafür verantworten. Monika Schraut gestaltet mit ihrem Team das Stück als szenische Lesung, bei der die Zuschauer in die Rolle des Richters schlüpfen und zwischen Schuld und Unschuld entscheiden müssen. Das Amtsgericht Haßfurt bietet mit dem großen Sitzungssaal die passende Kulisse dafür. Eine Veranstaltung, die das Amtsgerichts-Motto „Justiz ist für die Menschen da“ mit Musik, Bild und interaktiver Lesung greifbar machen wird.

Die Eintrittsgelder werden an einen Opfer-Hilfe-Verein gespendet.

MuT

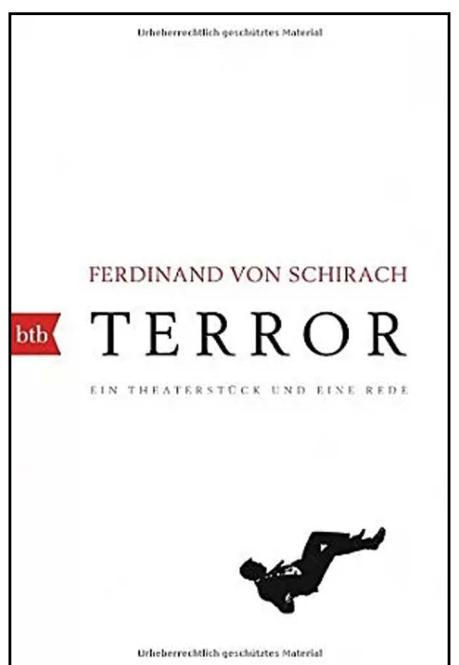
Do., 23.04.26, 19.00 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr  
Haßfurt / Amtsgericht, € 15,00

## I 23K10 32. Frauenlesenacht - „Papperlapapp“

Die Veranstaltung wird organisiert von Andrea Tiessen-Lehmann, der Initiatorin der Frauenlesenächte in Kooperation mit der vhs Haßberge. Tickets sind in der Buchhandlung Glückstein in Haßfurt, sowie online über [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) erhältlich.

Andrea Tiessen-Lehmann

Fr., 24.07.26, 19.00 Uhr  
Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 29,50



© btb Verlag



## Veranstaltungen mit dem BIZ Bibliotheks- und Informations- zentrum 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  
Informationszentrums 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

**Sofern nicht anders vermerkt:**  
**Anmeldung, Tel. (0 95 21) 95 19 60,**  
**Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10**  
**Weitere Infos: [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)**

## Frühjahrstermine des BIZ

### Bilderbuchkino

Ein Bilderbuch- und Vorlesenachmittag für Kinder von 3 bis 8 Jahren und ihre Eltern. Im Anschluss an die Geschichte wird noch etwas Passendes gemalt oder gebastelt.

**Kamishibai „Die kleine Hexe – Winterzauber mit Abraxas“**  
Fr., 16.01.26, 15.00 Uhr

**„Die Eiskönigin – Es war einmal ein Schneemann“**  
Do., 29.01.26, 15.00 Uhr  
Do., 29.01.26, 16.30 Uhr

**„Conni verkleidet sich“**  
Do., 12.02.26, 15.00 Uhr  
Do., 12.02.26, 16.30 Uhr

**„Mama Muh spielt Sommer“**  
Fr., 27.02.26, 15.00 Uhr

**„Conni und der Osterhase“**  
Do., 12.03.26, 15.00 Uhr  
Do., 12.03.26, 16.30 Uhr

**„Mama Muh und Krähe werden Freunde“**  
Fr., 17.04.26, 15.00 Uhr

**„Olchi-Opas krötieste Abenteuer“**  
Do., 30.04.26, 15.00 Uhr  
Do., 30.04.26, 16.30 Uhr

**Kamishibai „Froschkönig“**  
Fr., 15.05.26, 15.00 Uhr

**„Pettersson und Findus – Pettersson zeltet“**  
Do., 11.06.26, 15.00 Uhr  
Do., 11.06.26, 16.30 Uhr

**Kamishibai „Der Wolf und die sieben Geißlein“**  
Fr., 19.06.26, 15.00 Uhr

**„Pumuckl und Meister Eder“**  
Do., 09.07.26, 15.00 Uhr  
Do., 09.07.26, 16.30 Uhr

**„Max macht Ferien“**  
Fr., 24.07.26, 15.00 Uhr

**Kamishibai „Das kleine Wir“**  
Di., 11.08.26, 15.00 Uhr

**„Henris Bücherei in Gefahr“**  
Mo., 31.08.26, 15.00 Uhr

**TüftelTreff –  
Kreatives Chaos im BIZ –  
Lego Creator**

Für Kinder ab 6 Jahren  
Mi., 18.02.26, 10.30 Uhr  
Mi., 27.05.26, 10.30 Uhr  
Mi., 19.08.26, 10.30 Uhr

**TüftelTreff –  
Kreatives Chaos im BIZ –  
Dash Roboter**

Für Kinder ab 8 Jahren  
Mi., 01.04.26, 10.30 Uhr

**TüftelTreff –  
Kreatives Chaos im BIZ –  
Bee-Bot und Blue-Bot**

Für Kinder ab 8 Jahren  
Mi., 08.04.26, 10.30 Uhr  
Mi., 26.08.26, 10.30 Uhr

**TüftelTreff –  
Kreatives Chaos im BIZ –  
Gravitrax**

Für Kinder ab 8 Jahren  
Mi., 03.06.26, 10.30 Uhr  
Mi., 12.08.26, 10.30 Uhr

**TüftelTreff –  
Kreatives Chaos im BIZ – Ozobots**

Für Kinder ab 8 Jahren  
Mi. 05.08.26, 10.30 Uhr

**Abendstunden im BIZ:  
Balancearbeit**

Ein Vortrag zu Stress, seinem Ursprung und Auswirkungen auf den Körper und wie Sie dank Ihrer Augen „IN BALANCE SEIN“ können.  
Referentin: Laura Wulle (Augenoptikermeisterin, Rehabilitationslehrerin)  
Fr., 16.01.26, 18.00 Uhr

**Abendstunden im BIZ:  
Vortrag über Hermann Koch**

Referent: Wolfgang Jäger  
Hermann Koch, geboren 1912 in Birkach, gefallen in Alexejewskoje 1942  
In Zusammenarbeit mit dem Historischen Verein Landkreis Haßberge e.V.  
Fr., 27.02.26, 18.00 Uhr

**Abendstunden im BIZ - Heimische  
Kräuter des Frühlings für Küche und  
Wohlbefinden**

Kräuterführung mit Christine Karl  
Fr., 17.04.26, 18.00 Uhr

**Lesung mit Alexander Meining:  
Wildwest in Würzburg – ein historischer Kriminalroman“**

Fr., 23.01.26, 18.00 Uhr

**Faux Calligraphy –  
Kreativ mit Buchstaben**

Für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene.  
Sa., 21.03.26, 10.00 Uhr  
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10, kostenfrei



## Energie-Sprechstage für Bürger

Die Energieberatung des Landkreises Haßberge bietet regelmäßig Energiesprechstunden an.

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

Es können jeweils **drei Termine** vergeben werden:

- **in Ebern** siehe Seite 61
- **in Hofheim** siehe Seite 73
- **in Maroldsweisach** siehe Seite 81
- **in Zeil** siehe Seite 101

**Im UBiZ Oberschleißach** finden **montags bis donnerstags** Energiesprechstunden nach Wunsch in der Zeit von 10.00 – 18.00 Uhr statt.

**Auch eine telefonische Energie-Hotline** ist unter Tel. (0 95 29) 92 22-14 erreichbar und schriftliche Anfragen sind unter [energieberatung@ubiz.de](mailto:energieberatung@ubiz.de) oder per Post möglich.

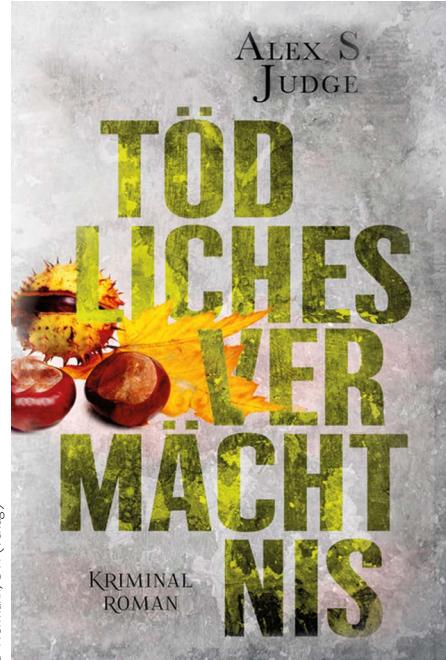
Für die Energieberatung fällt eine Gebühr in Höhe von € 12,00 an.

### Ausnahmen:

**Die Energiesprechstage** werden mit Unterstützung der regionalen Energieversorger Stadtwerke Zeil und ÜZ Mainfranken durchgeführt. Für die Kunden dieser zwei 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 UmweltBildungs-Zentrum Oberschleißach telefonisch unter Tel. (0 95 29) 92 22-14 reserviert oder unter [energieberatung@ubiz.de](mailto:energieberatung@ubiz.de) angefragt werden.



## Musikalisch-literarischer Abend mit Ausstellungseröffnung

Linde Unrein liest aus ihrem Roman „Arabeskenwerk, späte Bekenntnisse“ begleitet von Multiinstrumentalist Theodor Spannagel mit Klavier und Kontrabass  
Ausstellung: Linde Unrein „Das Große Gepurzel“ - Malerei (20.03.-17.04.2026)  
Fr., 20.03.26, 18.00 Uhr

## Lesung mit Alex S. Judge: Tödliches Vermächtnis – ein Würzburg-Krimi

Fr., 25.03.26, 19.00 Uhr

## Angebote mit Teilnahmebeitrag

### Lesung „Miss Marple – Der Dienstagabendclub“

Fr., 06.03.26, 19.00 Uhr  
€ 7,00

### DAS BILDERBUCHTHEATER präsentiert: Das NEINhorn

Für Kinder ab 3 Jahren  
Sa., 14.03.26, 10.30 Uhr  
€ 3,00 Kinder / € 5,00 Erwachsene

## 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: Exkurse in das Gebiet des Markus-Evangeliums von Dr. Rudolf Steiner GA 124 Taschenbuch 744 findet jeden Montag von 19.00 Uhr - 20.30 Uhr in der Waldorfschule in den Mainauen, im Oberstufenbau in der 10. Klasse statt.

Einzelveranstaltungen:

- Osterbetrachtung
- Pfingstbetrachtung

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

Weitere Informationen im Internet unter [www.waldorfschule-hassfurt.de](http://www.waldorfschule-hassfurt.de) oder im Schulbüro bei Frau König/Frau Ister, Tel. (0 95 21) 61 91 40

## 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“.

Am Freitag werden Sie durch Vorträge in die Thematik eingeführt. 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., 09.01.26, 17.30 - 21.00 Uhr

## Praktika/Projekte

Zum Erreichen des Waldorfabschlusses 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,

Di., 03.03.26, 19.00 Uhr

Präsentation Sozialpraktikum,

Di., 10.03.26, 19.00 Uhr

Präsentation Landwirtschaftspraktikum,

Di., 16.06.26, 19.00 Uhr

Theater der 12. Klasse

Di., 28.07. und Mi., 29.07.26, 19.00 Uhr

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



## Rehasport

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

### Anmeldung und Information unter:

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

## Herzsportgruppen

### Gruppe Zeil

montags ab 16.15 Uhr

### Gruppe Haßfurt

montags ab 18.00 Uhr

### Gruppe Hofheim

dienstags ab 17.00 Uhr

### Gruppen Ebelsbach

mittwochs ab 16.00 Uhr

ab 17.45 Uhr

ab 19.00 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

17.00 – 18.00 Uhr

### mittwochs

17.15 – 18.15 Uhr

### donnerstags

10.00 – 11.00 Uhr

17.00 – 18.00 Uhr

AUS DIE MAUS  
**PLASTIK RAUS!**



**AW HAS**  
Abfallwirtschaft des Landkreises Haßberge



## I Ko4 Workshop: Ropingkurs - Lassowerfen

Der ehemalige Europameister, Toni Engelbrecht, vermittelt mit viel Spaß und Hintergrundwissen die Technik des Lassowerfens, erklärt, was das alles mit spanischen Edelleuten zu tun hat und warum dies für das Tierwohl die passende Fangtechnik ist. Geworfen wird am Boden.

Anton Engelbrecht

Sa., 31.01.26, 10.00 - 13.00 Uhr

Königsberg / Altershausen 22, Panoramahof,  
€ 45,00



## I Ko5 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)

Marie-Luise Eberspächer

Di., 10.03.26, 18.00 - 20.30 Uhr

Oberschleißach / UBIZ, € 35,00

## I Ko6 Abenteuer Ukulele für Kids ab 6 Jahren

Lerne die Ukulele mit Leichtigkeit! In diesem Kurs für Grundschulkinder entdecken wir einfache Lieder, üben das Spielen auf dem Instrument und entwickeln dabei Rhythmusgefühl. Mit spielerischen Übungen fördern wir deine Kreativität und Musikalität. Keine Vorkenntnisse nötig.

**Mitzubringen:** Ukulele (falls vorhanden) oder Leihinstrument bei Anmeldung angeben

Simon Horn

Do., 09.04.26, 10.00 - 12.30 Uhr

Oberschleißach / UBIZ, € 35,00

 DRUCKEN

 DIGITAL

 VEREDELN

 VERARBEITEN

--- Ihr Druckpartner in der Region ---

**SAFNER** 

DRUCK UND VERLAGS GMBH

Mittelgrundstraße 24/28  
96170 Priesendorf

Phone +49 9549 9888-0  
Fax +49 9549 9888-50

info@safner-druck.de  
www.safner-druck.de



Die Welt ist  
**BUNT**-  
Geben Sie Ihren Drucksachen  
**FARBE!**



## FILM & FRÜHSTÜCK

Frühstück 9.30 / Filmstart 10.30



## Liebe Kinofreunde!

Das Capitol Kino Zeil hat sich kürzlich personell neu aufgestellt und startet ab Ende Januar 2026 mit engagierten Film-Reihen und viel innovativem Schwung ins neue Jahr! Sonntags zu Film & Frühstück begrüßen wir einmal mehr unsere allseits beliebten Caterer, das Cafe Maya aus Hofheim und das Cafe Schmaus aus Königslberg, Diafa-Catering aus Haßfurt, den Demeterhof Dünninger aus Goßmannsdorf und das Team um Monika Hoffmann, die für hochwertig-leckeren Frühstücksgenuß zu tollen Filmen sorgen und die Sie ihren Tag optimal entspannt beginnen lassen!

Es wird als Novum ein Literarisches Frühstück mit Gesprächen und Büchertausch geben, unser Dank gilt Inge Hahn als Initiatorin.

Auch People for Future laden ein und der Verein Stolpersteine gestalten je einmal Kino, Film & leckeres Frühstück. Herzlich Willkommen & Guten Appetit! Den Programm-Flyer dazu gibt's im Kino oder als Download unter: [kino-zeil.de/events/film-&frühstück](http://kino-zeil.de/events/film-&frühstück).

Die Film-Kunst-Montag Reihe bringt auch im Frühjahr 2026 verschiedentlich Film & Kunst auf neue Art zusammen: Unsere Film-Beiträge „Nam June Paik: Moon is the oldest TV“ und „Stiller“

So. 25. Jan.  
Around the World-Frühstück  
**AUGENBLICKE**

So. 1. Feb. Frühstück  
mit Stolpersteine e.V.  
**TREASURE-Familie i. e. fr. Land**

So. 8. Feb.  
Demeter-Frühstück vom  
Demeterhof Dünninger  
**DIE LETZTE SAU**

So. 15. Feb. Cowboy & Indianer-Frühstück vom Cafe Schmaus  
**DAS KANU DES MANITU**

So. 22. Feb. Literarisches-Frühstück vom Cafe Maya mit  
Inge Hahn's HALITARU  
**22 BAHNEN**

So. 1. März Span. Frühstück v. Cafe Schmaus/ Monika Hoffmann  
**SORDA-DER KLANG DER WELT**

So. 8. März Britisches Frühstück vom Cafe Maya  
**JANE AUSTEN U.D.  
CHAOS I. M. LEBEN**

So. 15. März  
Kirchenkino & Mittagsbrunch  
**DAS KOSTBARSTE ALLER GÜTER**

So. 22. März  
Marokk. Frühstück von  
Diafa-Catering  
**WIE DAS LEBEN  
MANCHMAL SPIELT**

So. 29. März Klima-Frühstück mit People for Future  
**EVERYTHING WILL CHANGE**

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

## FILMKUNST - MONTAG



Mo. 26. Jan. - 19.30  
Fritzi Haberlandt  
**WILMA WILL MEHR**

Mo. 2. Feb.- 19.30  
**WAS UNS VERBINDET**

Mo. 9. Feb. - 19.30  
Kunststück Haßberge 2026  
Bilderschau ab 18.30  
**NAM JUNE PAIK -  
MOON IS THE OLDEST TV**

Mo. 16. Feb. - 19.30  
**MIROIRS NO.3**

Mo. 23. Feb. - 19.30  
**DIE FARBEN DER ZEIT**

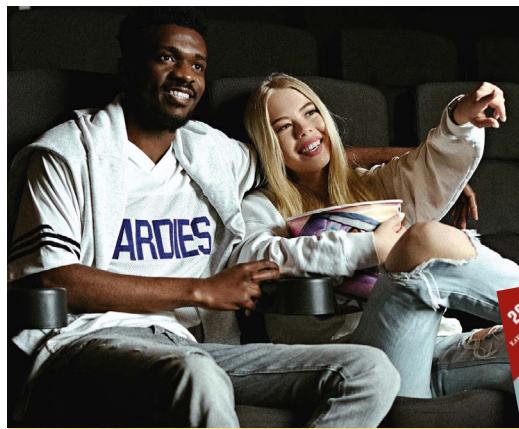
Mo. 2. März - 19.30  
N. d. Roman v. Max Frisch  
Kunststück Haßberge 2026  
Bilderschau ab 18.30  
**STILLER**

Mo. 9. März- 19.30  
2. Strick- & Kino ab 18.30  
Wollädele „Chaos Bunt“  
**MARIANENGABEN**

Mo. 16. März- 19.30  
**MARIA REICHE**  
DAS GEHEIMNIS D. NAZCA-LINIEN

Mo. 23. März - 19.30  
MainFlussFilmfest/UBIZ  
Kurzfilme, Vortrag, Gespräch & Langfilm 60 Min.  
**WATER IS LOVE**

Mo. 30. März - 19.30  
**JANE AUSTEN U. D.  
CHAOS I. M. LEBEN**



## KAKUKI - KAFFEE, KUCHEN, KINO

Kaffee & Kuchen 14.00 / Filmstart 15.00



Di. 27. Jan. - 15.00  
**DOWNTON ABBEY - Das große Finale**  
Kaffee & Kuchen ab 14.00



Di. 17. Feb. - 15.00  
**IM SCHATTEN DER TRÄUME + FRÜHSTÜCKSKINO** - 10.30  
Kaffee & Kuchen ab 9.30 und ab 14.00



Di. 10. März - 15.00  
**GANZER HALBER BRUDER**  
Kaffee & Kuchen ab 14.00



Di. 24. März - 15.00  
**GLORIA**  
Kaffee & Kuchen ab 14.00

nach dem Roman von Max Frisch zum Kunststück 2025/26 im Haßbergkreis sollen jeweils eine Stunde früher ab 18.30 Uhr beginnen um bei einer aktuellen Werkschau in Bildern auf der Foyerleinwand mit anderen Kunstinteressierten und gelegentlich sicher auch mit den Künstlern selbst ins Gespräch zu kommen.

Doch bildende Kunst ist nicht alles... am Montag, 9. März lädt das Hofheimer Wolllädele Chaotisch Bunt zum 2. Strick- & Häkelkino ein und im Rahmen des MainFlussFilmfests veranstalten wir mit dem UBIZ am Mo. 23. März „Water is Love“, einen Infoabend zum Thema Wasser und Klimakrise.

Programmänderungen vorbehalten!



Die KaKuKi-Reihe „KAFFEE-KUCHEN-KINO“ und das neue Frühstückskino werden ebenfalls Ende Januar fortgesetzt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch mit dem ganzen Seniorenkreis ebenso wie als kleineres Grüppchen mit Freunden und Bekannten und natürlich auch als Single auf der Suche nach netten Gesprächen mit unseren lieben Gästen von überall her. Mit Ihrer telefonischen Reservierung helfen Sie uns sehr bei der Einkaufsplanung von Kaffee und Kuchen. Vielen Dank dafür und bitte fühlen Sie sich jederzeit herzlich willkommen!

Auch die Musik-Events werden im Frühjahr fortgesetzt!. Klaus Neubert lädt ein zur Open Stage zu einem Benefiz-Konzert für Ärzte ohne Grenzen. Dirk Denzer's Mantra-Singing Konzert mit seiner Band Jadoo Ananda ist dann für den Herbst in Planung.

Das ROYAL BALLET & OPERA aus London präsentiert uns Verdi's La Traviata, Woolf Works, Giselle, Wagner's Siegfried, sowie Mozart's Zauberflöte.

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

Herzlich willkommen!  
Das Team vom Zeiler Kino & Bruno Schneyer

## MUSIK - EVENTS

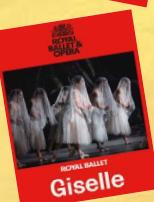
Fr. 30. Jan. 19.30  
**OPEN STAGE**  
Klaus Neubert lädt ein zum  
**BENEFIT KONZERT**  
Für Ärzte ohne Grenzen



Sa. 7. Feb. - 16.00  
**Verdi's LA TRAVIATA**  
Royal Opera London



Sa. 7. März 16.00  
**WOOLF WORKS**  
Royal Ballet London



Sa. 28. März 16.00  
**GISELLE**  
Royal Ballet London



Sa. 25. April 15.00  
**Wagner's SIEGFRIED**  
Royal Opera London



Sa. 16. Mai 16.00  
**Mozart's DIE ZAUBERFLÖTE**  
Royal Ballet London

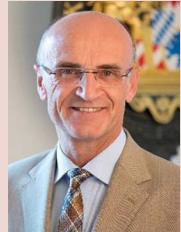
Trailer und Infos zu den Filmen: [www.kino-zeil.de](http://www.kino-zeil.de)

# KUNST STÜCK

## KI – Künstlerische Intelligenz

**KUNSTSTÜCK  
2025/2026**

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Bürgerinnen und Bürger,



wie jeden Herbst steht auch in diesem Jahr eine neue KUNSTSTÜCK-Saison in den Startlöchern – eine Konstante, auf die Sie sich auch in unruhigen Zeiten verlassen können. Ich freue mich daher sehr, dass wir wieder so viele Angebote der Kunst- und Kulturschaffenden aus dem Landkreis Haßberge erhalten haben und in unserer Broschüre veröffentlichen können.

In diesem Jahr steht das KUNSTSTÜCK unter dem Motto „**KI – Künstlerische Intelligenz**“. KI ist in aller Munde. Die sogenannte Künstliche Intelligenz übernimmt bereits viele Aufgaben in unserer Arbeits- und Lebenswelt – Tendenz steigend. Das birgt Chancen, aber auch Risiken. Manche Berufsgruppen fühlen sich in ihrer Existenz bedroht, auch im künstlerischen Bereich. Und ohne Zweifel liefert KI gute Ergebnisse – sei es musikalischer, bildender oder literarischer Art. Dennoch kann sie vieles nicht ersetzen. Denn Kunst ist nicht nur das Ergebnis, sondern auch der Weg, die persönliche Auseinandersetzung, die Einbindung eigener Erfahrungen und authentischer Emotionen – **Künstlerische Intelligenz** eben. Und davon haben wir im Landkreis Haßberge eine ganze Menge.

Nun lautet der Auftrag an Sie: Nehmen Sie das Angebot an – besuchen Sie Workshops, Konzerte, offene Ateliers und vieles mehr! Für Abwechslung ist reichlich gesorgt.

Ihr  
Wilhelm Schneider  
Landrat



## AUSSTELLUNGEN, FÜHRUNGEN UND VERANSTALTUNGEN

### WAS IST KUNST?

Vortrag von Dr. Matthias Liebel

**DO, 15. JANUAR 2026 19.00 Uhr**

Gerade bei Werken der zeitgenössischen Kunst kommt zuweilen die Frage auf, ob es sich bei ihnen tatsächlich um „Kunst“ handelt oder nicht. „Das kann ich auch“, hört man Ausstellungsgäste gelegentlich sagen. Doch ist es wirklich so einfach? Wie lässt sich bildende Kunst eigentlich definieren? Wodurch unterscheidet sich Kunst von Nicht-Kunst? Kommt „Kunst“ tatsächlich von „Können“? Stimmt es, dass jeder Mensch ein Künstler sei? Gibt es objektive Kriterien zur Bestimmung des Qualitätsniveaus von bildender Kunst? Diesen und anderen Fragen wird der Bamberger Kunsthistoriker Matthias Liebel in seinem Lichtbildvortrag passend zum KUNSTSTÜCK-Motto „Künstlerische Intelligenz“ nachgehen. Unter der besonderen Berücksichtigung von Beiträgen einiger Teilnehmender zum Projekt KUNSTSTÜCK aus den vergangenen Jahren, wird der Versuch unternommen, den Kunstbegriff zu spezifizieren und eine Orientierungshilfe im Umgang mit Werken der zeitgenössischen Kunst zu geben.

Ebern Galerie, Ritter-von-Schmitt-Straße 1, 96106 Ebern  
Eintritt frei  
Kulturraum Haßberge, Tel.: 09521 27-324 bzw. -694 kulturraum@landratsamt-hassberge.de, www.kulturraum-hassberge.de, um **Anmeldung** wird gebeten

### AUSSTELLUNG LEHM- UND LEINENLUST, KUNSTOBJEKTE UND FOTOGRAFIE IN DEN ERDFARBEN UNSERER HEIMAT MELINA MÜLLER

**Fr, 06. März 2026 18.00 Uhr Vernissage  
SO, 12. APRIL 2026 15.00 Uhr Finissage**

Öffnungszeiten: Werktags 09.00 – 18.00 Uhr  
Individuelle Öffnungszeiten werden nach telefonischer Absprache getroffen.  
Die Ausstellung zeigt per Hand geformte Lehm-

objekte, Skulpturen und Aktfotografie in den Erdfarben des Naturparks Hassberge. Direkt vor Ort, aus der Lehmgrube der Ziegelei Götz, entstammt das Material, welches dort bereits seit fünf Generationen abgebaut wird. Strukturierte Oberflächengestaltung durch Aufrauen, Ritzen, Prägen und Formen, Verkupfern und Mischen mit Pigmenten zeigt einen Teil der Gestaltungsmöglichkeiten mit diesem wunderbaren Werkstoff. Ästhetische Aktfotografie mit Lehm auf der Haut, denn schon seit Urzeiten genoss dieser als Naturkosmetik und Pflege und Heilmittel eine besondere Wertschätzung. Als Ergänzung fügt sich Textilkunst aus edlem Leinen dazu, welches experimentell gefärbt, beschriftet, bestickt und kunstvoll verarbeitet wurde. Zwei archaische Materialien die unsere Ahnen über Jahrtausende auf der Haut begleitet haben. Lassen Sie sich inspirieren von der Lehm und Leinenlust!

Ziegelei Götz, Hauptstraße 73a, 96182 Reckendorf

Eintritt frei

Melina Müller, Tel.: 0151 14147022  
info@lehmundleinenlust.de,  
www.lehmundleinenlust.de

### OFFENE DRUCKWERKSTATT ZUM TAG DER DRUCKKUNST JANNINA HECTOR

**So, 15. März 2026 11.00 – 17.00 Uhr**

Anlässlich des bundesweiten Tags der Druckkunst am 15. März 2026 lädt Jannina Hector in ihre Druckwerkstatt ein. In entspannter Atelieratmosphäre gibt es Raum für Austausch, Fragen und Inspiration. Egal ob Neugierige, Kunstinteressierte oder erfahrene Druckfans – alle sind herzlich willkommen! Ein besonderes Highlight des Tages sind die Druckvorführungen, bei denen traditionelle und experimentelle Verfahren des Hochdrucks gezeigt werden. Aus nächster Nähe den Druckprozess verfolgen – vom Einfärben der Platte bis zum Abziehen des fertigen Drucks dabei sein. Wer Lust hat, kann auch selbst aktiv werden und unter Anleitung einen eigens entworfenen kleinen Papierschnitt drucken. Ein Tag im Zeichen der traditionellen und zeitgenössischen Druckkunst – lebendig, kreativ und offen für alle.

Atelier in der Mühle, Mühlweg 1, 97461 Hofheim  
Eintritt frei Jannina Hector, Tel.: 09523 950558 oder 0151 52154773, jannina.hector@gmx.de, janninahector.wixsite.com/jannina

## KURSE/WORKSHOPS

### FÜR ERWACHSENE

#### MONOTYPIE - DAS SPIEL MIT DER LINIE UND DER FLÄCHE MIT JANNINA HECTOR

SA, 10. JANUAR 2026 10.00 – 17.00 Uhr

SA, 07. FEBRUAR 2026

SA, 11. APRIL 2026

SA, 27. JUNI 2026

Monotypie- ein spannendes Verfahren zwischen Zeichnung, und Druckgrafik.

Anders als bei anderen Drucktechniken entsteht bei der Monotypie immer nur ein einziger Abdruck, der sich im Arbeitsprozess immer wieder verändert. Ein spontanes Arbeiten und reagieren auf das jeweilige Ergebnis ist möglich und fordert spielerisch heraus.

Flächen und Linien werden im Gestaltungsprozess eingesetzt und übereinander geschichtet. Sowohl spontane Gesten sowie planerische Kompositionen, ergeben ein vielschichtiges kleines Werk auf Papier. Der Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, sich auf einen offenen, prozessorientierten Gestaltungsweg einzulassen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es geht um einen freien künstlerischen Ausdruck und die Freude am Experiment.

**Mitzubringen:** Bleistifte weich und hart, Schürze, Schere, Imbiss für die Mittagspause

**Anmerkungen:** Mittagspause ca. 13.00 Uhr. Bitte Zeit einplanen zum Saubermachen

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

Max. 4 Teilnehmer

Jannina Hector, Tel.: 09523 950558,  
Mobil: 0151 52154773, jannina.hector@gmx.de,  
janninahector.wixsite.com

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



© Janna Liebender-Folz

#### „SUMMERTIME IN HAßBERGE 2026“: PLEINAIR-/SKETCHER-TREFFEN UND AUSSTELLUNG IN KÖNIGSBERG

JANNA LIEBENDER-FOLZ

FR, 22. MAI 2026

Vernissage 17.00

SA, 23. MAI 2026 - SA, 20. JUNI 2026

Do – So von 14.30 – 18.00 Uhr,

+ Finissage 20. Juni 16.00 Uhr

Wir laden Sie zur 3. Ausgabe des Sommerpleinairs im Landkreis Haßberge ein! Dieses Jahr residieren wir in Königsberg. Wenn Sie noch nicht so viel Erfahrung bei freier „Lichtmalerei“ haben, werden die erfahrenen Sketchers vor Ort Ihnen einige Tipps geben. Die entstandenen Bilder und Skizzen können bei der Ausstellung im Kunsthanderkerhof gezeigt und besprochen werden. Alle Interessierten, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, Urbansketcher, Maler aus der Ferne oder regionale Künstler sind herzlich willkommen! Die Pleinair-Termine sind im Ausstellungszeitraum samstags von 14.30 bis 17 Uhr. Mitzubringen: Malutensilien und Pleinair-Equipment. Als Kern der Ausstellung im Kunsthanderkerhof werden die Reiseskizzen und Pleinair-Werke der Künstlergruppe wiederMALweiber gezeigt. Weitere Details werden noch im Frühling 2026 bekannt gegeben.

Kunsthanderkerhof, Altes Brauhaus 4, 97486 Königsberg i. Bay.

Eintritt frei

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

#### „PETTERSSON, FINDUS UND DER KLEINE-RABE-SOCKE“ KOMMEN IN DEN KINDERGARTEN! THEATER VOM RABENBERG

Aufführungen in Kindergärten und Grundschulen im Landkreis nach Absprache.

Das „Theater vom Rabenberg“ aus Burgpreppach im Landkreis Haßberge, ist ein renommierter Figurentheater, das sich auf die Inszenierung klassischer Kinderliteratur spezialisiert hat. Mit liebevoll gestalteten Stabpuppen und handgemalten Kulissen erweckt das Ensemble bekannte Geschichten zum Leben und begeistert damit Kinder ab drei Jahren sowie deren Familien. Im Programm: „Pettersson und Findus“, „Der kleine Rabe Socke“, „Das Dschungelbuch“... Das „Theater vom Rabenberg“ kommt mit seiner Puppenbühne direkt in die Kindergarten und Grundschulen im Landkreis.

Das Wichtigste auf einen Blick: Kostenbeitrag: 6,- € pro Kind (ab ca. 75 Kinder. Auch Zusammenschluss mehrerer Einrichtungen sind möglich) Buchung: Die Kindergartenleitung oder der Elternbeirat kann uns einfach unter unserer Telefonnummer kontaktieren. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam zu lachen, zu staunen und in fantastische Geschichten einzutauchen!

Theater vom Rabenberg, Bischwinderweg 49, 97496 Burgpreppach

Kosten pro Kind: 6 € (ab ca. 75 Kinder)

**Anmeldung:** Tim Sperlich, Tel.: 0175/2555527, info@theater-rabenberg.de, www.theater-vom-rabenberg.de

## SCHNEIDEN UND DRUCKEN DIE PHANTASIE BEFLÜGELN MIT DEM MEDIUM LINOL- SCHNITT MIT JANNINA HECTOR

**SA, 24. JANUAR 2026**

**SO, 25. JANUAR 2026**

**SA, 28. MÄRZ 2026**

**SO, 29. MÄRZ 2026**

**SA, 16. MAI 2026**

**SO, 17. MAI 2026**

**SA & SO jeweils 10.00 - 17.00 Uhr**

In diesem kreativen Kurs dreht sich alles um das spannende und vielseitige Druckverfahren des Linolschnitts. Auch Papierschnitte können als Druckmedium in Kombination mit dem Linolschnitt Verwendung finden. Teilnehmende haben die Möglichkeit, die Grundlagen dieser Technik kennenzulernen oder bereits vorhandene Kenntnisse zu vertiefen, ganz ohne thematische Vorgaben. Das freie Thema erlaubt es jedem, eigene Ideen, Motive und Vorstellungen gestalterisch umzusetzen. In Mittelpunkt steht das Experimentieren, das vor allen beim Drucken mit verschiedenen Farben zu überraschenden und weiterführenden Ideen inspiriert. Der Kurs bietet Raum für individuelle Entwicklung und Austausch mit den Teilnehmenden. Ziel ist es den eigenen kreativen Prozess zu fördern und Ausdrucksformen mit dem Medium Drucken zu entdecken.

**Mitzubringen:** Schere, Bleistifte, Schürze, falls vorhanden Linolschnittwerkzeuge, Imbiss für die Mittagspause.

**Anmerkung:** Mittagspause an beiden Tagen ca. 13 Uhr.

Bitte Zeit am Ende des Kurses zum Sauber machen und Aufräumen einplanen.

Atelier in der Mühle, Mühlweg 1, 97461 Hofheim Preis: 180,- € (für ein WE), zzgl. Materialkosten (nach Verbrauch)

Max. 4 Teilnehmer pro WE

Jannina Hector, Tel.: 09523 950558,

Mobil: 0151 52154773, jannina.hector@gmx.de, janninahector.wixsite.com

## EIGENE GRUSSKARTEN DRUCKEN DIE BESONDERE KARTE FÜR DEN BESONDEREN ANLASS JANNINA HECTOR

**SA, 28. FEBRUAR 2026      10.00 - 17.00 Uhr**

Im Kurs werden unter Anleitung von Jannina Hector eigene Motive für Grußkarten entworfen. Diese Entwürfe werden auf Linolplatten übertragen und mit den entsprechenden Werk-

zeugen herausgearbeitet. Zum Einsatz kommen auch selbst geschnittene Papierschablonen, mit denen ebenfalls gedruckt werden kann. Linolschnitte und Schablonenschnitte können auch in Kombination gedruckt werden. Ein weites spannendes Feld eröffnet sich für die Teilnehmenden. Mitzubringen: Bleistifte, Papierschere, falls vorhanden Linolschnittwerkzeug (im Kurs sind Werkzeuge vorhanden), Imbiss für die Mittagspause. Anmerkung: Mittagspause ca. 13.00 Uhr Materialkosten nach Verbrauch.

Atelier in der Mühle, Mühlweg 1, 97461 Hofheim Kosten: 120,- (zzgl. Druckplatten nach Verbrauch)

Jannina Hector, Tel.: 09523 950558 oder 0151 52154773, jannina.hector@gmx.de, janninahector.wixsite.com/jannina max. 4 Teilnehmer



© Jannina Hector

## SCHRIFTGESTALTUNG ALS LEHMRELIEF ODER KÜNSTLERISCHE PIGMENTMALEREI MELINA MÜLLER

**SA, 14. MÄRZ 2026      10.00 - 17.00 Uhr**

Künstlerische Schriftgestaltung aus Lehm modelliert, in Lehm geritzt, Schablone gespachtelt oder mit Pigmenten auf Lehm geschrieben? Wir widmen uns an diesem Tag der Gestaltung eines Wortes, Schriftzuges oder kurzen Textes. Zuerst eine Anfertigung des eigenen Entwurfes in Kalligrafie oder im Lettering-Style und dann Umsetzung der Modellage mit dem Werkstoff Lehm, der eine Vielzahl an Gestaltungsmöglichkeiten und Experimentierfreude bietet. Der Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt und das Verarbeiten der „Erde“ hat eine sehr beruhigende Wirkung. Eine Besichtigung der örtlichen Lehmgrube und des Musterhauses zum ökologischen Bauen durch die Baubiologin Gabriele Götz sind gerne möglich. Mitzubringen: Skizzennpapier, Bleistift, Lineal, Arbeitskleidung und Schürze, Wassergefäß, Sprühflasche, Borstenpinsel, Brotzeit für die Mittagspause.

Ziegelei Götz, Hauptstraße 73a, 96182 Reckendorf Kosten: 148,- inkl. Materialkosten  
Melina Müller, Tel.: 0151 1414702  
info@lehmundleinenlust.de,  
www.lehmundleinenlust.de  
max. 8 Teilnehmer

## BLUMEN UND BLÜTEN EIN WUNDERWERK DER NATUR DER LINOLSCHNITT IN DER DRUCKGRAFIK JANNINA HECTOR

**@JAnnina HEctor**

**SA, 25. APRIL 2026**

**SA, 20. JUNI 2026**

**jeweils von 10.00 - 17.00 Uhr**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Linolschnitts und des Druckens. Erlernen Sie Grundlagen dieser traditionellen Hochdrucktechnik und setzen Sie florale Motive künstlerisch um.

Der Linolschnitt ermöglicht es, klare Linien und kontrastreiche Drucke handwerklich zu erarbeiten. Zum Einsatz können zusätzlich auch Papierschnitte kommen, die ebenfalls abgedruckt werden können.

Unter fachkundiger Anleitung gestalten Sie eigene Entwürfe von Blumen und Blüten. Die Entwürfe werden auf Linolplatten übertragen und mit geeigneten Werkzeugen aus den Platten herausgearbeitet. Danach beginnt der experimentelle Teil des mehrfarbigen Druckens, dabei entstehen ungeahnte Variationen -das Experimentieren beginnt- jedes Blatt aus der Druckpresse ist eine Überraschung.

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am kreativen Gestalten und am handwerklichen Tun haben.

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

Max. 4 Teilnehmer

Jannina Hector, Tel.: 09523 950558,

Mobil: 0151 52154773, jannina.hector@gmx.de, janninahector.wixsite.com

## **BLÄTTER FORMEN DER NATUR PAPIERSCHNITTE ALS DRUCK- VERFAHREN**

### **MIT JANNINA HECTOR**

**SA, 09. MAI 2026 10.00 – 17.00 Uhr**

In diesem Workshop tauchen die Teilnehmenden ein in die faszinierende Welt der Naturformen- mit einem besonderen Fokus auf Blätter. Ihre einzigartigen Strukturen und Silhouetten dienen als Inspiration und Ausgangspunkt für Entwürfe und Papierschnitte. Die Papierschnitte dienen im Anschluss als Druckträger. Dabei lernen die Teilnehmenden sowohl Grundlagen der Scherenschnitttechnik als auch das Druckverfahren damit kennen.

Der Workshop verbindet Naturbeobachtung, handwerkliches Arbeiten und künstlerischen Ausdruck auf besondere Weise.

#### **Material:**

Grundmaterialien werden gestellt.

Eigene Naturfunde (Blätter) können gerne mitgebracht werden.

Falls vorhanden: spitze Papierschere.

Atelier in der Mühle, Mühlweg 1, 97461 Hofheim  
Preis: 180,- €  
Jannina Hector, Tel.: 09523 950558,  
Mobil: 0151 52154773, jannina.hector@gmx.de,  
janninahector.wixsite.com

**Anmerkung:** Galerie und Atelier des Künstlers sind während des Workshops geöffnet und können von allen Interessenten besichtigt werden.

Atelier Manfred Reinhart, Ebracher Straße 8a,  
96181 Rauhenebrach-Untersteinbach

Kosten: 390,- zzgl. 100,- für Sandstein und Werkzeugnutzung

Manfred Reinhart, Tel.: 0160 8241806

manfredreinhart@aol.com,

www.manfred-reinhart.de

max. 8 Teilnehmer

## **DER LANGE ABEND IM JULI MIT JANNINA HECTOR**

**SA, 11. JULI 2025 19.00 – 24.00 Uhr**

Schneiden und Drucken Black and White und Wassertreten am 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 ist der Ausgangspunkt für eine Druckgrafik. Das Schwarz der Farbe und das Weiß des Papiers werden den Abend begleiten. Als Druckträger dient Linoleum, auf das die Entwürfe übertragen werden. Die entstandenen Motive werden am Ende zusammen auf ein Blatt gedruckt, das jeder Teilnehmer mit nach Hause nehmen kann.

Mit zu bringen: Schreibutensilien, Schere, Wasserschuhe

Atelier in der Mühle, Mühlweg 1, 97461 Hofheim  
Betrag: 130 € (Linolplatten und Material nach Verbrauch)

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

Max. 4 Teilnehmer

## **KURSE/WORKSHOPS FÜR KINDER**

## **ABENTEUER DER FARBEN IN FANTASTISCHEN WELTEN**

### **MIT GABRIELE SCHÖPPELIN**

#### **KinderKurs**

**von 6 – 12 Jahren**

**Jeweils 10x von 17.00 – 19.00 Uhr**

**ab MI, 14. JANUAR 2026**

**ab DO, 15. JANUAR 2026**

**ab MI, 22. APRIL 2026**

**ab DO, 23. APRIL 2026**

**für Schüler bis 18 Jahre**

**Jeweils von 19.00 – 20.15 Uhr**

**ab DO, 15. JANUAR 2026 jeweils 5x**

**ab DO, 23. APRIL 2026 jeweils 5x**

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!

**Mit zu bringen:** Alte Kleidung und alte Schuhe, Brotzeit und gute Laune

**Anmerkungen:** Teilnahme nur gegen Vorauszahlung

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

Preis 6-12 Jahre: 120,- €

(10 er Karte | 2 Jahre gültig)

Max. 8-10 Teilnehmer

Preis bis 18 Jahre: 100,- €

(10 er Karte | 2 Jahre gültig)

Max. 4 Teilnehmer

Gabriele Schöpplein, Tel.: 0171 8248463,

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

## **PLASTISCHES GESTALTEN IN STEIN – BILDHAUEREI MANFRED REINHART**

**FR, 26. JUNI 2026 16.00 – 20.00 Uhr**

**SA, 27. JUNI 2026 10.00 – 18.00 Uhr**

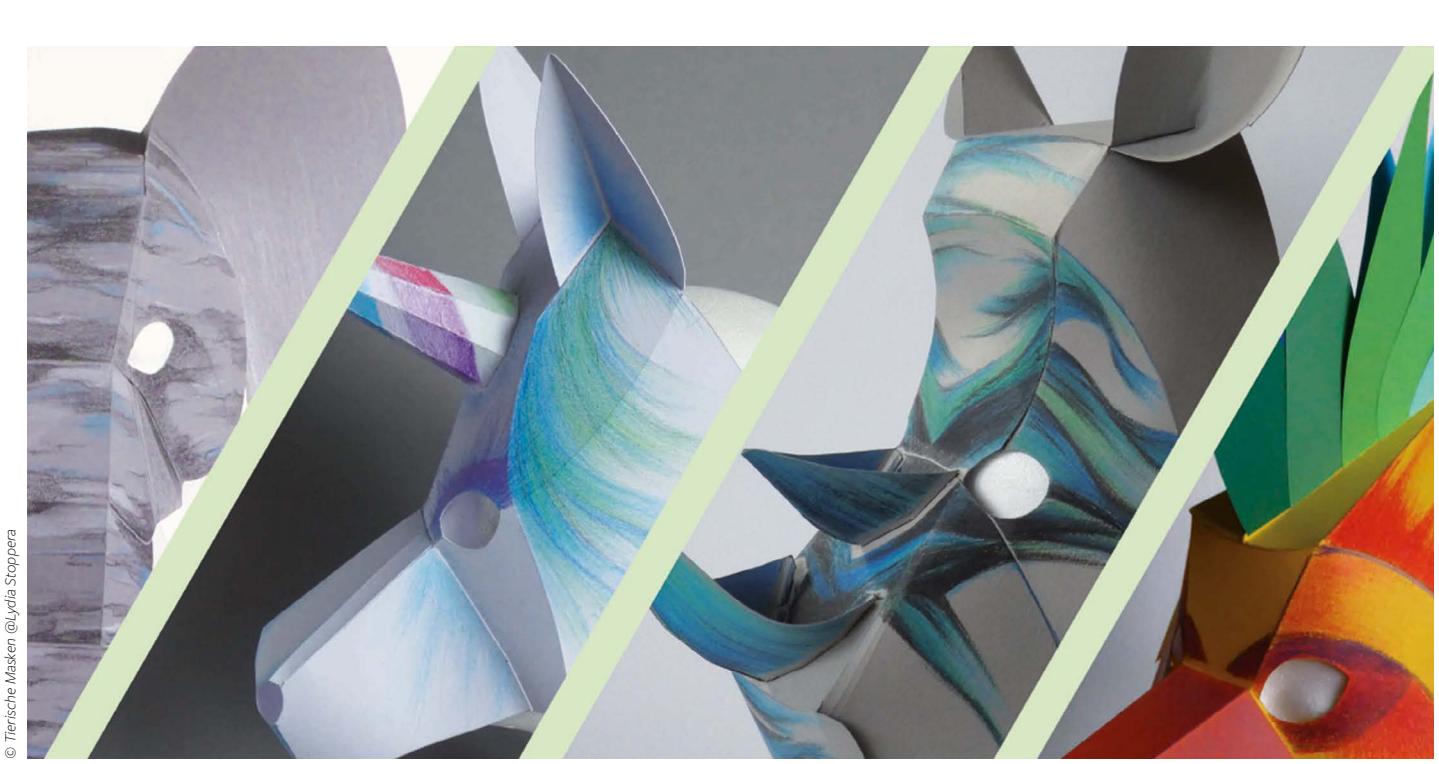
**FR, 03. JULI 2026 16.00 – 20.00 Uhr**

**SA, 04. JULI 2026 10.00 – 18.00 Uhr**

Der Kurs findet im Atelier des akademischen Bildhauers Manfred Reinhart statt. Er führt ein in die handwerkliche Steinbearbeitung und erklärt die künstlerischen Gestaltungsmöglichkeiten des Natursteins. Unter Anleitung kann jeder lernen, wie man am rohen Steinblock eine Skulptur herausarbeitet. Beginnend mit einer Skizze des Motivs und der Auswahl des richtigen Steins, wird anschließend mit Knüpfel und Meißel das Kunstwerk erschaffen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. **Mit zu bringen:** festes Schuhwerk (evtl. Sicherheitsschuhe), Schutzbrille und Schutzhandschuhe, grobe Skizze von der eigenen Idee, Verpflegung für die Mittagspause

**KUNST.  
WERKE.  
SCHAFFEN.**

[kulturraum-hassberge.de](http://kulturraum-hassberge.de)



© Tierische Masken @Lydia Stoppera

## ABSTRAKTE KUNST MIT KIDS MIT ANNA GRIMMER

**SA, 17. Januar 2026**

**SA, 21. März 2026**

jeweils von 10.00 – 11.30 Uhr

Wir tauchen ein in die faszinierende Welt der abstrakten Kunst. Die Kinder lernen Techniken, mit denen auch ich in meinen Kunstwerken arbeite und werden in Farbenlehre, Farbmischung und experimentieren mit Farbe geschult.

Mitzubringen: alte Klamotten schon angezogen Anmerkungen: Snacks und Getränke sind inklusive

Atelier in Oberaurach, Sonnenstraße 6,  
97514 Tretzendorf  
Preis: 30,- €  
Max. 7 Teilnehmer  
Anna Grimmer, Tel.: 01522 6851343,  
foto@anna-grimmer.de, www.anna-grimmer.de

## TIERISCHE MASKEN – VORFREUDE AUF DIE FASCHINGSZEIT LYDIA STOPPERA

ab 7 Jahren

**Lydia Stoppera**

**SA, 31. Januar 2026**

**SA, 07. Februar 2026**

jeweils von 10.00 – 14.30 Uhr

Unter Anleitung können Kinder eigene Tier-Masken anfertigen. Anhand von Vorlagen entstehen aus einem Bogen Papier räumliche Objekte. An-

schließend werden diese künstlerisch gestaltet. Mit einer kleinen Einführung der Gestaltungsmöglichkeiten – von realistischer Darstellung bis zur Verfremdung – sind der eigenen Phantasie keine Grenzen gesetzt. Für die kreative Umsetzung stehen Wachsmalstifte zur Verfügung.

**Mitzubringen:** Wenn vorhanden, eine gute Schere, Getränke und eine kleine Brotzeit für die Pause

**Anmerkungen:** Teilnahme nur gegen Vorauszahlung

Heimatmuseum Ebern, Ritter-von-Schmitt-Straße 1, 96106 Ebern  
20,- € zzgl. 5,- € Materialkosten  
Lydia Stoppera, Tel.: 01525 4294079  
kre-a-tiv@gmx.de, max. 10 Teilnehmer

## ABENTEUER DER FARBEN IN FANTASTISCHEN WELTEN - PROJEKTTAG MIT GABRIELE SCHÖPPLIN

ab 6 Jahren

### EINE VERRÜCKTE WELT

**SA, 07. Februar 2026**

**SA, 21. März 2026**

**SA, 02. Mai 2026**

jeweils von 10.00 – 14.00 Uhr mit Pausen

Die jungen Teilnehmer 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.

ARS VIVENDI - JUGENDKUNSTSCHULE,  
Stettfelder Str. 20, 97500 Ebelsbach  
Preis: 25,- € zzgl. 5,- € Materialkosten  
Max. 8-10 Teilnehmer  
Gabriele Schöpplein, Tel.: 0171 8248463,  
kunst.schule@gmx.net, www.gabriel-fine-art.de

## BUNTE MASKEN ZUM FASCHING JANNA LIEBENDER-FOLZ

Von 6 bis 10 Jahren

**SA, 07. Februar 2026 10.00 – 12.00 Uhr**

Wir basteln pfiffige Masken aus Papptellern, buntem Karton und allem möglichen Kramskram. Fantasie und Spaß bei dem kreativen Vormittag sind die Hauptzutaten für unser lustiges Faschingsprojekt. Mitzubringen: Schere

Atelier „Kunststube“, Zwerchmaingasse 8,  
97437 Haßfurt  
15,- zzgl. 2,- für Papier und Aquarellutensilien  
Janna Liebender-Folz, Tel.: 0160 8518541,  
janna.folz@web.de, www.janna-folz.de  
max. 6 Teilnehmer



## FREIES PHANTASIEVOLLES MODELLIEREN VON LEHMSKULPTUREN FÜR KINDER MELINA MÜLLER

Von 7 bis 14 Jahren

Melina Müller

**SA, 21. MÄRZ 2026 10.00 – 17.00 Uhr**

Mit den Fingern durch feuchten Lehm graben, den Lehm modellieren und formen und dann Phantasieformen und Fabelwesen entstehen lassen. Mit großer Entdeckerfreude, dem Rohstoff des heimischen Lehms und verschiedenen Naturmaterialien schaffen wir lustige Kunstobjekte für den Innen- und Außenbereich. Hast du Lust und vielleicht schon eine Idee?

**Mitzubringen:** Alte Matschkleidung, Buddelhose, evtl. Schürze, Wassergefäß, Borstenpinsel, altes Backblech mit Folie für den Rücktransport, Brotzeit für die Mittagspause

**Anmerkungen:** Gerne kann eine erwachsene Lieblingsperson mitgebracht werden, wenn gewünscht. Zuzahlung 20,- € p. P

Ziegelei Götz, Hauptstraße 73a,  
96182 Reckendorf  
40,- €  
Melina Müller, Tel.: 0151 14147022,  
info@lehmundleinenlust.de  
max. 10 Teilnehmer

## PROJEKTTAG „GROSS UND KLEIN“ MODELLIEREN VON LEHMSKULPTUREN FÜR KINDER GABRIELE SCHÖPPLIN

Von 6 bis 14 Jahren

**SA, 25. April 2026 10.00 – 14.00 Uhr**  
**SA, 18. JULI 2026**

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 herzlich eingeladen, teilzunehmen. 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 schwelgen, Farbenblumen entwerfen und Fantasietiere oder die Wiese aus der Sicht eines Käfers gestalten. Mitzubringen: alte Kleidung und Schuhe, Brotzeit und gute Laune.

ARS VIVENDI – JUGENDKUNSTSCHULE Stettfelder Straße 20, 97500 Ebelsbach  
40,- € pro Paar (1 Erwachsener, 1 Kind) zzgl. 5,- € Materialkosten, jedes weitere Kind 15,- €  
Gabriele Schöpplein, Tel.: 0171 8248463  
kunst.schule@gmx.net, www.gabriel-fine-art.de

## BLUMEN FÜR MAMA ZUM MUTTERTAG JANNA LIEBENDER-FOLZ

von 6 bis 12 Jahren

**SA, 09. Mai 2026 10.00 – 13.00 Uhr**

Wir experimentieren mit Aquarellfarben, lernen verschiedene Techniken und Materialien kennen. Lasieren und Lavieren, Kombinieren von Aquarell mit Wachs – da kann so einiges ausprobiert und nach Herzenslust mit Farben, Pinsel und Co. experimentiert werden. Wir malen einen schönen Blumenstrauß oder deine Lieblingsblumen. 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:** Schutzkleidung und Malutensilien, wenn vorhanden, Getränk und vielleicht einen kleinen Snack.

Atelier „Kunststube“, Zwerchmaingasse 8, 97437 Haßfurt  
18,- € zzgl. 2,- € für Papier und Aquarellutensilien  
Janna Liebender-Folz, Tel.: 0160 8518541, janna.folz@web.de, www.janna-folz.de  
max. 6 Teilnehmer

## KONZERTE UND MUSIK

### SCHÜTTBAU MEISTERKONZERTE

Rügheim

**SO, 08. FEBRUAR 2026 17.00 Uhr**  
FLORIAN GOTZ & GRUNDMANN QUARTETT  
Franz Schubert, Winterreise

**SA, 14. MÄRZ 2026 17.00 Uhr**  
UWAGA QUARTET Bach to the Roots

**SO, 10. MAI 2026 17.00 Uhr**  
ENSEMBLE IL CAPRICCIO Aufbruch und Vollendung

Wie auch in der Vergangenheit möchten wir im neuen Zyklus der Schüttbau Meisterkonzerte 2025-26 gemeinsam mit unseren Besuchern Abende mit außergewöhnlichen internationalen Künstlern und spannenden, eigenwilligen und ungewöhnlichen Programmen und Besetzungen erleben! Wir starten im September mit dem Arcis-Saxophon Quartett, gefolgt vom Avin Trio (in Kooperation mit der Konzertförderung Deutscher Musikwettbewerb) und dem Naturtrompeter Moritz Görg und Anna Feith, Sopran. Das Jahr 2026 beginnt mit Florian Götz und dem Grundmann-Quartett, die Schuberts Winterreise in ungewöhnlicher Bearbeitung präsentieren, Das Uwaga Quartett mit „Bach to the roots“ und das Ensemble il capriccio mit „Aufbruch und Vollendung“ runden die neue Saison ab. Übers Jahr eingestreut werden außerhalb der Meisterkonzerte relativ spontan Nachmittagskonzerte mit jungen Künstlern angekündigt.

Kultur e. V., info@kultur-ev.de,  
info@schuettbau-meisterkonzerte.de,  
www.schuettbau-meisterkonzerte.de,  
Tel.: 0176 56847559 oder 09523 503370,  
Schüttbau Lange Pfalzgasse 5, 97461 Rügheim  
Anmeldung: Michael Hömer, Tel.: 09523 5475,  
m.hoemer@gmx.de,  
karten@schuettbau-meisterkonzerte.de  
Preis: Abonnement 150,- €, Einzelkarte 30,- €,  
Schüler/Studenten 15,- €

## **„...DAMIT ST. MICHAEL KLINGT“**

Orgelkonzerte in der Stadtpfarrkirche  
St. Michael Zeil am Main

**SO, 15. März 2026 17.00 Uhr**  
Orgelkonzert zur Fastenzeit

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 HASBERGEN**

**SO, 08. März 2026 17.00 Uhr**

KINDERMUSICAL mit Musicalchor Junge Stimmen, Orchester Würzburg, Leitung: Matthias Göttemann

Haßfurt Stadthalle Karten: 4,- € bis 10,- € und 09.03.2026 Schüleraufführung um 10.30 Uhr  
Änderungen sind möglich und werden unter [www.kirchenmusik-hassberge.de](http://www.kirchenmusik-hassberge.de), [kulturraum-hassberge.de](http://kulturraum-hassberge.de) und in der Tagespresse bekannt gegeben.

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 Kanzelaltar im Markgrafenstil und der noch darüber befindlichen Orgel, in der nachgotischen Dreieinigkeitskirche Rentweinsdorf, oder in der gotischen Haßfurter Pfarrkirche mit runder, erhabener Akustik.

Eine ganz besondere Aufführung war 2024 die Carmina burana in der Alten Ziegelei in Rügheim. 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. Dekanatskanztor Matthias Göttemann hat die musikalische Leitung für die Konzertreihe inne.

Kontakt: [www.kirchenmusik-hassberge.de](http://www.kirchenmusik-hassberge.de);  
[helene.ruemer@kirchenmusik-hasberge.de](mailto:helene.ruemer@kirchenmusik-hasberge.de),  
Kartentelefon 09523/6957;  
[karten@kirchenmusik-hassberge.de](mailto:karten@kirchenmusik-hassberge.de)

## **ORTE DER KUNST UND KULTUR**

### **HISTORISCHER DORFLADEN FRIESENHAUSEN**

Besichtigung auf Anfrage möglich

Im Herzen von Friesenhausen befindet sich ein historischer Kaufladen mit allen alten Kaufladenartikeln, die älter als 40 Jahre sind. Die ehemalige Ladenbesitzerin ist 1976 überraschend verstorben, doch es fand kein Ausverkauf der Ladenartikel statt. Das Haus wurde einfach zugeschlossen und erst nach seinem Verkauf 2013 wieder geöffnet. Nach fast 40 Jahren hat man alle Ladenartikel gesäubert und einsortiert. Begeben Sie sich auf eine Zeitreise in die Vergangenheit.  
**Anmerkung:** Besichtigung jederzeit möglich, nach kurzer vorheriger Terminvereinbarung

Historischer Dorfladen Friesenhausen, Dalbergstraße 6, 97491 Friesenhausen  
Kosten: Spende  
Andrea Meub, Tel.: 0151 40755614

### **KUNSTATELIER**

Rysard Opalsinky  
Besichtigung auf Anfrage möglich

Ausbildung: Diplom an der Kunstakademie Krakau, seit 1992 in Eltmann. Seine Kunst bewegt sich in den Bereichen Zeichnung, Graphik und Malerei. Kleinformatige, fein strukturierte Zeichnungen in Tusche und sehr kleinen Formaten gibt es ebenso wie große Wandgemälde in farbiger Ölmalerei. Oft kombiniert er die Technik der feinteiligen Zeichnung mit Tempera oder Pastell, zuweilen in monochromen Flächen. Sein Thema ist der Mensch in allen Variationen. Der Maler erweist sich als feinfühliger Beobachter und exzellenter Zeichner. Daneben befasst sich der Künstler mit Freiluftmalerei, das heißt, er malt vor Ort Stadtansichten oder Stadtmotive, vor allem in Bamberg.

Kunstatelier Rysard Opalinsky, Landrichter-Kummer-Str. 20, 97483 Eltmann  
Rysard Opalinsky, Tel.: 09522 5368, [ryszard.opalinsky@gmail.com](mailto:ryszard.opalinsky@gmail.com)

## **PRODUZENTENGALERIE**

MANfred Reinhart

**Werktags von 09.00 – 17.00 Uhr**  
**Wochenende und Feiertage auf Anfrage möglich**

Die Galerie befindet sich direkt neben dem Atelier des Bildhauers Manfred Reinhart. Präsentiert werden hier seine Werke aus Stein und Bronze. Es sind freie Arbeiten, die ohne Auftrag und nach seinen eigenen Ideen entstehen. In den figürlichen Skulpturen, von klein- bis großformatig, befasst sich der Künstler mit unterschiedlichen Themen. Er ist für Besucher immer anwesend und freut sich auf interessante Gespräche.

Bildhauerei Manfred Reinhart, Ebracher Str. 8, 96181 Rauhenebrach – Untersteinbach  
Manfred Reinhart, Tel.: 01789749325,  
[manfredreinhart@aol.com](mailto:manfredreinhart@aol.com),  
[www.manfred-reinhart.de](http://www.manfred-reinhart.de)

## **ROLANDS GALERIE**

Haßfurt

**Öffnungszeiten:**

**Donnerstag von 13.00 – 17.30 Uhr**  
**Freitag von 13.00 - 18.00 Uhr**  
**Samstag von 10.00 – 13.00 Uhr**

**Individuelle Öffnungszeiten werden nach telefonsicherer Absprache getroffen.**

Die Rolandsgalerie in Haßfurt befindet sich zentral in der Hauptstraße 52 und möchte weltliche und künstlerische Arbeiten stärker ins Bewusstsein der Kunstliebhaber rücken. Neben hochwertiger und zeitgenössischer Kunst präsentiert die Galerie auch Werke von aufstrebenden Künstlern und Künstlerinnen zu interessanten Preisen. Es finden regelmäßig Vernissagen statt, um den Stadtteil für Besucherinnen und Besucher attraktiver zu gestalten. Auch lokale Künstler schaffende werden unterstützt, beispielsweise durch Ausstellmöglichkeiten. Erst kürzlich wurde ein weiterer Ausstellungsraum in der Galerie geschaffen.

Für Anfragen zu Auftragsarbeiten oder Ausstellungen können Interessierte die Galerie unter 0170 7700054 erreichen. Die Besitzer freuen sich über zahlreiche Besucher von fern und nah.

Rolands Galerie, Hauptstraße 52, 97437 Haßfurt  
Eintritt frei  
Roland Merklein, Tel.: 0170 7700054,  
[ro-merklein@t-online.de](mailto:ro-merklein@t-online.de), [www.rolandsgalerie.de](http://www.rolandsgalerie.de)

## ZUHause auf grosser Tour

Mit Jonas und Leni den Landkreis Haßberge erkunden

Wer auf der Suche nach spannenden Abenteuern und interessanten Ausflugszielen im Landkreis Haßberge ist, sollte sich unbedingt ein Landkreisbuch sichern. Darin laden die beiden Hauptfiguren Leni und Jonas zu einer großen, aufregenden Tour durch die ganze Region ein. In jeder der 26 Landkreiskommunen befindet sich eine Erlebnisstation mit einer dazu passenden Aufgabe, die entweder direkt vor Ort oder digital gelöst werden kann. Wer mindestens zehn Lösungen herausgefunden hat, kann diese beim Landratsamt einreichen und erhält dafür ein Wildbienenhotel und bunte Blumenkugeln als Belohnung. Leni, Jonas und das Regionalmanagement wünschen viel Spaß bei der großen Abenteuertour durch den Landkreis Haßberge! Das Landkreisbuch kann kostenfrei beim Regionalmanagement bestellt werden ([regionalmanagement@hassberge.de](mailto:regionalmanagement@hassberge.de) oder Tel.: 09521/27-650). Weitere Informationen sind unter [www.regionalmanagement-hassberge.de](http://www.regionalmanagement-hassberge.de) erhältlich.

## HEIMATFORSCHER-PASS – ENTDECKE MUSEEN IM LANDKREIS MIT EMIL EICHHORN

Kinder aus dem Landkreis Haßberge können sich auf eine Forschungsreise durch die Museen ihrer Heimat machen. Dafür haben Kulturstelle und Regionalmanagement des Landratsamtes den Heimatforscher-Pass entwickelt: Vier Museen im Landkreis müssen die Kinder mit ihren Familien oder ihrer Klasse besuchen und erhalten dort jeweils einen Aufkleber, den sie in ihren Sammelpass einkleben können. Für einen Heimatforscher-Pass mit vier unterschiedlich farbigen Aufklebern erhalten die Kinder vom Landratsamt eine Urkunde und ein kleines Geschenk. Angefeuert werden die jungen Heimatforscherinnen und -forscher von Maskottchen Emil, dem Eichhörnchen, das sie fleißig auf der Suche nach „Wissensnüssen“, den bunten Aufklebern in Nussform, unterstützt.



Übersichtshefte mit den teilnehmenden Museen und dem Sammelpass zum Ausschneiden werden über die Schulen verteilt, liegen aber auch bei den Gemeinden und den teilnehmenden Museen aus und können übers Landratsamt bestellt werden.

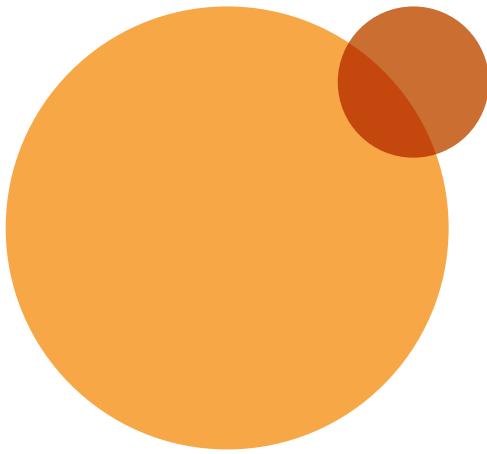
Nähere Informationen unter  
[www.kulturraum-hassberge.de/heimatforscherpsspass](http://www.kulturraum-hassberge.de/heimatforscherpsspass), [kulturraum@hassberge.de](mailto:kulturraum@hassberge.de) oder  
Tel.: 09521 27-694 bzw. -674.

**Wir sagen Danke!**

**vhs** Die Volkshochschule im Landkreis Haßberge

Das vhs Programm Frühjahr/Sommer 2026 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
- Haßberg-Klinik Haus Haßfurt, Haßfurt
- Haßberg-Klinik Haus Ebern, Ebern
- MVZ , Medizinisches Versorgungszentrum Haßfurt
- Sparkasse Schweinfurt – Haßberge
- TENCOS, Dipl.- Ing. (FH) M. Vogel, Ebertshausen
- Volkshochschulverbund Haßfurt - Königsberg
- Zachert Büro-Sitzmöbel GmbH & Co.KG, Ebersdorf



# Historischer Verein

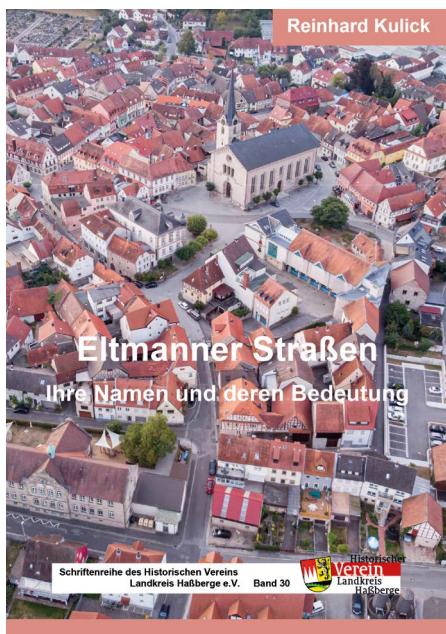
## Historischer Verein Landkreis Haßberge e. V.

Postfach 1251  
97429 Haßfurt

[www.historischervereinlandkreishassberge.de](http://www.historischervereinlandkreishassberge.de)  
E-Mail:  
[info@historischervereinlandkreishassberge.de](mailto:info@historischervereinlandkreishassberge.de)



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



Reinhard Kulick: Eltmanner Straßennamen



Vortragsreihe „500 Jahre Bauernkrieg“, 06.07.2025 in Haßfurt – Foto © Silke Blakeley, Limbach

**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, künstlerischer und kultureller Zeugnisse aller Art. Als Ansprechpartner aller heimatgeschichtlich Interessierten koordiniert und fördert der Verein lokale Forschungen, leistet wissenschaftliche Beratung bei historischen Veröffent- lichungen und publiziert Ergebnisse der regionalen Geschichtsforschung in einer eigenen Schriftenreihe. Der Verein verfolgt ausschließ- lich gemeinnützige und wissenschaftliche Zwecke und finanziert sich aus Beiträgen und Spenden.

**Regelmäßige Veranstaltungen** sind die „Stammtische“ mit Besichtigungen/Vorträgen an wechselnden Orten, jeweils zu Quartals- beginn, die ebenfalls zu wechselnden historischen Orten führenden „Sommerreisen“ an vier Donnerstagen im August.

**Vorschau auf geplante Veranstaltungen im ersten Halbjahr 2026**

Die Termine aktueller Veranstaltungen werden auf der Homepage des Vereins (siehe QR-Code auf dieser Seite) sowie in der regionalen Tages- presse angekündigt. Alle daran Interessierten sind herzlich eingeladen.

Auf folgende Veranstaltungen kann bereits hin- gewiesen werden:

**Stammtisch am 22.01.2026** in mit Kurvvortrag von Inge Lippert (Eichenau) zur Geschichte der Hafnerei in den Haßbergen – Ort und Uhrzeit werden noch bekanntgegeben.

**Vortrag von Wolfgang Jäger:** „Hermann Koch, geboren 1912 in Birkach, gefallen in Alexejewskoje 1942“ am 27.02.2026 um 18:00 Uhr im BIZ Haßfurt.

**Buchvorstellung: Reinhard Kulick, Eltmanner Straßennamen,** am 12.04.2026 im „ritz“ Eltmann – Näheres wird noch bekanntgegeben.

# Kompetenz für Ihre Gesundheit



Wir sind für Sie da:

Innere Medizin/Kardiologie  
Innere Medizin/Gastroenterologie  
Orthopädie/Unfallchirurgie  
Viszeralchirurgie  
Gefäßchirurgie  
Akutgeriatrie  
Gynäkologie/Geburtshilfe  
Zentrale Notaufnahme

Haßberg-Kliniken

Hofheimer Str. 69 · 97437 Haßfurt  
Tel. 09521 280 · hassberg-kliniken.de

## MVZ HASSFURT

Hofheimer Str. 63-69, 97437 Haßfurt

Anästhesie	09521 9474-280
Diabetologie	09521 9474-2200
Gynäkologie/Geburtshilfe	09521 9474-230
Innere Medizin/Cardiozentrum	09521 9474-2203
Innere Medizin, Gastroenterologie, Hepatologie	09521 9474-2203
Radiologie (MRT/CT)	09521 9474-270
Orthopädie, Unfallchirurgie, D-Arzt, Allgemein- und Viszeralchirurgie, Gefäßchirurgie	09521 9474-2250

## MVZ EBERN

Coburger Straße 17-21, 96106 Ebern

Anästhesie	09521 9474-280
Gynäkologie/Geburtshilfe	09531 628-740
Orthopädie, Unfallchirurgie, Allgemeinchirurgie, Ambulantes OP-Zentrum	09531 628-700
Innere Medizin, Gastroenterologie, Nephrologie mit Onkologie	09531 628-720
Innere Medizin/Kardiologie (Filiale von Haßfurt)	09531 628-400



Medizin für den  
Landkreis Haßberge



## 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.

**Sie möchten als Kurspate/-patin oder Kursleitung das barrierefreie Programm unterstützen?**



© Chandra Chandrasekar

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht an:  
Anna-Lena Hahn  
[a-l.hahn@vhs-hassberge.de](mailto:a-l.hahn@vhs-hassberge.de)



(0 95 21) 94 20 17

### Rückblick Herbst 2025 - Schön war's



vhs

Klangentspannung am 02.10.2025 mit Angelika Eirich im Rahmen des Aktionsmonats Frauen gesundheit im BIZ in Haßfurt



© vhs



© vhs

Behindertentestament mit Steffen Vogel, der Lebenshilfe und Rummelsberger Diakonie am 07.10.2025 in Sylbach



© freepik

## Vortrag: Abschied – Tschüss sagen kann schön sein!

Manchmal müssen wir „Tschüss“ sagen. Das ist nicht immer leicht. Wir üben zusammen, wie Abschied gut geht. Wir reden, machen kleine Spiele und am Ende ein schönes Ritual. Wir lernen: Welche Worte tun gut? Was hilft, wenn man traurig ist? Wir hören zu, sind still und atmen zusammen.

### Wann und Wo findet die Veranstaltung statt?

In Ebelsbach / Rummelsberger Diakonie,  
Parkstraße 3

- Dienstag, 17.03.2026
- Uhrzeit: 18.30 bis 20.00 Uhr

### Wieviel kostet die Veranstaltung?

- 5 Euro
- Bewohner der Rummelsberger Diakonie kostenfrei

Anmeldung bei Anna-Lena Hahn unter (0 95 21) 94 20 17





VERANSTALTUNG IN EBELSBACH

© freepik



VERANSTALTUNG IN HOFHEIM

© freepik

## Vortrag: Lachen macht fröhlich!

Lachen ist toll! Wenn wir lachen, fühlen wir uns leicht und froh. Stress geht weg und wir bekommen neue Kraft. Wir lachen zusammen, machen Atemübungen und kleine Bewegungen. Das tut dem Körper und der Seele gut. Vielleicht findest du ein Kichern, das mit dir nach Hause geht.

### Wann findet der Vortrag statt?

- Dienstag, 24.03.2026
- Uhrzeit: 18.30 bis 20.00 Uhr

### Wieviel kostet der Vortrag?

- 5 Euro
- Bewohner der Rummelsberger Diakonie kostenfrei

### Wo findet der Vortrag statt?

Ebelsbach / Rummelsberger Diakonie,  
Parkstraße 3

Anmeldung bei Anna-Lena Hahn  
unter (0 95 21) 94 20 17



## Tiefe Entspannung durch Klang

Die Kurs-Leiterin Christiane Zettelmeier 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.

### Was müssen Sie zum Kurs mitbringen?

- Gymnastik-Matte
- Kissen
- Decke
- bequeme Kleidung

### Wann findet der Kurs statt?

- freitags
- 30.01., 27.02., 27.03., 24.04., 29.05. und 26.06.2026
- Die Termine können einzeln gebucht werden
- Uhrzeit: 17 bis 18 Uhr

### Wieviel kostet der Kurs?

- 10 Euro pro Abend

### Wo findet der Kurs statt?

Hofheim / Altes Rathaus, Marktplatz 5

Anmeldung bei Sonja Liebenstein  
unter (0 95 23) 78 07





© freepik

VERANSTALTUNG IN HOFHEIM



© freepik

VERANSTALTUNG IN HASFURT

## Schminken leicht gemacht

Lerne, wie leicht ein Tages-Make-up geschminkt wird und welche Farben zu dir passen. Unter Anleitung der Kurs-Leiterin Gundula Schorn setzt du die Tipps und Trends gleich um. Sei dabei!

### Was müssen Sie zum Kurs mitbringen?

- Haarband oder Haarreif
- Getränk

### Wann findet der Kurs statt?

- Freitag, 27.02.2026
- Uhrzeit: 18 bis 20 Uhr

### Wieviel kostet der Kurs?

- 18 Euro
- Material-Kosten ca. 6 Euro vor Ort

### Wo findet der Kurs statt?

Hofheim / Interkommunales Bürgerzentrum – Sitzungssaal, Marktplatz 1

Anmeldung bei Sonja Liebenstein  
unter (0 95 23) 78 07



## Klang-Entspannung

Wir können für eine Stunde zur Ruhe kommen. Dabei erleben wir tiefe Entspannung und Harmonie. Das bringt uns wieder ins Gleich-Gewicht. Die Kurs-Leiterin heißt Angelika Eirich. In Zusammen-Arbeit mit dem BIZ Haßfurt, der Lebenshilfe und Rummelsberger-Diakonie, gefördert durch den Freistaat Bayern.

### Was müssen Sie zum Kurs mitbringen?

- Isomatte
- Decke
- kleines Handtuch oder Kissen
- warme Socken

### Wann findet der Kurs statt?

- Donnerstag, 04.03.2026
- Uhrzeit: von 19 bis 20 Uhr

### Wieviel kostet der Kurs?

- kostenfrei

### Wo findet der Kurs statt?

Haßfurt / BIZ am Marktplatz 10

Anmeldung bei Anna-Lena Hahn  
unter (0 95 21) 94 20 17





VERANSTALTUNG IN HOFHEIM

© freepik



VERANSTALTUNG IN THERES

© Carolin Lenhart

## 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.



## Vom Gras zur Milch

Auf dem Bio-Bauernhof der Familie Lenhart erwartet die Kinder ein tierisch spannender Nach-Mittag rund um das Thema Milch. Es wird gezeigt, wie Milch entsteht. Nach dem Kontakt mit Kühen-Streicheln und Füttern inklusive - kann das Melken am Gummi-Euter selbst Aus-Probiert werden. Danach stellen wir eigene Butter her und verkosten diese. Die Kurs-Leiterin heißt Carolin Lenhart.

In Zusammen-Arbeit mit der Lebenshilfe und dem UBiZ. Gefördert durch den Bayrischen Volkshochschulverband.

### Was müssen Sie zu der Veranstaltung mitbringen?

- Wetter-Feste Kleidung (passend für den Stall)
- kleinen Snack

### Wann findet die Veranstaltung statt?

- Samstag, 16.05.2026
- Uhrzeit: 14 bis 17 Uhr

### Wieviel kostet die Veranstaltung?

- 5 Euro

### Wo findet die Veranstaltung statt?

Theres / Bio-Bauernhof Lenhart

Anmeldung beim UBiZ unter

(0 95 29) 92 22 0

Bei Assistenz-Bedarf bei Anna-Lena Hahn unter (0 95 21) 94 20 17





VERANSTALTUNG IN ZEIL

© freepik



VERANSTALTUNG IN ZEIL

© freepik

## Fitnesskurs

Wir bewegen uns zusammen! Erst tanzen wir und machen kleine Übungen, damit unser Körper warm wird. Dann machen wir viele verschiedene Bewegungen, die uns stark und fit machen. Am Ende entspannen wir uns mit ruhigen Dehnübungen. Jeder kann mitmachen – egal ob Anfänger oder Profi.

Die Kurs-Leiterinnen heißen Andrea Fröhlich und Jessica Desch

### Was sollst du mitbringen?

- Gymnastikmatte
- Sportschuhe
- Handtuch
- Getränk

### Wann findet der Kurs statt?

- dienstags, ab 03.02.2026
- 13 Mal
- Uhrzeit: 16.30 bis 17.30 Uhr

### Wieviel kostet der Kurs?

- 91 Euro
- 71,50 Euro für TV-Mitglieder

### Wo findet die Veranstaltung statt?

Zeil / TV Turnhalle

**Anmeldung** bei Anna-Lena Hahn  
unter (0 95 21) 94 20 17



## Line-Dance: Tanz mit! Wir tanzen zusammen!

### Was sollst du mitbringen?

- Sportkleidung
- Getränk

### Wann findet der Kurs statt?

- Donnerstag, 19.02.2026
- Uhrzeit: 14.30 bis 16.00 Uhr

### Wieviel kostet der Kurs?

- Der Kurs ist kostenfrei
- Der Kurs wird gefördert durch den Bezirk Unterfranken

### Wo findet die Veranstaltung statt?

Zeil / TV Turnhalle

**Anmeldung** bei Anna-Lena Hahn  
unter (0 95 21) 94 20 17





VERANSTALTUNG IN OBERSCHLEICHACH

© freepik



VERANSTALTUNG IN OBERAURACH

## Die Kraft des Gänseblümchens – Natur entdecken!

Wir gehen zusammen auf eine Wiese und schauen uns das Gänseblümchen genau an. Wir sammeln Blüten und machen daraus eine Salbe. Wir basteln schöne Naturbilder mit Gänseblümchen. Zum Schluss essen wir Butterbrote mit Gänseblümchen und trinken Tee. Wer mag, pflanzt Samen in ein kleines Töpfchen und nimmt es mit nach Hause.

### Wann findet der Kurs statt?

- Samstag, 18.04.2026
- Uhrzeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

### Wieviel kostet der Kurs?

- 15 Euro

### Wo findet der Kurs statt?

Oberschleichach / UBiZ

### Anmeldung beim UBiZ

unter (0 95 29) 92 22 0

Bei Assistenz-Bedarf bei Anna-Lena Hahn unter (0 95 21) 94 20 17



## Fledermausnacht – Wir entdecken die Nacht!

Wenn die Sonne untergeht, kommen die Fledermäuse. Wir gehen zusammen los und schauen, wie sie fliegen. Mit einem Gerät hören wir ihre Rufe. Über dem Weiher sehen wir die leisen Flugkünstler. Dazu gibt es spannende Geschichten über diese Tiere. Kinder können mit ihren Eltern mitkommen.

### Was sollst du mitbringen?

- Kleidung für draußen (wetterfest)

### Wann und wo findet die Führung statt?

- Samstag, 25.07.2026
- Uhrzeit: 20.30 bis 22.30 Uhr

### Wieviel kostet der Führung?

- Erwachsene: 8 Euro
- Kinder bis 14 Jahre: 3,50 Euro

### Wo findet die Führung statt?

Parkplatz Erlebnispfad Tretzendorfer Weiher  
97514 Oberaurach, OT Tretzendorf 1

### Anmeldung beim UBiZ

unter (0 95 29) 92 22 0

Bei Assistenz-Bedarf bei Anna-Lena Hahn unter (0 95 21) 94 20 17



# Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!

Das neue Programm ist  
ab Mitte Januar 2026 erhältlich:

- in der VHS Königsberg und Haßfurt
- in der Touristinformation Haßfurt
- in Geschäften in Haßfurt und Königsberg
- in den Sparkassen Filialen



**Programm**  
Frühjahr/  
Sommer  
2026





# Verbraucherbildung



Verbraucherbildung  
Bayern

## Volkshochschule Landkreis Haßberge e. V.

Hofheimer Straße 20  
97437 Haßfurt

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

Mo. bis Fr. 09.00 – 12.00 Uhr  
Mo. und Do. 13.00 – 16.00 Uhr  
Di. und Mi. telefonisch nicht erreichbar

Anmeldungen können online  
([www.vhs-hassberge.de](http://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 104.

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

Die produkt- und anbieterunabhängigen Angebote werden gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

**Der Schwerpunkt der Verbraucherbildung ist in diesem Jahr das Thema Finanzen und nachhaltiger Konsum. Die aufgelisteten Angebote sind kostenfrei und werden von unabhängigen Finanzexpertinnen und Finanzexperten durchgeführt. Anmeldung zu den Angeboten unter [www.vhs-hassberge.de/verbraucherbildung](http://www.vhs-hassberge.de/verbraucherbildung) ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.**

### Kurse mit Heike Jäger

#### I Bo2 Frauen und Finanzen

Altersarmut ist weiblich: die Durchschnittsrente von Frauen in Deutschland beträgt aktuell € 788,00 mtl. Das zeigt deutlich, dass es sich heute keine Frau mehr leisten kann, sich nicht mit Geldanlage und Altersvorsorge zu beschäftigen – je früher, desto besser. Wie dies ganz einfach und ohne Vorkenntnisse gelingt, erklärt Ihnen die zertifizierte Verbrauchertrainerin Heike Jäger in diesem Vortrag.

Mi., 20.05.26, 19.00 - 21.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, kostenfrei

#### I Bo3 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 verkaufen. Wir entwirren zusammen die Fachbegriffe. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mi., 18.03.26, 19.00 - 21.00 Uhr  
Haßfurt / BIZ am Marktplatz, kostenfrei



© freepik

#### I Bo4 Börse für Einsteiger/-innen - Teil 2

Investmentfonds (inkl. ETF's), Besteuerung von Wertpapier-Erträgen, und was beeinflusst eigentlich die Börsenkurse? Dieser Abend baut auf dem Kurs „Börse für Einsteiger/-innen“ auf oder eignet sich für Sie, wenn Sie schon ein klein wenig über die Börse wissen. Die Bankkauffrau und Betriebswirtin Heike Jäger ist zertifizierte Trainerin der Verbraucherbildung Bayern. Hier will Ihnen niemand etwas verkaufen. Wir entwirren zusammen die Fachbegriffe.

Mi., 15.04.26, 19.00 - 21.00 Uhr  
Haßfurt / BIZ am Marktplatz, kostenfrei



Arthur Wilm ist über 40 Jahre in der Finanzbranche tätig. Er war langjähriger Banker und Dipl.-Kfm. Er ist anerkannter Trainer der Verbraucherbildung Bayern.



### I DBo3 Grundlagen der Kapitalanlage: Chancen verstehen, Risiken einordnen, Inflation beachten

In dieser Onlineveranstaltung erhalten Einsteiger einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Grundlagen der Kapitalanlage. Sie erfahren, welche Chancen verschiedene Anlageformen bieten und wie Risiken realistisch eingeschätzt werden können. Zudem wird erläutert, welche Rolle die Inflation spielt und warum sie für die langfristige Vermögensplanung entscheidend ist. Ziel ist es, ein fundiertes Basiswissen aufzubauen, das hilft, finanzielle Entscheidungen bewusster und sicherer zu treffen.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz. Garantiert produkt- und anbieterunabhängig.

Arthur Wilm  
Mi., 24.06.26, 19.00 - 21.30 Uhr  
digitaler Kursraum, kostenfrei

### Polizeivorträge

#### Polizeivortrag: Trickbetrug

Kriminaloberkommissar Michael Beetz informiert über den Enkeltrick, Taschendiebstahl, Gewinnversprechen, „falsche Polizeibeamte“ u. v. m.

Michael Beetz

**I 14Ko1** Mi., 25.02.26, 18.30 - 20.00 Uhr  
Oberschleichach / UBiZ, kostenfrei

**I 08Ko2** Di., 09.06.26, 14.00 - 16.00 Uhr  
Eltmann / Pfarrheim, Adolph Kolping, EG,  
kostenfrei

### 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?

Durchgeführt wird die Veranstaltung vom Netzwerk – Betreuungsverein Haßberge e.V.

**I 15Ko5** Mi., 18.03.26, 19.00 - 20.30 Uhr  
Prölssdorf / Schunder Bestattungen, Rothstr. 7,  
kostenfrei

**I 23Ko1** Di., 17.03.26, 18.30 - 20.00 Uhr  
Breitbrunn / Gemeindezentrum, kostenfrei

**I 16Ko1** Di., 24.03.26, 18.30 - 20.00 Uhr  
Sand / Rathaus, kostenfrei

Andreas Puchta

**I 11Ko1** Di., 14.04.26, 18.30 - 20.00 Uhr  
Kirchlauter / Oskar-Kandler-Zentrum,  
kostenfrei

### Notavorträge

#### I 17Ko1 Schenken, Übergeben, Vermachen: Vermögensübertragung mit warmer oder kalter Hand

Nutzen Sie die Vorteile der Schenkung: Steuerfreibeträge alle zehn Jahre, gezielte Vermögensverteilung zu Lebzeiten und Vermeidung von Erbstreitigkeiten. Wer früh plant, spart Steuern und behält die Kontrolle. Im Vortrag erfahren Sie, wann eine Schenkung und wann Vererben die meisten Vorteile bringt.

Jörg Theilig  
Di., 03.03.26, 18.00 - 20.00 Uhr  
Obertheres / hist. Rathaus, € 3,00

#### I 14Ko3 Schenkung vor oder nach dem Tod

Nutzen Sie die Vorteile der Schenkung: Steuerfreibeträge alle zehn Jahre, gezielte Vermögensverteilung zu Lebzeiten und Vermeidung von Erbstreitigkeiten. Wer früh plant, spart Steuern und behält die Kontrolle. Im Vortrag erfahren Sie, wann eine Schenkung und wann Vererben die meisten Vorteile bringt.

Dr. Florian Berger  
Mo., 20.04.26, 18.30 - 20.00 Uhr  
Oberschleichach / UBiZ, € 3,00



#### IT-Dienstleistungen:

- externe IT-Administration
- Wartung der ITK-Strukturen
- Hardwarebeschaffung
- Server- und Netzwerkinstallationen
- Digitalisierungsprojekte

#### Datenschutz & IT-Sicherheit:

- externe Datenschutzbeauftragte
- Meldestelle Hinweisgeberschutz
- Auditvorbereitung für TISAX®, ISO2700x
- Einführung ISMS

Inh. Dipl.-Ing. (FH) Mario Vogel | Tel. 09724 - 90 74 100  
Haßbergstraße 1 | 97532 Ebertshausen | [www.tencos.de](http://www.tencos.de)  
[info@tencos.de](mailto:info@tencos.de) | Support: [support@tencos.de](mailto:support@tencos.de)



© freepic

## Rehasport

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

### Anmeldung und Information unter:

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

## Herzsportgruppen

### Gruppe Zeil

montags ab 16:15 Uhr

### Gruppe Haßfurt

montags ab 18:00 Uhr

### Gruppe Hofheim

dienstags ab 17:00 Uhr

### Gruppen Ebelsbach

mittwochs ab 16:00 Uhr

ab 17:45 Uhr

ab 19:00 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

17.00 – 18.00 Uhr

mittwochs 17.15 – 18.15 Uhr

10.00 – 11.00 Uhr

donnerstags 17.00 – 18.00 Uhr

## Energie-Sprechstage für Bürger

Die Energieberatung des Landkreises Haßberge bietet regelmäßig Energiesprechstunden an.

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

Es können jeweils **drei Termine** vergeben werden:

- in **Ebern** siehe Seite 61
- in **Hofheim** siehe Seite 73
- in **Maroldsweisach** siehe Seite 81
- in **Zeil** siehe Seite 101

Im UBiZ Oberschleißach finden **montags bis donnerstags** Energiesprechstunden nach Wunsch in der Zeit von 10.00 – 18.00 Uhr statt.

Auch eine telefonische Energie-Hotline ist unter Tel. (0 95 29) 92 22-14 erreichbar und schriftliche Anfragen sind unter [energieberatung@ubiz.de](mailto:energieberatung@ubiz.de) oder per Post möglich.

Für die Energieberatung fällt eine Gebühr in Höhe von € 12,00 an.

### Ausnahmen:

Die Energiesprechstage werden mit Unterstützung der regionalen Energieversorger Stadtwerke Zeil und ÜZ Mainfranken durchgeführt. Für die Kunden dieser zwei 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 UmweltBildungs-Zentrum Oberschleißach telefonisch unter Tel. (0 95 29) 92 22-14 reserviert oder unter [energieberatung@ubiz.de](mailto:energieberatung@ubiz.de) angefragt werden.



© freepik

## Weitere Angebote

Information und Anmeldung direkt über [www.ubiz.de](http://www.ubiz.de) oder Tel. (0 95 29) 92 22 0

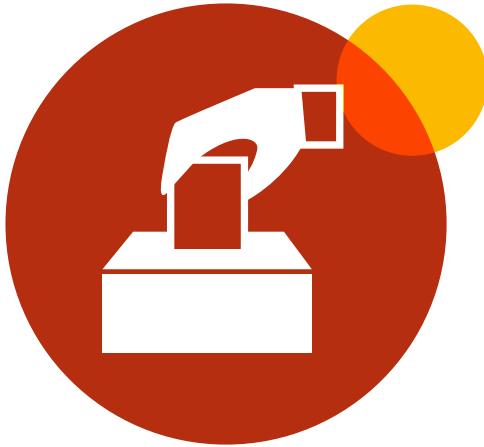
## Frühjahrsputz beim Smartphone

Der traditionelle Frühjahrsputz ist in der digitalen Zeit auch für das Smartphone sinnvoll. Dabei geht es nicht nur um die äußere Reinigung von Display und Hülle. Es ist die Gelegenheit mal auszumisten bei Zubehör und alten Geräten. Ebenso wichtig ist das digitale Aufräumen: Speicher prüfen, Updates durchführen und Einstellungen überprüfen. Das Angebot wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz im Rahmen der Verbraucherbildung Bayern.

Evelyn Pfeuffer

Di., 17.03.26, 19.00 - 20.30 Uhr  
digital, kostenfrei durch Förderung

# Demokratiebildung



## Volkshochschule Landkreis Haßberge e. V.

Hofheimer Straße 20  
97437 Haßfurt

Tel. (0 95 21) 94 20-0  
vhs@vhs-hassberge.de  
[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

Mo. bis Fr. 09.00 - 12.00 Uhr  
Mo. und Do. 13.00 - 16.00 Uhr  
Di. und Mi. telefonisch nicht erreichbar

Anmeldungen können online ([www.vhs-hassberge.de](http://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 104.

### Frauen in die Kommunalpolitik



Johanna Bamberg-Reinwand  
Haßfurt / Landratsamt Haßberge, Am Herrenhof 1,  
kostenfrei

### I Po1 Macht und Status – das politische Geschäft verstehen und mitmischen

Politik bedeutet Kommunikation, mit Wählern/-innen und Mitbewerbern/-innen. Wie gehe ich mit Mitbewerber/-innen um? Wie agiere ich auf einer Bühne? Wir lernen Statusspiele zu erkennen und mitzuspielen. Kommunikation ist im Wahlkampf von zentraler Bedeutung: Bilder und Texte, Social Media und der Kontakt zu den Wählenden, Auftritt und Argumentation in der Öffentlichkeit werden genauer diskutiert.  
Gefördert vom Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Johanna Bamberg-Reinwand  
Sa, 07.02.26, 15.00 - 18.00 Uhr  
Haßfurt / Landratsamt Haßberge, Am Herrenhof 1, kostenfrei

### I Po2 Nach der Wahl ist vor der Wahl – Die Legislatur nutzen, mit und ohne Mandat

Ergebnisanalyse und Feier: Jede Stimme ist eine Stimme für die Sichtbarkeit und Teilhabe von Frauen. Gemeinsam ziehen wir Bilanz. Wie kann ich mit dem Gefühl des Scheiterns umgehen, wie kann die Zeit zwischen den Wahlen gestalten werden und welchen Nutzen können alle aus der Gruppe und dem gemeinsamen Weg ziehen? Die Mandatsträgerinnen machen sich gemeinsam Gedanken, wie nun die ersten Schritte auf dem politischen Parkett aussehen.  
Gefördert vom Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Johanna Bamberg-Reinwand  
Sa, 11.04.26, 15.00 - 18.00 Uhr  
Haßfurt / Landratsamt Haßberge, Am Herrenhof 1, kostenfrei

### I Po3 Mein Kind - Mein Enkel will zur Bundeswehr

Der Arbeitgeber Bundeswehr aus Sicht eines Erziehungsberechtigten.

Wir betrachten diesen besonderen Arbeitgeber kritisch und betrachten vor allem die Fürsorge oder Sozialen Gesichtspunkte dieses Arbeitgebers.

Gefördert vom Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Klaus Roth  
Mo., 09.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr  
Haßfurt / Zeppelinstr. 5, kostenfrei

### I 14Po1 Wir müssen bis 2029 kriegstüchtig sein

„Wir müssen bis 2029 kriegstüchtig sein“, so der Minister Boris Pistorius. „Wir müssen Abschreckung leisten, um zu verhindern, dass es zum Äußersten kommt.“ Zentral seien für ihn die Themen Personal, Material und Finanzen. Im Ernstfall würden junge Frauen und Männer gebraucht, die dieses Land verteidigen können: „Wir müssen durchhaltefähig und aufwuchsfähig sein.“

Wo droht eine Eskalation mit Russland? Wie könnte ein Szenario mit Deutschland aussehen? Was bedeutet der Operationsplan Deutschland für Sie? Gefördert vom Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Klaus Roth, Bernd Geisel  
Do., 26.03.26, 17.00 - 20.00 Uhr  
Neuschleichach / Gasthaus zum Tell, Armin-Knab-Str. 28, kostenfrei

### I 14Po2 Wie kann ich selbst für Krisen und Katastrophen vorsorgen

Ein plötzlicher Stromausfall, eine Naturkatastrophe oder ein Versorgungsausfall: Solche Ereignisse wirken oft weit entfernt, können aber schneller eintreten, als gedacht. Was tun, wenn der Alltag plötzlich aus den Fugen gerät? Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie in Krisensituationen handlungsfähig bleiben und Ihre Familie schützen können. Sie erhalten Einblicke in den Bevölkerungsschutz, erfahren, welche Szenarien realistisch sind und was sie für Ihren Alltag bedeuten. Vor allem aber bekommen Sie praktische Tipps, die Sie direkt umsetzen können. Lernen Sie, wie gute Vorbereitung und besonnenes Handeln im Ernstfall den Unterschied machen. Mit dem richtigen Wissen schützen Sie, was Ihnen am Herzen liegt. Gefördert vom Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Klaus Roth, Bernd Geisel  
Di., 14.04.26, 17.00 - 20.00 Uhr  
Oberschleichach / UBiZ, kostenfrei



## Gesundheit

### Volkshochschule Landkreis Haßberge e. V.

Hofheimer Straße 20  
97437 Haßfurt

Tel. (0 95 21) 94 20-0  
[vhs@vhs-hassberge.de](mailto:vhs@vhs-hassberge.de)  
[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

Mo. bis Fr. 09.00 – 12.00 Uhr  
Mo. und Do. 13.00 – 16.00 Uhr  
Di. und Mi. telefonisch nicht erreichbar

Anmeldungen können online  
([www.vhs-hassberge.de](http://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 104.



Auch im Frühjahr 2026 bieten die Haßberg-Kliniken in Zusammenarbeit mit der vhs Landkreis Haßberge wieder Vorträge zu medizinischen Themen aus ihrem Leistungsspektrum an – an verschiedenen Orten im Landkreis. Die Vorträge sind kostenfrei, eine vorherige Anmeldung über die vhs unter Tel. (0 95 21) 94 20 - 0 oder [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) ist jedoch unbedingt erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie im Vorfeld über die Tagespresse.



### I Go! Vortrag: „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. Dr. med. Anna Neugebauer, Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie 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.

Daniel Brutscher, Dr. med. Anna Neugebauer  
Mo., 26.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr  
Haßfurt / Ärztehaus 1, Hofheimer Str. 65, Eingang  
hinter Apotheke, kostenfrei



## I Go2 Vortrag: Genitalprolaps – welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Ein Vorfall der Genitalorgane (Genitalprolaps) entsteht, wenn sich Gebärmutter, Blase oder Scheide aufgrund einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur nach unten oder außen verlagern. Ursachen sind häufig Geburten, hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren oder chronischer Druck im Bauchraum. Chefärztin Nuray Cimin-Bredée geht in ihrem Vortrag auf die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten bis hin zu operativen Eingriffen ein.

Nuray Cimin-Bredée

Mo., 20.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Haßfurt / Ärztehaus 1, Hofheimer Str. 65, Eingang hinter Apotheke, kostenfrei

## I Go3 Vortrag: Vorteile einer viszeralchirurgischen Station an Patientenbeispielen

Ein Kolonkarzinom ist ein bösartiger Tumor des Dickdarms, der meist aus gutartigen Darmpolypen entsteht. Typische Symptome sind Blut im Stuhl sowie Veränderungen des Stuhlgangs. Bei einer frühen Diagnose sind die Heilungschancen nach einer operativen Entfernung des betroffenen Darmabschnitts sehr gut. Die Referenten schildern in ihrem Vortrag die Vorteile der Zusammenarbeit von Gastroenterologie und Viszeralchirurgie auf einer gemeinsamen Station im Krankenhaus Haßfurt.

Dr. med. univ. Gregor Hron, Dr. med. Mathias Fritz

Mo., 11.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Haßfurt / Ärztehaus 1, Hofheimer Str. 65, Eingang hinter Apotheke, kostenfrei

## I Go4 Vortrag: Diabetes Typ 2 – wie gehe ich am besten mit Altersdiabetes um?

Altersdiabetes (Typ-2-Diabetes) ist eine Stoffwechselerkrankung, die entgegen ihres Namens Menschen aller Altersgruppen betrifft und bei welcher der Blutzuckerspiegel chronisch erhöht sowie die Insulinproduktion unzureichend ist. Marina Benkert, Diabetesberaterin am Krankenhaus Haßfurt, informiert in ihrem Vortrag, wie es nach einer Diagnosestellung zwar zunächst zu einer Überforderung der Betroffenen kommen kann, die Krankheit aber durch entsprechende Ernährung und Bewegung sowie eine Vielzahl von Therapiemöglichkeiten gut in der Griff zu bekommen ist.

Marina Benkert

Mo., 15.06.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Haßfurt / Ärztehaus 1, Hofheimer Str. 65, Eingang hinter Apotheke, kostenfrei



© freepic

## Rehasport

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

### Anmeldung und Information unter:

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

## Herzsportgruppen

### Gruppe Zeil

montags ab 16:15 Uhr

### Gruppe Haßfurt

montags ab 18.00 Uhr

### Gruppe Hofheim

dienstags ab 17.00 Uhr

### Gruppen Ebelsbach

mittwochs ab 16.00 Uhr

ab 17.45 Uhr

ab 19.00 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

17.00 – 18.00 Uhr

mittwochs 17.15 – 18.15 Uhr

10.00 – 11.00 Uhr

donnerstags 17.00 – 18.00 Uhr



## Kurse

### ZPP-Präventionskurs: Qigong - taoistisches Chi Kung

Jeder kann Qigong üben. Es gibt Übungen für jedes Alter und jeden Gesundheitszustand. Mit Qigong 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, € 110,00  
Andrea Burger

I Go5 montags, ab 19.01.26, 10x

I Go6 mittwochs, ab 21.01.26, 10x



### I Go7 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.

In Zusammenarbeit mit dem BIZ Haßfurt, der Lebenshilfe und Rummelsberger Diakonie. Gefördert durch den Freistaat Bayern

**Mitzubringen:** Isomatte, Decke, kleines Handtuch oder Kissen, warme Socken

Angelika Eirich

Mi., 04.03.26, 19.00 - 20.00 Uhr

Haßfurt / BIZ am Marktplatz, kostenfrei

### Kurse mit Frauke Vogt

Anmeldung direkt bei der Kursleitung [www.fraukevogt.de](http://www.fraukevogt.de), [frauke.vogt@online.de](mailto:frauke.vogt@online.de), Tel. (0176) 212 039 43



Frauke Vogt © Ramona Burkard

### Hypnobirthing Kurs / MENTALE GEBURTSVORBEREITUNG

In dem Kurs bekommst du wertvolles Wissen über Schwangerschaft und die natürliche Geburt. Du lernst viele Methoden des Hypnobirthing kennen, welche dich vor und während deiner Geburt unterstützen, deine Geburt in ein ruhiges und positives Erlebnis zu verwandeln. Du erlernst das Vertrauen in deinen Körper und deine Intuition. Du lernst achtsame Atemtechniken und lernst deine individuellen Bedürfnisse kennen und kannst so selbstbestimmt in deine Geburt gehen.

Unter anderem geht es auch um den passenden Geburtsort, Umgang mit Ängsten, Aufgabe des Partners, Lösung von mentalen Blockaden, uvm.

Bei Fragen melde dich gerne bei mir.  
Ich freue mich auf dich.

#### Kurs 1 - Februar/März 26:

So., 01.02.26: 09.00 - 12.00 Uhr mit Partner  
So., 08.02.26: 09.00 - 12.00 Uhr  
So., 01.03.26: 09.00 - 12.00 Uhr mit Partner  
So., 08.03.26: 09.00 - 12.00 Uhr

#### Kurs 2 - April/Mai 26:

Fr., 17.04.26: 18.00 - 21.00 Uhr mit Partner  
Fr., 24.04.26: 18.00 - 21.00 Uhr  
Fr., 08.05.26: 18.00 - 21.00 Uhr mit Partner  
Fr., 15.05.26: 18.00 - 21.00 Uhr

#### Kurs 3 - Juli 26:

Fr., 03.07.26: 18.00 - 21.00 Uhr mit Partner  
Fr., 10.07.26: 18.00 - 21.00 Uhr  
Fr., 17.07.26: 18.00 - 21.00 Uhr mit Partner  
Fr., 24.07.26: 18.00 - 21.00 Uhr

Haßfurt | Bewegungsraum, Zeiler Str. 57  
€ 220,00 (€ 270,00 mit Partner)





## I Gog 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: denn 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

Ute Nicklas  
Mo., 20.04.26, 16.00 - 18.30 Uhr  
Haßfurt / Haus-Sankt-Bruno, Veranstaltungssaal, kostenfrei

## I G12 Für Ihr Alter sehen Sie aber gut aus

Kennen Sie das Gefühl, dass Sie aufgrund Ihres Alters nicht ernst genommen werden? In dieser Einheit erfahren Sie die Ursachen und Folgen von Altersdiskriminierung, wie sie sich im Alltag zeigt und wie man ihr am besten begegnet.  
In Zusammenarbeit mit dem Projekt „Mental gestärkt im Alter - Gesundheitsförderung 60+“

Karin Jung  
Di., 09.06.26, 17.00 - 18.30 Uhr  
Haßfurt / Zeppelinstr. 5, kostenfrei

## Extreme Arts Academy Haßfurt



Anmeldung: Extreme-Arts-Academy@web.de;  
Tel./WhatsApp: (0151) 11 67 82 14

Haßfurt / Trainingshalle, Heinrich-Hertz-Str. 5

men 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 Notwehrsituationsen 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., 22.03.26, 14.30 - 17.30 Uhr  
Haßfurt / Trainingshalle, Heinrich-Hertz-Str. 5,  
€ 45,00

## Selbstverteidigung für Frauen

Dieser Kurs soll Frauen sowie Mädchen ab 15 Jahren Verteidigungstechniken für den Ernstfall sowie mehr Selbstsicherheit in unangeneh-

AXA

**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  
Fuchsengasse 8 · 97483 Eltmann

Tel.: 09522/80273 · Fax: 09522/80275 · agentur.kremer@axa.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. 09.00 - 13.00 Uhr  
Persönliche Termine nach Vereinbarung

Tel. (0 95 21) 27-313, -257, -378, -416  
E-Mail: kos@hassberge.de  
Webseite: [www.selbsthilfe-hassberge.de](http://www.selbsthilfe-hassberge.de)

E-Mail: kos@hassberge.de  
Webseite: [www.selbsthilfe-hassberge.de](http://www.selbsthilfe-hassberge.de)

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



© freepik

### 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  
Am Do., 08.01., 12.02., 12.03. und 09.04.26 findet unser monatliches Treffen ab ca. 14.30 - 17.30 Uhr in den Räumen der Rummelsberger Diakonie, Haus Zeil, Krumer Straße 12, Zeil statt.

In den Sommermonaten finden die Treffen an folgenden Tagen im Berghospiz „Zeiler Käpple“, Kapellenberg 2 in Zeil statt:

Do., 14.05.26, 14.30 - 17.30 Uhr  
Do., 11.06.26, 14.30 Uhr: normales Treffen bis 17.00 Uhr und danach „After Work“ Treffen für neu Erkrankte und Interessierte  
Do., 09.07.26, 14.30 - 17.30 Uhr  
Do., 13.08.26, 14.30 Uhr: normales Treffen bis 17.00 Uhr und danach „After Work“ Treffen für neu Erkrankte und Interessierte  
Do., 10.09.26, 14.30 - 17.30 Uhr

### 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

Annette Pickel, Maria Voit  
Gymnastikstunde donnerstags:

17.45 - 18.30 Uhr  
Sylbach / Dorfgemeinschaftshaus, die Kosten dafür übernehmen die Krankenkassen.

### 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  
Ende Selbsthilfegruppen

# Fit werden, gesund bleiben – Rehasport für dich!

## Auf dem Weg zu mehr Lebensqualität

### Warum Rehasport?

Ob Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden oder nach einer Operation – Rehasport hilft, fit zu werden und aktiv zu bleiben. Unter der Anleitung erfahrener Übungsleitenden trainierst du gezielt, schonend und mit viel Spaß in der Gruppe.

### Die Vorteile auf einen Blick:

- Verbesserung deiner Beweglichkeit
- Steigerung deiner Ausdauer und Kraft
- Mehr Wohlbefinden und Erleichterung im Alltag

### Für wen ist Rehasport geeignet?

Rehasport richtet sich an alle, die aufgrund von körperlichen Beschwerden oder chronischen Erkrankungen Unterstützung benötigen – egal ob jung oder alt!

### Wie läuft das ab?

Ärztliche Verordnung erhalten – anmelden - mitmachen und profitieren



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

### Herzsportgruppen

Gruppe Zeil	
montags	ab 16.15 Uhr
Gruppe Haßfurt	
montags	ab 18.00 Uhr
Gruppe Hofheim	
dienstags	ab 17.00 Uhr
Gruppen Ebelsbach	
mittwochs	ab 16.00 Uhr ab 17.45 Uhr ab 19.00 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 17.00 – 18.00 Uhr
mittwochs	17.15 – 18.15 Uhr 10.00 – 11.00 Uhr
donnerstags	17.00 – 18.00 Uhr



# Kreis Online Angebote

**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/gesundheit-639-CAT-KAT178>

**Eltern / Kind**

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

Bilder © freepik

## Digitale Grundbildung

### - Onlinekurse mit Thilo Herzau -

Für die Teilnahme sind ein PC oder Laptop, eine stabile Internetverbindung und ein Headset bzw. Mikrofon und Lautsprecher erforderlich

### Excel-Basics sicher beherrschen

- I DM10 So., 25.01.26, 14:30 - 16:30 Uhr, € 60,00
- I DM11 So., 15.02.26, 10:30 - 12:30 Uhr, € 60,00
- I DM12 Sa., 07.03.26, 14:30 - 16:30 Uhr, € 60,00

### Powerpoint beherrschen

- I DM07 So., 25.01.26, 10:30 - 12:30 Uhr, € 60,00
- I DM08 Sa., 21.02.26, 10:30 - 12:30 Uhr, € 60,00
- I DM09 So., 15.03.26, 10:30 - 12:30 Uhr, € 60,00

### Erstellen von Webseiten ganz ohne Programmierkenntnisse

- I DM01 So., 18.01.26, 14:30 - 16:30 Uhr, € 60,00
- I DM02 So., 15.02.26, 14:30 - 16:30 Uhr, € 60,00
- I DM03 So., 22.03.26, 10:30 - 12:30 Uhr, € 60,00

### Die Welt der Apps für mein Smartphone / Tablet

- I DM04 So., 01.02.26, 10:30 - 12:30 Uhr, € 55,00
- I DM05 So., 01.03.26, 10:30 - 12:30 Uhr, € 55,00
- I DM06 Sa., 21.03.26, 10:30 - 12:30 Uhr, € 55,00

## Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem BIZ

### I I02 Wie KI denkt – Grundlagen, Chancen und Grenzen – Einführung in die Welt der Künstlichen Intelligenz

NEU



### I I03 Aufbaukurs: KI-Tools kreativ einsetzen – vom Text bis zum Bild

NEU



In diesem praxisorientierten Aufbaukurs wird KI erlebbar: Sie lernen, wie sich moderne KI-Tools gezielt für Texte, Bilder und kreative Anwendungen einsetzen lassen – Schritt für Schritt und anhand anschaulicher Beispiele. Gemeinsam entdecken wir kreative Strategien, bewährte Anwendungen und typische Stolperfallen im Umgang mit KI. Ziel ist es, die eigenen Ideen sicher und reflektiert mit KI umzusetzen – mit Spaß am Ausprobieren und Verstehen. Gefördert durch den Freistaat Bayern  
**Mitzubringen:** Eigener Laptop zum Ausprobieren wird empfohlen.

Fabian Schirmer

Sa., 25.04.26, 10:00 - 12:00 Uhr  
Haßfurt / BIZ am Marktplatz, kostenfrei



## Volkshochschule Landkreis Haßberge e. V.

Hofheimer Straße 20  
97437 Haßfurt

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

Mo. bis Fr. 09.00 – 12.00 Uhr  
Mo. und Do. 13.00 – 16.00 Uhr  
Di. und Mi. telefonisch nicht erreichbar

Anmeldungen können online  
([www.vhs-hassberge.de](http://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 104.

# Berufliche Bildung



© freepik



zukunft mit arbeit im kreis haßberge

### **zak-bewerbungs-coaching**

#### **Individuell für Ihren beruflichen Erfolg**

**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** – Der/Die Berater(in) 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 Berater(in) 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 Deringer, Tel. (0 95 21) 619 136-0

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



## Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Haßberge Christine Stühler

### 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.

Genaue Termine erfahren Sie auf der Webseite der Gleichstellungsstelle und unter: [gleichstellung@hassberge.de](mailto:gleichstellung@hassberge.de)  
oder Tel. (0 95 21) 27 655

## I Bo1 Karrierewege für Erwachsene: beruflicher Neustart, regionale Jobperspektiven und nachträglicher Berufsabschluss

Sie möchten beruflich neustarten? Dann besuchen Sie diese Veranstaltung und erhalten einen Überblick zu den regionalen Arbeitsmarktchancen sowie Informationen zu Weiterbildungsmöglichkeiten. Diese Veranstaltung bietet Erwachsenen Orientierungshilfen für einen beruflichen Neustart. Sie beleuchtet aktuelle Chancen auf dem regionalen Arbeitsmarkt und zeigt Wege auf, wie ein Berufsabschluss (nachträglich) erworben werden kann. Zudem erhalten Sie wertvolle Informationen zu Weiterbildungsmöglichkeiten. Berufsberatung für Erwachsene der Agentur für Arbeit.  
In Zusammenarbeit mit der Berufsberatung der Agentur für Arbeit

Maria Goetze

Di., 13.01.26, 15.00 - 16.30 Uhr  
Haßfurt / Agentur für Arbeit, Zimmer 204, kostenfrei

## I Bo6 Führungskräfte stärken NEU und entwickeln

Dieses Seminar befähigt Führungskräfte, ihre Rolle effektiv und inspirierend auszufüllen. Die Teilnehmenden werden gestärkt, um ihre Teams erfolgreich zu führen, Potenziale zu entfalten und Herausforderungen souverän zu meistern. Die Inhalte umfassen Führung, Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation, Motivation, Feedback, Konfliktmanagement, Problemlösung sowie den Einsatz von Lean-Methoden. Mit interaktiven Lernmethoden, Gruppenarbeiten, Fallstudien und Transferaufgaben wird praxisnahes Wissen vermittelt.

Bernd Geisel

Mi., 04.03. und Mi., 11.03.26, 18.00 - 21.00 Uhr  
Haßfurt / Zeppelinstr. 5, € 60,00

## I Bo7 Mein Potential für morgen

NEU

Sie gewinnen Einsicht in ihre Stärken, Interessen und Motivation. Inhalte wie „Wandel in der Arbeitswelt“, „Karriereanker“, „Die persönliche Marke“ und „Berufliches Netzwerken“ unterstützen die Reflexion über Fähigkeiten und Berufswünsche. Verschiedene Methoden und Werkzeuge werden zur gezielten Karrieregestaltung vermittelt. Ideal für alle, die ihren Weg bewusst und selbstbestimmt gestalten möchten.

Bernd Geisel

Di., 03.03. und Di., 10.03.26, 18.00 - 21.00 Uhr  
Haßfurt / Zeppelinstr. 5, € 60,00

## Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Amt für Pflege und Betreuung

### Fortbildung für ehrenamtliche Rechtsbetreuende, sowie Bevollmächtigte oder Interessierte

Die Betreuungsstelle des Landratsamtes Haßberge sowie die Betreuungsvereine Netzwerk Haßberge e.V. Haßfurt und Rummelsberger Diakonie e.V. Bamberg setzen ihr Fortbildungsangebot für ehrenamtliche Rechtsbetreuende, sowie Bevollmächtigte und sonstige Interessierte auch dieses Jahres fort.

Bei Interesse merken Sie sich bitte diese Termine vor:

Haßfurt / Büro MittenDrin, Hauptstraße 11

Alle Veranstaltungen und die Details hierzu finden Sie unter folgendem Link  
<https://www.hassberge.de/dienstleistungen/pflege-und-betreuung.html>

Die Teilnahme für alle Veranstaltungen ist kostenlos. Die Dauer beträgt 90 Minuten.

### Für alle Fortbildungen bitten wir um Anmeldung.

Per E-Mail unter [betreuungsverein@rummelsberger.net](mailto:betreuungsverein@rummelsberger.net)  
oder Tel. (09 51) 30 18 82 43

Bei Rückfragen können sich die Bürgerinnen und Bürger auch gerne telefonisch an Frau Hofmann, Tel. (0 95 21) 27-706 oder an Herrn Schmidt, Tel. (0 95 21) 27-165 wenden.

## BAMF - Integrations- und Alphabetisierungskurse

### Wir führen fortlaufend erfolgreich

- Integrationssprachkurse
- Alphabetisierungskurse
- Zweischriftlernerkurse
- durch.

Wir informieren Sie gerne...



Theresa Deringer  
Brückenstraße 14  
97437 Haßfurt

Tel.: 09521 94 20 - 40

E-Mail: [t.deringer@zak-projekt-hassberge.de](mailto:t.deringer@zak-projekt-hassberge.de)

Bürozeiten: Montag - Freitag von 8 Uhr bis 12 Uhr



## 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](http://www.kursif.de).

## Wir suchen Kursleitungen für neue Kursangebote!

- Sprachen
- Gesundheitsangebote (Bewegung, Ernährung, Entspannung)
- Angebote für Kinder und Familien (Kreatives, Musik, Gymnastik)
- Kreatives und Handwerkliches
- Ärzte zur Betreuung von Herzsportgruppen
- Kursleiter/-innen für Rehasport
- Ihre neuen Ideen und Angebote



# Bildung kennt keine Grenzen – mit Erasmus+ ins europäische Ausland!

Erasmus+  
Enriching lives, opening minds.

Das EU-Programm Erasmus+ bietet Menschen im Landkreis Haßberge die Möglichkeit, an Auslandsaufenthalten mit Bildungsangeboten in Europa teilzunehmen – unabhängig von Alter, Bildungsweg oder bisherigen Erfahrungen. Ziel ist es, den Zugang zu Bildung für alle zu erleichtern und neue Lernmöglichkeiten zu schaffen.

## Wer kann teilnehmen?

Erasmus+ richtet sich insbesondere an Personen, die aus unterschiedlichen Gründen bisher nur eingeschränkt Zugang zu Bildungsangeboten hatten.

Dazu zählen beispielsweise:

- wirtschaftliche oder soziale Herausforderungen,
- gesundheitliche Einschränkungen oder Behinderungen,
- Lernschwierigkeiten,
- ein Migrationshintergrund oder
- eine geografisch abgelegene Wohnlage.

Gerade im ländlichen Raum – wie im Landkreis Haßberge – können lange Wege, eingeschränkte Verkehrsanbindungen oder fehlende Informationen den Zugang zu Bildung erschweren.

Erasmus+ möchte auch hier gezielt unterstützen.

Die Angebote rund um Erasmus+ sind auch für die Kursleiterinnen und Kursleiter unserer vhs gedacht, um das eigene Qualifikationsprofil in einem europäischen Kontext weiterzuentwickeln.

## Zusammenarbeit für mehr Teilhabe

Um möglichst vielen Menschen die Teilnahme zu ermöglichen, arbeitet die Volkshochschule Landkreis Haßberge zudem mit der Rummelsberger Diakonie zusammen. Ziel ist es, auch europäische Bildungsangebote inklusiv und zugänglich zu gestalten.



## Mögliche Zielländer

Teilnehmende können in alle EU-Mitgliedstaaten (außer Deutschland) sowie in folgende Programm länder reisen:

- Island
- Liechtenstein
- Nordmazedonien
- Norwegen
- Serbien
- Türkei

## Fördermöglichkeiten

Je nach Zielland stehen Fördermittel in unterschiedlicher Höhe zur Verfügung. Dies sind:

- Tagespauschalen
- Reisekostenzuschüsse
- Unterstützung bei eingeschränkter Mobilität (wenn benötigt)

## Interesse oder Fragen?

Für weitere Informationen und individuelle Beratung wenden Sie sich bitte an:

### Christian Ruser

Koordinator für  
Europäische  
Zusammenarbeit  
📞 (0 95 21) 94 20 12  
✉️ @c.ruser@vhs-hassberge.de





Ehrung Barbara Marcucci, Foto: Andrea Burger



Ehrung Nicole Griebel, Foto: Fanny Griebel

## Was gibt es Neues aus der vhs?

**Wertvolle Impulse für Körper,  
Geist und Gemeinschaft –  
Ehrung langjähriger  
Kursleitungen an der vhs**



Ehrung Klaus Wolf, Foto: Bodo Schirmer



Ehrung Anette Schnös, Foto: vhs Landkreis Haßberge e.V.

Mit großer Wertschätzung und Dankbarkeit ehrte die Volkshochschule Landkreis Haßberge dieses Semester vier engagierte Kursleitungen, die seit vielen Jahren mit Herzblut und Fachkompetenz das Bildungsangebot bereichern. Ihre Kurse sind nicht nur Lernräume, sondern Orte der Begegnung, des persönlichen Wachstums und der Lebensfreude.

Barbara Marcucci wurde mit der Silbernen Ehrennadel für 20 Jahre Kursleitertätigkeit ausgezeichnet.

Nicole Griebel, ebenfalls Trägerin der Silbernen Ehrennadel, begeistert seit zwei Jahrzehnten mit ihrem Kurs „Afrikanisches Trommeln für Erwachsene“.

Klaus Wolf wurde mit der Bronzenen Ehrennadel für 15 Jahre Engagement im Bereich Yoga geehrt. Seine Kurse bieten Raum für Achtsamkeit, körperliche Balance und innere Ruhe – ein wertvoller Beitrag zur Gesundheitsbildung, Prävention und zum Wohlbefinden vieler Teilnehmender.

Anette Schnös, ebenfalls mit der Silbernen Ehrennadel ausgezeichnet, leitet seit 20 Jahren Kurse in Fitness- und Wirbelsäulgymnastik. Mit ihrem fundierten Wissen und ihrer motivierenden Art unterstützt sie Menschen dabei, aktiv und gesund zu bleiben – ein wichtiger Baustein für Prävention und Lebensqualität.

Diese Ehrungen zeigen auch: Kursleitung an der vhs ist mehr als ein Job – es ist eine sinnstiftende Tätigkeit mit echtem gesellschaftlichem Mehrwert.

Sie haben ein Talent, das Sie weitergeben möchten? Ein Herzensthema, das andere begeistern könnte? Dann werden Sie Teil unseres Teams! Die vhs freut sich über neue Kursideen und engagierte Persönlichkeiten, die Bildung lebendig machen.

Kontakt: Christian Ruser,  
Tel. (0 95 21) 94 20 12, c.ruser@vhs-hassberge.de

# NATURDESJAHR 2026 NATTERNKOPF

DAS NEUE UBIZ-  
PROGRAMMHEFT  
FRÜHJAHR/SOMMER  
2026 IST DA!

FRÜHJAHR/  
SOMMER  
Programm  
**2026**



HEFT UND ALLE WEITEREN  
ANGEBOTE AUF [WWW.UBIZ.DE](http://WWW.UBIZ.DE)

HARDCORE FAN  
BLAUGLÄNZENDER NATTERKOPF-ERDFLOH



geförderter von  
Bundesministerium  
für Bildung und  
Forschung





## Lisa Achtmann

(0 95 21) 94 20 0  
vhs-aidhausen@gmx.de  
[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

Geschäftszeiten siehe S. 104  
Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 104.



Information und Anmeldung direkt über  
[www.ubiz.de](http://www.ubiz.de) oder Tel. (0 95 29) 92 22 0

## Wildkräuterspaziergang

Auf diesem Spaziergang entdecken die Teilnehmenden die Vielfalt essbarer und heilender Wildkräuter. Sie lernen, wie man die Pflanzen sicher erkennt und welche Kräuter sich für die Zubereitung von Mahlzeiten oder die natürliche Hausapotheke eignen. Neben praktischen Tipps zur Nutzung werden auch interessante Hintergrundinformationen zur Geschichte und den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Wildkräuter vermittelt.

**Mit zu bringen:** Wetterangepasste Kleidung

Silke Kunzelmann  
Di., 05.05.26, 18.00 - 20.00 Uhr  
Aidhausen / Nassach, „Altes Backhaus“,  
Haßbergstr. 14, € 15,00



## Vorträge

### I 22Go1 Letzte-Hilfe-Kurs - Umgang mit Trauer und Sterben

Der Letzte-Hilfe-Kurs soll Anregungen für den Umgang mit Trauer und Sterben im eigenen Umfeld geben. Letzte-Hilfe-Kurse vermitteln Basis Wissen aus der Hospiz- und Palliativarbeit für eine gute Sorge am Lebensende.

Niemand soll nach dem Tod eines geliebten Menschen sagen müssen: „Wenn ich nur das oder jenes gewusst hätte, hätte ich vieles anders gemacht...“ Der Letzte-Hilfe-Kurs besteht aus 4 Modulen:  
- Sterben als Teil des Lebens  
- Vorsorgen und entscheiden  
- Körperliche und seelische Nöte lindern  
- Abschied nehmen können

In Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst e.V. Schweinfurt

**Anmeldung:** [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de),  
Tel. (0 95 21) 94 20 0, Mail: [vhs@vhs-hassberge.de](mailto:vhs@vhs-hassberge.de)

Kerstin Schug, Ulrike Zimmermann  
Sa., 24.01.26, 09.30 - 13.30 Uhr  
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt,  
kostenfrei

### I 22Go2 Vortrag: Balancearbeit

Wünschen Sie sich Balance auf allen Ebenen? Wie es möglich ist durch eine geführte Augenbewegung sofort und nachhaltig belastende Emotionen, Stress, wiederkehrende Konflikte, Ängste und Trauer, Lernstörungen, psychosomatische Belastungsstörungen, u.v.m. zu lösen. Ein Vortrag zu Stress und seinen Auswirkungen und wie Sie Dank Ihrer Augen „IN BALANCE SEIN“ können.

Laura Wulle  
Mo., 18.05.26, 18.30 - 20.00 Uhr  
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt,  
kostenfrei



## Kultur

### Veranstaltungen mit HALITARU - Haßberger literarische Tafelrunde

Wir stellen uns gegenseitig Bücher, nicht nur zur aktuellen Thematik vor und verleihen diese auch. Bei Interesse bitte Kontakt aufnehmen mit Inge Hahn, Tel. (0 95 23) 50 28 159, (01 52) 02 03 91 35, [irmeland@gmx.de](mailto:irmeland@gmx.de)

Friesenhagen/Pfarrer-Hofmann-Str. 7, kostenfrei

### HALITARU - Haßberge Literarische Tafelrunde - Autorenlesung

Um 13.30 Uhr stellen anwesende Teilnehmende Bücher vor und wir verleihen diese gegenseitig. Ab 14.30 Uhr liest Manfred Kern aus seinem neuen Buch „Der Aufbruch“.

So., 11.01.26, 13.30 - 15.30 Uhr

### HALITARU - Haßberge literarische Tafelrunde - Film und Frühstück im Kino Zeil mit Literaturverfilmung

Film & Frühstück – Literatur trifft Kino  
Haßberge Literarische Tafelrunde (HALITARU) lädt ein zu einem besonderen Sonntagmorgen: Genießen Sie ein gemütliches Frühstück im Kino Zeil, gefolgt von einer Literaturverfilmung auf der großen Leinwand.  
Beim Frühstück stellen wir uns gegenseitig spannende Bücher vor und verleihen sie untereinander – Inspiration garantiert!

So., 22.02.26, 09.30 - 12.00 Uhr

### HALITARU - Haßberge Literarische Tafelrunde - Walpurgisnacht

Wanderung in der Dämmerung mit Texten über Hexen und Kräuterfrauen.  
Wie stellen uns außerdem Bücher, nicht nur zur aktuellen Thematik vor und verleihen uns diese gegenseitig. Vorher Hexenkräuter - Dinner. Bitte um kulinarischen Beitrag.

Do., 30.04.26, 19.30 - 21.30 Uhr

### HALITARU Haßberge Literarische Tafelrunde - Literarische Wanderung

Wanderung zum Sommeranfang mit Texten zur Jahreszeit: „Der frühe Vogel fängt den Wurm“  
Wie stellen uns außerdem Bücher, nicht nur zur aktuellen Thematik vor und verleihen diese gegenseitig. Anschließend literarischer Brunch. Bitte um kulinarischen Beitrag

So., 21.06.26, 07.00 - 09.00 Uhr



## Exkursionen



© Andrea Meub

### 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.

Für Öffnungszeiten und individuelle Terminvereinbarungen bitte an Andrea Meub,  
Tel. 0151 / 40 75 56 14, wenden.  
14.00 - 15.00 Uhr  
Friesenhausen / Dalbergstr. 8, kostenfrei,  
Spenden erbeten  
Andrea Meub  
**I 22Eo1** Fr., 20.03.26  
**I 22Eo2** Sa., 20.06.26



## Gesundheit

### I 22G10 Pilates

Entdecken Sie die Kraft von Pilates! In diesem Kurs stärken Sie gezielt Ihre Tiefenmuskulatur, verbessern Haltung und Flexibilität und fördern Ihr Wohlbefinden. Durch präzise Übungen und Atemtechniken trainieren Sie Körper und Geist. Ideal für alle Fitnesslevel – vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Erleben Sie ein ganzheitliches Workout in entspannter Atmosphäre!  
**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Elli May  
freitags, ab 09.01.26, 14x, 09.00 - 10.00 Uhr  
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, € 84,00

### I 22G11 Fit im Alter

Kommen Sie zu einer abwechslungsreichen Bewegungsstunde. Wir mobilisieren, kräftigen und dehnen die Muskulatur. Die Übungen finden überwiegend mit und am Stuhl statt.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Elli May

freitags, ab 16.01.26, 9x, 10.30 - 11.30 Uhr  
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, € 54,00

### I 22G12 Hatha-Vinyasa Yoga

**NEU**

Mal kraftvoll mal entspannt verbinden wir durch fließende Vinyasa Folgen und Hatha Übungen Atem mit Bewegung.

**Mitzubringen:** Yogamatte, leichte Decke, Wasser, bei Bedarf: Sitzkissen, Yogablöcke

Brigitte Helmerich

donnerstags, ab 15.01.26, 5x, 19.30 - 20.30 Uhr  
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, € 40,00



## Kreatives

### I 22Ho1 Acrylmalen auf Leinwand und Papier

Fertig aufgezogene Leinwände und Acrylfarbensets gibt es inzwischen sogar im Supermarkt zu kaufen. Wie man mit dieser Grundausstattung zufriedenstellende Malergebnisse erreicht, soll in diesem Kurs besprochen und ausprobiert werden.

Außerdem gibt es Tipps zu Material, Technik und Bildaufbau.

**Mitzubringen:** Acrylmalset, ca. 6-12 Farben, je nach Angebot (Supermarkt, Baumarkt, Drogeriemarkt, 1-Euro-Shop), Pinsel, Lappen, Schürze, fertig aufgezogene gekaufte Leinwände, Bezugsquellen s.o. und/oder Pappeln oder feste Papiere (Acrylmalblock), insgesamt Untergründe für 5-6 Bilder (gerne auch angefangene oder - noch - „unglückliche“ Bilder)

Wassergefäße, Abdeckmaterial und Paletten werden gestellt.

Susanne Becker

Do., 12.03.26, 18.00 - 21.00 Uhr  
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, € 28,00



## Die junge vhs

### I 22Jo1 Abenteuer Kinder-Yoga – Bewegte Entspannung für kleine Entdecker

**NEU**

In diesem spielerischen Yoga-Kurs entdecken Kinder im Alter von 4 bis 7 Jahren auf sanfte Weise ihren Körper, ihre Atmung und ihre innere Kraft. Durch kindgerechte Yogaübungen, fantasievolle Geschichten, Atemspiele und Entspannungseinheiten lernen die Kinder, Beweglichkeit, Konzentration und Selbstbewusstsein zu stärken. Der Kurs verbindet Bewegung, Spaß und Achtsamkeit – ohne Leistungsdruck und angepasst an den natürlichen Bewegungsdrang von Kindern.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Yogamatte, warme Socken, Getränk

Sabrina Hofmann

dienstags, ab 03.03.26, 6x, 16.00 - 16.45 Uhr  
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, € 30,00

### I 22Jo2 Acrylmalen für Kinder

**NEU**

Für Kinder ab 6 Jahren, auch für Anfänger/-innen geeignet. Wir malen mit Acrylfarben auf Leinwand. Als Vorlage kann zum Beispiel das eigene Kuscheltier mitgebracht werden.

**Mitzubringen:** Malkittel und Lappen

Lilo Vogt

Di., 31.03.26, 10.00 - 12.00 Uhr  
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, € 18,00  
(und € 4,00 Materialkosten vor Ort)

### I 22Jo3 Selbstgemachte Seifen herstellen

**NEU**

Für Kinder ab 7 Jahren

In diesem bunten Kreativkurs gestalten die Kinder drei eigene Seifen – zwei große und eine kleine. Mit duftenden ätherischen Ölen, bunten Farben und natürlichen Peeling-Zutaten wie Glitzer oder Mohnsamen entstehen ganz individuelle Seifenstücke. Die Kinder gießen, dekorieren und verpacken ihre Werke liebevoll – perfekt als Geschenk oder für das eigene Badezimmer.

**Mitzubringen:** Kleidung, die schmutzig werden darf (z. B. Malkittel), Getränk, kleine Tüten oder Dosen zum Mitnehmen der Seifen

Katharina Rauh

Mi., 08.04.26, 10.00 - 13.00 Uhr  
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, € 20,00  
(und Materialkosten vor Ort € 12,00)

# BREITBRUNN

WIR  
SUCHEN



## eine\*n Außenstellen- Leiter\*in

Tel. (0 95 21) 94 20 0  
[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)  
Geschäftszeiten siehe S. 104



## Von Höhlen, Zwergen, Teufel ... sagenumwoben zum Veitenstein

**Anmeldung** direkt über  
[katja.winter@naturpark-hassberge.de](mailto:katja.winter@naturpark-hassberge.de).  
Anmeldeschluss: 03.07.26  
**Mitzubringen:** Taschen- oder Stirnlampe, kleine Brotzeit und Jacke für Höhlenerkundung

Katja Winter  
So., 05.07.26, 15.00 - 18.00 Uhr  
Breitbrunn / Lußberg, Parkplatz am Höhlensteig, kostenfrei



## Exkursionen

### I 23Eo1 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.

**Anmeldung:** [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) oder Gertrud Bühl, Tel. (0 95 36) 201; [gertrud.buehl@web.de](mailto:gertrud.buehl@web.de)

Gertrud Bühl  
Sa., 21.03.26, 14.30 Uhr  
Weitere Termine auf Anfrage:  
Breitbrunn / Treffpunkt: Kreuzweg 1. Station, kostenfrei



## Vorträge

### I 23Ko1 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.

Di., 17.03.26, 18.30 - 20.00 Uhr  
Breitbrunn / Gemeindezentrum, kostenfrei



len: Live am Klavier begleiten passende Lieder den Abend und sorgen für die richtige Stimmung zwischen den Zeilen.

Die Veranstaltung wird organisiert von Andrea Tiessen-Lehmann, der Initiatorin der Frauenlesenächte in Kooperation mit der vhs Haßberge. Tickets sind in der Buchhandlung Glückstein in Haßfurt, sowie online über vhs [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) erhältlich.

Andrea Tiessen-Lehmann  
Fr., 24.07.26, ab 19.00 Uhr  
Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 29,50

## 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.

### Do., 15.01.26, 14.00 Uhr

Wenn Frühling und Herbst über den Winter sprechen - Vom Mut, mit Kindern über das Ende des Lebens zu sprechen“ mit Trauerrednerin Katharina Grill. Die Heiligen Drei Könige kommen zu Besuch

### Do., 12.02.26, 14.00 Uhr

Fasching im Generationencafé

### Do., 19.03.26, 14.00 Uhr

„Duftende Alltagshelfer – tauche ein in die Welt der ätherischen Öle“ mit Melissa Beetz

### Do., 16.04.26, 14.00 Uhr

Bewegung im Frühling mit Frau Alexandra Winkler

### Do., 21.05.26, 14.00 Uhr

Was es zum Thema „Blutvergiftung“ zu beachten gilt - mit Apothekerin A. Kießling

### Do., 18.06.26, 14.00 Uhr

Reisebericht mit Diakon Staaf

### Do., 23.07.26, 14.00 Uhr

Spanien – Ein Land mit viel Meer, Sonne, Temperament und kulinarischen Genüssen

### Do., 24.09.26, 14.00 Uhr

Kirchweih im Generationencafé – Die Kindergartenkinder kommen zu Besuch



## Kultur

### I 23K10 32. Frauenlesenacht - „Papperlapapp“

Was ist ernst, was ist Unsinn – und was ist einfach nur „Papperlapapp“? Freuen Sie sich auf eine literarisch-musikalische Sommernacht voller überraschender Texte, pointierter Geschichten und augenzwinkernder Wahrheiten rund um das große kleine Theater des Lebens. Mit Witz, Charme und Tiefgang präsentieren die Vorleserinnen Texte, die das Herz erwärmen, den Kopf verdrehen und das Zwerchfell kitzeln. Dazu gibt's wie immer in der Pause ein liebevoll zubereitetes Essen – denn Genuss gehört zur Frauenlese-Nacht wie das Lachen zum Leben. Natürlich darf auch die Musik nicht feh-



© freepik



Marie-Luise Eberspächer © Thomas Ratien



## Gesundheit

### I 23Go1 Im höheren Lebensalter in Bewegung kommen

Sie würden sich gerne mehr bewegen, sind sich aber unsicher, wie Sie am besten starten? In dieser Einheit lernen Sie, welche positiven Auswirkungen regelmäßige Bewegung auf Ihren Körper und Ihre Psyche haben kann und worauf Sie achten müssen, wenn Sie beginnen. Dafür bekommen Sie eine kleine Übungsroutine an die Hand.

In Zusammenarbeit mit dem Projekt „Mental gestärkt im Alter - Gesundheitsförderung 60+“

Walter Kammerrath

Fr., 17.04.26, 15.00 - 16.30 Uhr

Breitbrunn / Gemeindezentrum, kostenfrei

### I 23Go2 Bewegung trotz Schmerzen

Körperliche Einschränkungen und Schmerzen können einem die Freude an Bewegung gründlich verderben. Lernen Sie in dieser Einheit Möglichkeiten kennen, wie Sie mit gezielter Bewegung und Entspannungstechniken trotz Schmerzen aktiv bleiben oder werden können. In Zusammenarbeit mit dem Projekt „Mental gestärkt im Alter - Gesundheitsförderung 60+“

Walter Kammerrath

Fr., 24.04.26, 15.00 - 16.30 Uhr

Breitbrunn / Gemeindezentrum, kostenfrei

### I 23Go3 In Bewegung bleiben

Wir kennen ihn alle – den inneren Schweinehund. Gemeinsam in der Gruppe überlegen Sie in dieser Einheit, wie Sie Ihren inneren Schweinehund überlisten können. Lernen Sie Strategien kennen, die Ihnen dabei helfen können.

In Zusammenarbeit mit dem Projekt „Mental gestärkt im Alter - Gesundheitsförderung 60+“

Walter Kammerrath

Fr., 08.05.26, 15.00 - 16.30 Uhr

Breitbrunn / Gemeindezentrum, kostenfrei

### I 23Go4 Das Leben ist endlich - einen Umgang mit dem eigenen Tod finden

Ja, unser Leben ist endlich und der Tod endgültig. Aber ist es nicht gerade diese Endlichkeit, die darauf drängt, unserem Leben Gültigkeit im Sinne von Bedeutung und Bedeutsamkeit zu verleihen? Ein unendliches Leben würde uns Menschen wohl früher oder später völlig gleichgültig machen: Es gäbe dann weder Intensität noch Individualität, weder Sinn noch Würde! An diesem Nachmittag gehen Sie gemeinsam mit dem Referenten und im Austausch miteinander solchen Fragen und Gedanken nach, die uns zu einem angstfreieren Umgang mit dem eigenen Tod verhelfen können.

In Zusammenarbeit mit dem Projekt „Mental gestärkt im Alter - Gesundheitsförderung 60+“

Fr., 29.05.26, 15.00 - 16.30 Uhr

Breitbrunn / Gemeindezentrum, kostenfrei

### I 23G10 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 15.01.26, 6x, 17.00 - 18.30 Uhr  
Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 45,00

### I 23G11 Tiefenentspannung durch Klang

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

Christiane Zettelmeier

donnerstags, ab 26.02.26, 3x, 19.00 - 20.00 Uhr  
Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 35,00



## Kreatives

### Ukulele mit Marie-Luise Eberspächer

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)

### I 23Ho1 Ukulele für Anfänger,

Di., 17.03.26, 18.00 - 20.30 Uhr

### I 23Ho2 Ukulele für Fortgeschrittene,

Di., 28.04.26, 18.00 - 20.30 Uhr

Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 35,00

# BUNDORF

WIR  
SUCHEN



## eine\*n Außenstellen- Leiter\*in

Tel. (0 95 21) 94 20 0  
[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)  
Geschäftszeiten siehe S. 104



## Gesundheit

### I 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 16.03.26, 6x, 10.00 - 11.00 Uhr  
Kimmelsbach/Dorfgemeinschaftshaus, € 48,00



© freepic

### Alles rund ums Mama werden und -sein!

Hebammenpraxis Carola Lutsch, Information und Anmeldung für alle folgenden Angebote unter Tel. (01 71) 8 14 04 84. Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten! Alle Kurse finden im alten Kindergarten Bundorf, Hebammenpraxis „Bunte Welt“, Hauptstraße 7, statt.

Alle Kurse auf Anfrage und Termine nach Absprache:

### Geburtsvorbereitungskurs Geburtsvorbereitung für Paare

(Anmeldung: bitte ab Bekanntwerden der Schwangerschaft)  
Kostenübernahme durch die Krankenkasse

### Rückbildungsgymnastik

Kostenübernahme durch die Krankenkasse

### Babymassage

Tschüss Brei - Hallo Löffel! Einführung zur Breikost



## Rehasport

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

### Anmeldung und Information unter:

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

## Herzsportgruppen

### Gruppe Zeil

montags ab 16.15 Uhr

### Gruppe Haßfurt

montags ab 18.00 Uhr

### Gruppe Hofheim

dienstags ab 17.00 Uhr

### Gruppen Ebelsbach

mittwochs ab 16.00 Uhr

ab 17.45 Uhr

ab 19.00 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

17.00 – 18.00 Uhr

### mittwochs

17.15 – 18.15 Uhr

### donnerstags

10.00 – 11.00 Uhr

17.00 – 18.00 Uhr

## Sei nie wieder sprachlos

Als Kursleitung Sprachen

vhs Volkshochschule Landkreis Haßberge e. V.  
Du kannst es , mach es  
(0 95 21) 94 20 0

# “KÖRPER - GEIST - SEELE”

Präventionskurs für Menschen  
ab 60 Jahren

Eine Kooperation der vhs Haßberge mit dem Projekt “Mental  
gestärkt im Alter - Gesundheitsförderung 60+”



Untertheres

Beziehungen gestalten im Alter

22.04.26	16 - 17:30 Uhr	<b>"Meine eigenen Gefühle als Wegweiser"</b>
12.05.26	16 - 17:30 Uhr	<b>"Mein Alter aktiv gestalten - Sinn finden im Alter"</b>
02.06.26	16 - 17:30 Uhr	<b>"Neue Kontakte aufbauen"</b>

Haßfurt

Beziehungen gestalten im Alter

09.06.26	17 - 18:30 Uhr	<b>"Für Ihr Alter sehen Sie aber gut aus" - Altersdiskriminierung erkennen</b>
----------	----------------	--

Untertheres

Den Alltag aktiv gestalten

23.06.26	17 - 18:30 Uhr	<b>"Meinen Tag gestalten"</b>
09.07.26	16:30 - 18 Uhr	<b>"Den Alltag positiv (er)leben"</b>
10.09.26	17 - 18:30 Uhr	<b>"Gedankenkreisen erfolgreich durchbrechen"</b>

gefördert von:



In Kooperation mit:



## Breitbrunn

## Besondere Situationen meistern

**22.05.26** 15 - 16:30 Uhr

**“Veränderungen des Schlafs im Alter - was kann ich tun?”**

**29.05.26** 15 - 16:30 Uhr

**“Das Leben ist endlich - einen Umgang mit dem eigenen Tod finden”**

**15.09.26** 15 - 16:30 Uhr

**“Leben mit Schmerzen”**

## Breitbrunn

## In Bewegung kommen und bleiben

**17.04.26** 15 - 16:30 Uhr

**“Im höheren Lebensalter in Bewegung kommen”**

**24.04.26** 15 - 16:30 Uhr

**“Bewegung trotz Schmerzen”**

**08.05.26** 15 - 16:30 Uhr

**“In Bewegung bleiben”**

## Eltmann

## Ernährung für mehr Wohlbefinden im Alter

**Info** [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

**“Genussvoll ernähren im Alter”**

**Info** [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

**“Ernährungsumstellung fängt im Kopf an”**

## Der Kurs ist für Sie kostenfrei!

Sie können an einem oder auch an mehreren Terminen teilnehmen.

Die Anmeldung läuft über die vhs Haßberge.

[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

Telefon: 09521 94200



gefördert von:



In Kooperation mit:



# 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 104.



## Gesundheit

### I 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, Gebühr auf Anfrage



© freepik

### I 06G11 Fit und vital

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

**Mitzaubringen:** Gymnastikmatte, Getränk

Heike Mönch  
dienstags, ab 13.01.26, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr  
Leuzendorf / Alte Schule, € 60,00



## Kreatives

### I 06H02 Kunstwerke in Acryl für Klein und Groß

NEU

Dieser Kurs bietet Acrylmalen für Kids ab 6 Jahren und deren Eltern in netter, gleichgesinnter Runde. Wir gestalten eine Leinwand nach eigenen Ideen und Wünschen. Gerne können Fotos von Haustieren oder dem gewünschten Kuscheltier mitgebracht werden.

**Mitzaubringen:** Malkleidung, Malkittel, Lappen und Verpackung zum Transport der Kunstwerke

Lilo Vogt  
Sa., 24.01.26, 10.00 - 12.00 Uhr  
Burgpreppach / Bürgerhaus, € 18,00  
(und Materialkosten vor Ort € 4,00)

### I 06H03 Kerzenziehen für Kinder und Erwachsene - (für Ostern oder Muttertag)

NEU

Wir fertigen Kerzen in Ziehtechnik in verschiedenen Farben und Formen. Willkommen sind Kinder mit ihren Eltern und auch Großeltern. Ein tolles Geschenk für die Liebsten oder sich selbst.

**Mitzaubringen:** Arbeits- bzw. Malkittel, Behältnis zum Transport

Lilo Vogt  
Sa., 28.03.26, 10.00 - 12.00 Uhr  
Burgpreppach / Bürgerhaus, € 18,00  
(und Materialkosten vor Ort € 4,00)



## Energie-Sprechstage für Bürger

Die Energieberatung des Landkreises Haßberge bietet regelmäßig Energiesprechstunden an.

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

Es können jeweils **drei Termine** vergeben werden:

- **in Ebern** siehe Seite 61
- **in Hofheim** siehe Seite 73
- **in Maroldsweisach** siehe Seite 81
- **in Zeil** siehe Seite 101

**Im UBIZ Oberschleichach** finden **montags bis donnerstags** Energiesprechstunden nach Wunsch in der Zeit von 10.00 - 18.00 Uhr statt.

**Auch eine telefonische Energie-Hotline** ist unter Tel. (0 95 29) 92 22-14 erreichbar und schriftliche Anfragen sind unter [energieberatung@ubiz.de](mailto:energieberatung@ubiz.de) oder per Post möglich.

Für die Energieberatung fällt eine Gebühr in Höhe von € 12,00 an.

### Ausnahmen:

**Die Energiesprechstage** werden mit Unterstützung der regionalen Energieversorger Stadtwerke Zeil und ÜZ Mainfranken durchgeführt. Für die Kunden dieser zwei 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 Oberschleichach telefonisch unter Tel. (0 95 29) 92 22-14 reserviert oder unter [energieberatung@ubiz.de](mailto:energieberatung@ubiz.de) angefragt werden.

# EBELSBACH



## Hedwig Dojan und Rudolf Schneidmadel

Tel. (0 95 22) 70 77 34  
[vhs-ebelsbach@t-online.de](mailto:vhs-ebelsbach@t-online.de)  
[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

Weitere wichtige Hinweise und  
Geschäftsbedingungen finden  
Sie ab der Seite 104.

wir Abschiede merken und freundlich machen,  
wie wir ruhig bleiben können und welche Worte  
und Gesten gut tun. Wir atmen zusammen,  
hören genau hin und sind auch mal still. Wir  
probieren schöne Bilder und Rituale aus, zum  
Beispiel Worte, die man schmecken kann. Am  
Ende machen wir einen runden Moment, der  
sich gut anfühlt.

Marita Schroers

Di., 17.03.26, 18.30 - 20.00 Uhr  
Ebelsbach / Rummelsberger Diakonie, Parkstr. 3,  
€ 5,00 (Bewohner der Rummelsberger Diakonie  
kostenfrei)

## I 07Go2 Vortrag: Mehr Energie weniger Stress - lach dich glücklich



Lachen macht glücklich. Wenn wir lachen, fühlen wir uns leicht und fröhlich. Es nimmt den Stress weg und gibt neue Kraft. In diesem Kurs lachen wir zusammen und machen einfache Atemübungen. Das tut dem Körper und der Seele gut. Lachen ist wie Medizin – es macht stark und ruhig. Wir dehnen uns, atmen tief und lachen ganz viel. Vielleicht findest du dabei ein kleines Kichern, das mit dir nach Hause geht und dich noch lange begleitet. Jeder kann mitmachen, du brauchst keine Vorkenntnisse.

Marita Schroers

Di., 24.03.26, 18.30 - 20.00 Uhr  
Ebelsbach / Rummelsberger Diakonie, Parkstr. 3,  
€ 5,00 (Bewohner der Rummelsberger Diakonie  
kostenfrei)

## I 07Ko1 Einführung ehrenamtliche Betreuung

Sie wurden vom Betreuungsgericht zum Betreuer bestellt? Eine Vorsorgevollmacht muss plötzlich zum Einsatz kommen? Wir können uns vorstellen, dass im Moment eine Menge Fragen auf Sie einstürmen. Um diese Fragen zu beantworten und Ihnen bei der Durchführung Ihrer Aufgaben zu helfen, bieten wir diese Informationsveranstaltung an. Qualifizierung und Austausch sind uns sehr wichtig. In Zusammenarbeit mit der Rummelsberger Diakonie

Andreas Puchta

Do., 19.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr  
Ebelsbach / Rummelsberger Diakonie, Parkstr. 3,  
Gruppenraum, kostenfrei

## Silber-Sandstein-Höhle und Besuch beim Schäfer

Anmeldung direkt über  
[katja.winter@naturpark-hassberge.de](mailto:katja.winter@naturpark-hassberge.de)  
Anmeldeschluss 26.06.26

**Mitzubringen:** Taschenlampe & Kleingeld für  
den Besuch beim Schäfer

Katja Winter  
So., 28.06.26, 15.00 - 18.00 Uhr  
Stettfeld / Kapellenweg, kostenfrei



## Arbeitskreis

### Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis Stettfeld

Der Arbeitskreis Geschichte Stettfeld arbeitet alte Aktenvorgänge auf, sortiert Sterbebilder und fasst sie als Familien zusammen.  
Information: Doris Simon, Tel. (0 95 22) 78 19

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



## Exkursion

### Fischer Stollenführung im „Kies“ im Ebelsberg

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. Vorherige Anmeldung erforderlich.

**Anmeldung:** Tel. (0 95 22) 50 65

**Mitzaubringen:** festes Schuhwerk, warme Kleidung und Taschenlampe

17.00 - 18.30 Uhr

Ebelsbach / Stollenanlage „Kies“, Am Schützenplatz 4, € 10,00 (Kinder bis 10 Jahre kostenfrei / 10 - 16 Jahre € 5,00) Bezahlung vor Ort

Martin Fischer

I 07Eo1 Fr., 08.05.26

I 07Eo2 Sa., 04.07.26



## Vorträge

### I 07Go1 Vortrag: Die Kunst des guten Abschieds



Manchmal müssen wir Tschüss sagen. Das ist nicht immer leicht. Es hilft, wenn wir kurz still sind. Dann können wir spüren, was schön war und was wir loslassen dürfen. Ein Abschied kann sich gut anfühlen – so wie ein leckeres Essen, das satt macht. An diesem Abend reden wir miteinander, machen kleine Übungen und am Ende ein schönes Ritual. Wir lernen, wie

wir Abschiede merken und freundlich machen, wie wir ruhig bleiben können und welche Worte und Gesten gut tun. Wir atmen zusammen, hören genau hin und sind auch mal still. Wir probieren schöne Bilder und Rituale aus, zum Beispiel Worte, die man schmecken kann. Am Ende machen wir einen runden Moment, der sich gut anfühlt.

Marita Schroers

Di., 17.03.26, 18.30 - 20.00 Uhr  
Ebelsbach / Rummelsberger Diakonie, Parkstr. 3,  
€ 5,00 (Bewohner der Rummelsberger Diakonie  
kostenfrei)



## Rehasport

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

### Anmeldung und Information unter:

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

## Herzsportgruppen

### Gruppe Zeil

montags ab 16.15 Uhr

### Gruppe Haßfurt

montags ab 18.00 Uhr

### Gruppe Hofheim

dienstags ab 17.00 Uhr

### Gruppen Ebelsbach

mittwochs ab 16.00 Uhr

ab 17.45 Uhr

ab 19.00 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

17.00 – 18.00 Uhr

mittwochs 17.15 – 18.15 Uhr

10.00 – 11.00 Uhr

donnerstags 17.00 – 18.00 Uhr



ARS VIVENDI © Gabi Schöpplein



## Gesundheit

### I 07G10 Yoga - der sanfte Weg zu Fitness, Beweglichkeit und Ausgeglichenheit

Pedro Cichon

dienstags, ab 13.01.26, 15x, 18.30 - 19.45 Uhr  
Gleisena / ev. Gemeindehaus, Kindergarten,  
Roseggerstr. 15, € 105,00



## Kreatives

### ARS VIVENDI - Kunst zu Leben -

Ebelsbach / Stettfelder Str. 18 u. 20

#### Information und Anmeldung:

Gabriele Schöpplein, Tel. (0 95 22) 27 09 85 0,  
Für Kinder und Jugendliche  
Info: [www.gabriel-fine-art.de](http://www.gabriel-fine-art.de),  
Mail: [kunst.schule@gmx.net](mailto: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 Bildes.

Erwachsenenbildungskurse 19.00 – 21.30 Uhr,  
€ 220,00

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

mittwochs, ab 14.01.26, 10x  
donnerstags, ab 15.01.26, 10x

mittwochs, ab 22.04.26, 10x  
donnerstags, ab 23.04.26, 10x

## Hockeygymnastik

Eine wunderbare Art, sich körperlich und geistig fit zu halten.

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

### Mit zu bringen:

Sportkleidung  
17.00 - 17.45 Uhr  
Stettfeld / Schule, Turnhalle, € 60,00

Angela Klein

I 07G11 mittwochs, ab 14.01.26, 12x  
I 07G12 mittwochs, ab 15.04.26, 12x

## Wirbelsäulengymnastik

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

**Mit zu bringen:** Sportkleidung, Gymnastikmatte  
18.00 - 19.00 Uhr  
Stettfeld / Schule, Turnhalle, € 72,00

Angela Klein

I 07G13 mittwochs, ab 14.01.26, 12x  
I 07G14 mittwochs, ab 15.04.26, 12x



## Anna-Lena Hahn

Tel. (0 95 21) 94 20 17  
Mo. – Do. 09.00 - 14.00 Uhr  
a-l.hahn@vhs-hassberge.de  
[www.vhs-hassberge.de](http://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 104.



Information und Anmeldung direkt über [www.ubiz.de](http://www.ubiz.de) oder Tel. (0 95 29) 92 22 0

## Einblicke in die Botanik der Wildkräuter

Otto Elsner  
Sa., 16.05.26, 14.00 - 16.00 Uhr  
Ebern / Balthasar-Neumann-Straße, Parkplatz am Haupttor der ehemaligen Kaserne, kostenfrei

## Fahrradbörse

So., 10.05.26, 10.00 - 16.00 Uhr  
Ebern / Parkplatz an der Eiswiese beim SPZ, kostenfrei

## Sternenspaziergang mit dem Sternenstorch

Geeignet für Kinder ab 12 Jahren, Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, ggf. Fernglas

Thomas Storch  
So., 18.01.26, 18.30 - 20.00 Uhr  
Fr., 13.03.26, 20.30 - 22.00 Uhr  
Ebern / Frauengrundhalle, € 10,00 Erwachsene, € 3,50 Kinder bis 14 Jahre

## I 30Go3 Workshop: Basta! Mir reichts! NEIN.Punkt!



Sagst du oft JA, obwohl du NEIN meinst? Hältst du dich zurück, um nicht anzuecken? Im Workshop NEIN.PUNKT! lernst du, mit Leichtigkeit NEIN zu sagen, deine Bedürfnisse klar zu äußern und dich nicht länger zu verstellen. Ein NEIN zu anderen ist ein JA zu dir selbst. Werde mutig, authentisch und frei!

Bianca Schineller

Mi., 25.03.26, 18.30 - 21.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, € 18,00



## Kultur

### Theater



Ebern / KANTINENSAAL valeo, € 17,00

## I 30Ko1-01 Theater Schloss Maßbach: Caspar Hauser oder die Trägheit des Herzens.

Schauspiel nach dem Roman von Jakob Wassermann  
Dramatisierung von Susanne Pfeiffer  
Di., 17.03.26, 19.30 - 22.00 Uhr

## I 30Ko1-02 Theater Schloss Maßbach: Nein zum Geld!

Komödie von Flavia Coste, Deutsch von Michael Raab  
Di., 12.05.26, 19.30 - 22.00 Uhr



## Arbeitskreise

### Heimatkundliche Gesprächsrunde

Die Abende beginnen stets mit einem „Suchbild“, das eine kleine, kaum bekannte Besonderheit von Ebern zeigt. Dann folgen Kurzvorträge zu Themen aus der Stadtgeschichte oder aus der Umgebung von Ebern.

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

Christiane Tangermann

I 30A01 Termine und Treffpunkt werden über die Presse bekannt gegeben.  
kostenfrei



## Sprachen

### I 3oSo1 Englisch für Anfänger - Aufbaukurs

Vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse! Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Grundkenntnissen. Wir festigen Grammatik, erweitern den Wortschatz und üben Konversation für Alltag und Beruf. Interaktive Übungen und praxisnahe Dialoge fördern Ihre Sprachsicherheit. In einer kleinen Gruppe lernen Sie effektiv und individuell.

**Mitzubringen:** Schreibsachen

Carolina Elflein  
mittwochs, ab 25.02.26, 5x, 10.00 - 11.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, Preisstaffelung nach Teilnehmendenzahl, siehe AGBs

### I 3oSo2 Spanisch- Smalltalk

Locker ins Gespräch kommen! Dieser Kurs trainiert die Kunst des Smalltalks auf Spanisch. Lernen Sie, ungezwungene Gespräche zu führen, typische Redewendungen und kulturelle Nuancen. Ideal für Reisen, Networking oder Freizeit. Mit praktischen Übungen steigern Sie Ihre Sicherheit.

**Mitzubringen:** Schreibsachen

Carolina Elflein  
dienstags, ab 10.03.26, 3x, 10.00 - 11.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, Preisstaffelung nach Teilnehmendenzahl, siehe AGBs

### I 3oG16 Osteoporose-Präventionsgymnastik

**Mitzubringen:** Decke oder Isomatte, bequeme Kleidung

Ursula Stojan  
mittwochs, ab 28.01.26, 12x, 09.15 - 10.15 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 60,00

### I 3oG17 Rheuma-Gymnastik

Weitere Informationen und Anmeldung bei Tina Markert unter Tel. (0 95 31) 94 42 777  
In Zusammenarbeit mit der Deutschen Rheuma-Liga Landesverband Bayern e. V. – Arbeitsgemeinschaft Ebern

mittwochs, 18.30 Uhr und donnerstags, 19.00 Uhr  
Ebern / Krankenhaus

Gruppenumfeld fit durch die kalte Jahreszeit kommen möchten.

**Mitzubringen:** Matte, bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

Rebekka Görtler

samstags, ab 10.01.26, 5x, 10.30 - 11.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 35,00

### I 3oG25 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 14.01.26, 10x, 17.30 - 18.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 60,00

### I 3oG20 Powergymnastik für SIE und IHN

Powergymnastik ist ein abwechslungsreiches Programm, mit Warmlaufen und Training für alle Körperteile. Wir arbeiten im Kraft-, Ausdauerbereich mit verschiedenen Utensilien (Theraband, Reifen, Stäben, Tubes, Hanteln) und runden jede Einheit mit Stretching für den ganzen Körper ab.

Heike Mönch  
montags, ab 02.02.26, 13x, 19.00 - 20.00 Uhr  
Ebern / Dreifachturnhalle Gymnasium, € 65,00

### 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

**I 3oG30** mittwochs, ab 14.01.26, 15x, 18.45 - 19.45 Uhr

**I 3oG31** donnerstags, ab 15.01.26, 15x, 18.00 - 19.00 Uhr

Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 90,00

### I 3oG21 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 13.01.26, 15x, 19.30 - 20.30 Uhr  
Ebern / Städtische Turnhalle, € 75,00

### I 3oG32 Frühlingserwachen - Yoga Slow Flow & kreatives sein

Der Frühling lädt dazu ein, Altes loszulassen und Neues willkommen zu heißen. In einer sanften Yogaeinheit mit heröffnenden Asanas und achtsamen Atemübungen verbinden wir uns mit der Leichtigkeit und Lebensfreude dieser Jahreszeit. Anschließend kannst du die entstandene Energie kreativ mit Aquarellfarben ausdrücken – ganz ohne künstlerische Vorkenntnisse, nur mit Offenheit und Freude am Gestalten. Eine kleine Teezeremonie rundet das Erlebnis ab. Alle Materialien werden gestellt.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke

Christiane Gründel, Christiane Hartmann  
Sa., 28.03.26, 9.30 - 12.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 40,00

## Gesundheit

### Aquafitness

Susanne Amend  
dienstags, ab 13.01.26, 10x  
**I 3oG10** 18.30 - 19.15 Uhr  
**I 3oG11** 19.15 - 20.00 Uhr  
Ebern / Hallenbad, € 65,00

### I 3oG15 Gesundheitstraining - Sanfte Gymnastik für Senioren

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

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte

Waltraud Boseckert  
montags, ab 12.01.26, 10x, 09.30 - 10.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 47,00

### I 3oG24 Fit durch den Winter mit Full Body Fit

Dieses kräftigende Ganzkörper-Workout bringt Schwung in dunkle Tage und verbessert mit dem Einsatz von Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht gezielt Kraft und Ausdauer. Zum Abschluss sorgen entspannende Übungen für einen harmonischen Ausgleich. Egal ob Fitness-Neuling oder Erfahrene - dieses Workout ist ideal für alle, die in einem motivierenden

## Kurse im Sportstudio Schorn

### I 3oG40 Bauch, Beine, Po

Johanna Zeitler  
montags, ab 26.01.26, 8x, 19.00 - 20.00 Uhr, € 60,00

### I 3oG41 Balanced Pad „Das neue Rückentraining“

Jürgen Schorn, Vincent Schorn  
dienstags, ab 27.01.26, 8x, 17.45 - 18.45 Uhr, € 55,00

### I 3oG42 Bodyshaping

Janna Büschel  
dienstags, ab 27.01.26, 8x, 17.45 - 18.45 Uhr, € 60,00

### I 3oG43 Zumba

Ellena Lang  
mittwochs, ab 28.01.26, 8x, 19.00 - 20.00 Uhr, € 60,00

### I 3oG44 Kickboxen

ab 16 Jahren

Vincent Schorn  
montags, ab 26.01.26, 8x, 18.00 - 19.00 Uhr, € 65,00

### I 3oG45 Training mit der Fitness-Schnecke

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

Janna Büschel, Johanna Zeitler  
donnerstags, ab 29.01.26, 8x, 18.00 - 18.45 Uhr, € 70,00

### I 3oG46 Kickboxen

ab 40 Jahren

Jürgen Schorn  
montags, ab 26.01.26, 8x, 18.00 - 19.00 Uhr, € 65,00

### I 3oG47 RE:VITA – Deine Energie. Dein Neustart.

Zurück in deine Kraft – Bringe Ruhe und Balance in dein Leben!

RE:VITA ist kein reines Fitnessprogramm – es ist eine Trainingsphilosophie fürs Leben.

In diesem einzigartigen Kurs verschmelzen Elemente aus Kampfkunst, Yoga, Tai Chi, Achtsamkeitstraining, Vagusnerv-Aktivierung, Meditation und mentalem Coaching zu einem ganzheitlichen Konzept für Körper, Geist und Seele.

Jürgen Schorn  
mittwochs, ab 28.01.26, 8x, 17.45 - 18.45 Uhr, € 145,00



© Freepik

### Yoga für alle

Jede Einheit beginnt mit Achtsamkeitsübungen und Atemtechniken, um bewusst anzukommen. Durch verschiedene Körperhaltungen fördern wir Stabilität, Flexibilität und innere Balance. Den Abschluss bildet eine Tiefenentspannung in Rückenlage. Alle Übungen werden individuell angepasst. Kursinhalt: 99 % Praxis - 1 % Theorie. Einstieg jederzeit möglich.

**Anmeldung:** ramona.sauerteig@gmail.com und Tel. (0171) 85 88 791

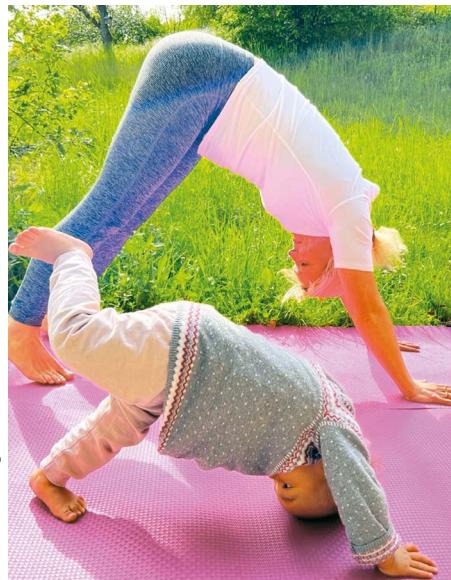
**Mitzubringen:** Bequeme Sportkleidung, Yoga-Matte (sonst Trainingsmatte), kleines Kissen, Decke

Ramona Sauerteig

**I 3oG53** freitags, ab 16.01.26, 5x, 17.30 - 18.30 Uhr

**I 3oG54** freitags, ab 27.02.26, 5x, 17.30 - 18.30 Uhr

Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 37,50



### I 3oG50 Familien Yoga

Familien Yoga ist geeignet für Erwachsene und Kinder ab 2 Jahren, die gerne lustige Lieder, verspielte Bewegungen und sanfte Dehnung mögen. Wir kombinieren Training mit der Zeit zum Spielen.

Die einzelnen Termine sind auf der vhs-Webseite einsehbar.

**Mitzubringen:** Yogamatte, Decke, Kissen und Getränk

Valerie Charlemagne-Mattheus  
mittwochs, ab 13.05.26, 4x, 16.00 - 17.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1,  
€ 32,00 pro Erwachsenen mit Kind(er)

### I 3oG56 Yoga

**Mitzubringen:** Yogamatte

Waltraud Boseckert

donnerstags, ab 15.01.26, 10x, 10.00 - 11.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 60,00

### I 3oG57 Yoga Pilates

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Waltraud Boseckert

donnerstags, ab 15.01.26, 10x, 16.30 - 17.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 60,00

### I 3oG58 Yoga am Samstagmorgen - simpler Start in dein Wochenende

**Mitzubringen:** Yogamatte; ggf. 1-2 Yogablöcke (wenn vorhanden)

Marie Gründel

Sa., 14.02.26, 09.30 - 10.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 8,00

## Qi Gong - Chinesische Gesundheitsgymnastik

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene, man kann jederzeit einsteigen, da sich die Übungen immer wieder wiederholen. Qi Gong ist ein wichtiger Bestandteil der TCM. Qi = Lebensenergie, Gong = das stete Üben. Durch langsame und fließende Bewegungen wird der Energiefluss im Körper angeregt, der Geist wird durch bewusstes Atmen beruhigt. Aufgrund der schonenden Bewegungsabläufe ist Qi Gong für Menschen jeden Alters geeignet.

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte und warme Socken

Beate Griebel

**I 30G64** dienstags, ab 13.01.26, 10x, 19.00 - 20.00 Uhr, € 60,00

**I 30G65** dienstags, ab 14.04.26, 8x, 19.00 - 20.00 Uhr, € 48,00

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

Kathrin Erben-Gerlicher

**I 30G66** dienstags, ab 24.02.26, 14x, 10.10 - 11.10 Uhr

**I 30G67** dienstags, ab 24.02.26, 14x, 11.15 - 12.15 Uhr

Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 84,00

## I 30G68 Chinesische Medizin: effektive Tui Na-Massage

Viele Menschen leiden unter Beschwerden in Schulter-, Ellenbogen-, Hand- und Fingergelenken. Mit Hilfe der Tui Na-Massage, Kräutermischungen und Qi Gong-Übungen bietet die chinesische Medizin seit über 2000 Jahren wirkungsvolle therapeutische Methoden sowie Möglichkeiten zur Rehabilitation und Vorbeugung. Tui Na ist eine spezielle Handmassagetechnik. Im Seminar werden Tests zur Gelenkbeweglichkeit und Kräutertherapie angesprochen sowie Tui Na- und Vorbeugungsübungen individuell gezeigt und praktisch geübt.

**Mitzubringen:** Schreibutensilien

Yang Weihong

Sa., 14.03.26, 10.00 - 17.00 Uhr

Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 49,00

(und Materialkosten € 3,00)

## I 30G70 Klangschalen-Workshop für den Alltag

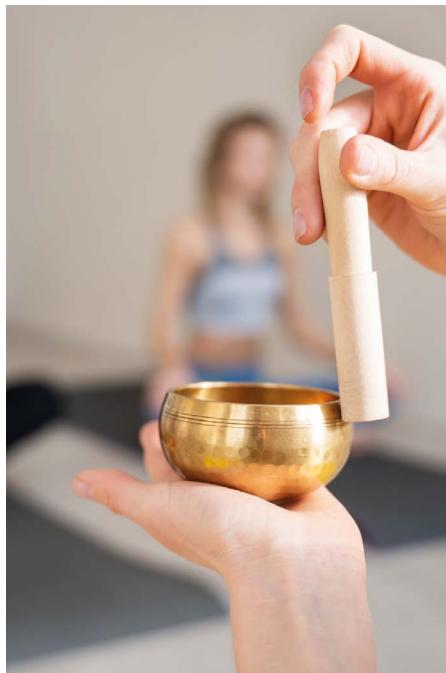
Entspannung zu Hause üben mit Klangschalen. Ein Workshop zur Anwendung der Klangschalen innerhalb der Familie. Wir sprechen über die Herkunft, Theorie, Anwendung, Einsatzbereiche und Praxis. Anleitungen und Hilfestellung zum Selbstgebrauch der Klangschalen und beim Partner. Die Klangschalen dürfen Sie selbst spielen und ausprobieren. Im Anschluss erleben Sie eine 60-minütige Klangschalen-Entspannung. Die Klänge führen zu einer Tiefenentspannung, sodass Blockaden gelöst, die Selbstheilungskräfte aktiviert und zu innerer Ruhe gefunden werden kann. Für alle Altersgruppen geeignet. Es wird um paarweise Anmeldung gebeten.

Mitzubringen: Decke, Kissen, eigene Klangschale mit Klöppel (sofern vorhanden), warme Socken, bequeme Kleidung

Christiane Zettelmeier

Sa., 21.02.26, 15.00 - 18.00 Uhr

Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 32,00 pro Person



© freepik



## Ebern

Einmal im Monat finden in Ebern die Energiesprechstunden statt. Interessierte Bürger erhalten umfassende Informationen zum energiesparenden Bauen, Wohnen und Sanieren, zur Nutzung erneuerbarer Energien sowie zu den staatlichen Fördermöglichkeiten.

**Ort:** Ebern / Rittergasse 3, Ämtergebäude  
**Termine im Herbst/Winter:**

montags, 05.02./ 05.03./ 02.04./ 07.05./ 02.07.26 jeweils 15.00 / 15.40 / 16.20 Uhr

**Anmeldung** (zwingend erforderlich):

Tel. (0 95 29) 92 22-14  
E-Mail: energieberatung@ubiz.de

**Kosten** Erstberatung: kostenfrei \*

Im UmweltBildungsZentrum Oberschleißach finden montags bis donnerstags Energiesprechstunden nach Wunsch statt, die Telefon-Hotline ist unter Tel. (0 95 29) 92 22-14 erreichbar. Anfragen per E-Mail an den Energieberater des Landkreises sind auch unter energieberatung@ubiz.de möglich.

\* Die Erstberatungstermine werden mit Unterstützung der regionalen Energieversorger Stadtwerke Zeil und ÜZ Mainfranken finanziert. Auch im Raum der Hofheimer Allianz werden bei Bürgern, die im Ortskern sanierten, die Kosten von der jeweiligen Kommune übernommen (bitte dazu eine Bestätigung bei Herrn Philipp Lurz im Interkommunalen Bürgerzentrum am Marktplatz 1 in Hofheim anfordern). Für alle anderen fällt eine Beratungsgebühr von € 12,00 an (bitte die letzte Stromrechnung mitbringen).

## Tiefenentspannung durch Klang

Obertonreiche Klangschalen, Zimbel, Glocke und Gong laden ein zum Entspannen, Loslassen und Wohlfühlen.

Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet.

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Kissen, bequeme Kleidung, Matte, evtl. Decke

Christiane Zettelmeier

19.15 - 20.15 Uhr

**I 30G71** Fr., 23.01.26

**I 30G72** Fr., 13.02.26

**I 30G73** Fr., 13.03.26

**I 30G74** Fr., 17.04.26

Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 10,00



## Kulinarisches

### I 30G91 Süße Verführung zum Valentinstag: Schokoladen- und Pralinenkurs

Ob für die Liebsten oder einfach zum Selbstgenießen – in diesem kreativen Kurs dreht sich alles um die Kunst der Schokoladenverarbeitung. Gemeinsam stellen wir edle Pralinen oder kunstvoll verzierte Schokoladentafeln her – perfekt als liebevolles Geschenk zum Valentinstag.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch, Getränk

Katharina Rauh

Do., 05.02.26, 18.00 - 21.00 Uhr

Ebern / Schulküche Mittelschule, € 20,00  
(und € 12,00 Materialkosten vor Ort)

NEU

### I 30G92 Kochkurs: Der Duft von Indischem - vegetarische Küche

Seit über 3000 Jahren werden Gewürze in der ayurvedischen Medizin für ihre heilende Wirkung geschätzt. Im Kurs lernen Sie ausgewählte Garam-Masala-Mischungen kennen und erfahren, wie Sie mit einfachen Rezepten schnell authentische Aromen auf den Teller bringen.

Bringen Sie den Zauber Indiens in Ihre Küche!  
Anmeldung bis spätestens 20.02.26

(Abmeldungen bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn möglich, ansonsten werden die Lebensmittelkosten verrechnet)

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

Ata Ur Rehmann Chaudhry

Sa., 28.02.26, 10.30 - 14.30 Uhr

Ebern / Schulküche Mittelschule, € 32,00  
(und ca. € 16,00 Materialkosten vor Ort)

NEU

### I 30G93 Eltern-Kind-Koch- & Backkurs – Osterzauber

für Kinder ab 5 Jahren

Osterzeit ist Herzenszeit! Gemeinsam mit deinem Kind zauberst du köstliche Leckereien – bunt, duftend und voller Freude. Beim Rühren, Naschen und Verzieren entsteht nicht nur Süßes, sondern wertvolle Mama-Kind-Zeit voller Liebe, Lachen und achtsamer Momente.

Gefördert durch den Freistaat Bayern

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch, Getränk

Bianca Schineller

Sa., 14.03.26, 10.00 - 12.00 Uhr

Ebern / Schulküche Mittelschule, kostenfrei

NEU

## I 30G94 Pizza, Flammkuchen & Co

Hast du Lust auf richtig leckere, selbstgemachte Pizza, Flammkuchen und kleine herzhafte Köstlichkeiten? In diesem Kurs wirst du lernen, wie du die perfekte Pizza mit knusprigem Boden und kreativen Belägen zauberst – und dazu noch Flammkuchen, der genauso vielfältig wie köstlich ist!

Aber das ist noch nicht alles! Wir bringen auch die kleinen, herhaften Leckereien auf den Tisch, die bei jedem Anlass begeistern. Du wirst viele tolle Rezepte kennenlernen, die bei einem gemütlichen Abend oder der nächsten Party garantiert ein Hit werden.

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch, Getränk

Bianca Schineller

Fr., 24.04.26, 18.00 - 21.30 Uhr

Ebern / Schulküche Mittelschule, € 28,00  
(und € 7,00 Materialkosten vor Ort)



### I 30G95 Brotbackkurs

In diesem Kurs kombinieren wir Theorie und Praxis: Gemeinsam backen wir vier leckere Brotsorten, entdecken hilfreiche Tipps und Tricks – und natürlich wird auch probiert! Brot backen macht Spaß, ist einfach und schmeckt fantastisch!

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch, Getränk

Bianca Schineller

Fr., 19.06.26, 16.00 - 19.30 Uhr

Ebern / Schulküche Mittelschule, € 28,00  
(und € 7,00 Materialkosten vor Ort)

### I 30G96 Brotgenuss mit Urgetreide – natürlich, ursprünglich, lecker

Erlebe den Zauber des ursprünglichen Backens! Gemeinsam backen wir Brote, Brötchen und Knäckebrot aus Emmer, Einkorn und Dinkel – voller Geschmack, Bekömmlichkeit und Nährkraft. Erfahre, warum Urgetreide wieder im Kommen sind, wie sie Körper und Seele nähren und was sie so besonders macht.

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch, Getränk

Bianca Schineller

Fr., 10.07.26, 18.00 - 21.30 Uhr

Ebern / Schulküche Mittelschule, € 28,00  
(und € 7,00 Materialkosten vor Ort)

NEU



## Kreatives

### I 30H01 Schmieden Einsteigerkurs

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, Gartenstecker, etc.

**Mitzubringen:** festes Schuhwerk, Arbeitskleidung (kein Kunststoff!) Schutzbrille und Ledershandschuhe (möglichst Schweißerhandschuhe), Brotzeit

Jörg Nuffer

Sa., 14.03.26, 10.00 - 16.00 Uhr

Ebern / Schmiede Schloss Eyrichshof, € 69,00  
(Material kann vor Ort erworben werden)

### I 30H02 Make-up-Workshop: Entdecke deine Schönheit

Lernen Sie, wie kinderleicht ein typgerechtes Tages-Make up geschnimmt wird, dass Sie zu Hause garantierter wieder so hinbekommen. Unter Anleitung der Visagistin setzen Sie die Tipps und Trends gleich um. Anschließend machen Sie Ihr Tages-Make up schnell und effizient zu einem glamourösen Abend-Make up. Seien Sie dabei!

**Mitzubringen:** Haarband oder Haarreif, Getränke

Gundula Schorn

Fr., 20.03.26, 17.00 - 20.00 Uhr

Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 25,00  
(und € 6,00 Materialkosten vor Ort)

NEU



### Kunterbunt durch die Hassberge

Inklusiver Kunst-Workshop für Menschen mit und ohne Behinderung. Themen der Workshops: „Abstrakte Knetbilder-Farbexplosion im Herbst“, Skulpturen und Reliefbilder modellieren mit Lehm und Naturmaterial, ein Licht für die dunkle Jahreszeit gestalten. Die Kurs-Leiterin heißt Melina Müller.

In Zusammenarbeit mit der Rummelsberger Diakonie. Gefördert über Aktion Mensch.

Mitzubringen: Schürze oder Malerkittel, Brotzeit für die Pause

Melina Müller

10.00 - 13.00 Uhr

**I 30H03** Sa., 21.03.26

**I 30H04** Sa., 25.04.26

**I 30H05** Sa., 09.05.26

Ebern / Rummelsberger Diakonie, Sutte 1,  
kostenfrei



### I 3oHo6 Zuckertüte selbstgemacht!



Unter Anleitung nähen Sie eine individuelle Zuckertüte fürs eigene Kind.

**Mitzubringen:** Ggf. Stoffe, Steck- und Nähnadeln, Schneiderstift bzw. Kreide, Schere, Maßband und eine betriebsbereite Nähmaschine

Kerstin Engelbrecht-Finzel

Sa., 18.04. und Sa., 25.04.26, 09.00 - 13.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, € 32,00

(zzgl. Materialkosten vor Ort)

### I 3oHo7 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 Nähnadeln, Schneiderstift bzw. Kreide, Schere, Maßband und eine betriebsbereite Nähmaschine

Kerstin Engelbrecht-Finzel

freitags, ab 24.04.26, 8x, 19.00 - 21.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, € 89,00



### Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Musikschule Ebern e.V.



Alle Veranstaltungen finden in der Musikschule Ebern statt.

### I 3oHo8 Gitarre für Fortgeschrittene 2

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.

In Zusammenarbeit mit der Musikschule Ebern e.V.

**Mitzubringen:** Gitarre oder Leihinstrument bei Anmeldung angeben

Jens Ziener

donnerstags, ab 21.05.26, 8x, 18.00 - 19.00 Uhr

Ebern / Musikschule, € 79,00

(ab 4 Personen reduziert sich die Gebühr)

### I 3oHo9 Gitarre für Anfänger 2

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. Für alle, die noch keine Erfahrungen mit dem Gitarrenspiel sammeln konnten und erst einmal die Grundlagen lernen möchten.

In Zusammenarbeit mit der Musikschule Ebern e.V.

**Mitzubringen:** Gitarre oder Leihinstrument bei Anmeldung angeben

Jens Ziener

donnerstags, ab 05.03.26, 8x, 18.00 - 19.00 Uhr

Ebern / Musikschule, € 79,00

(ab 4 Personen reduziert sich die Gebühr)





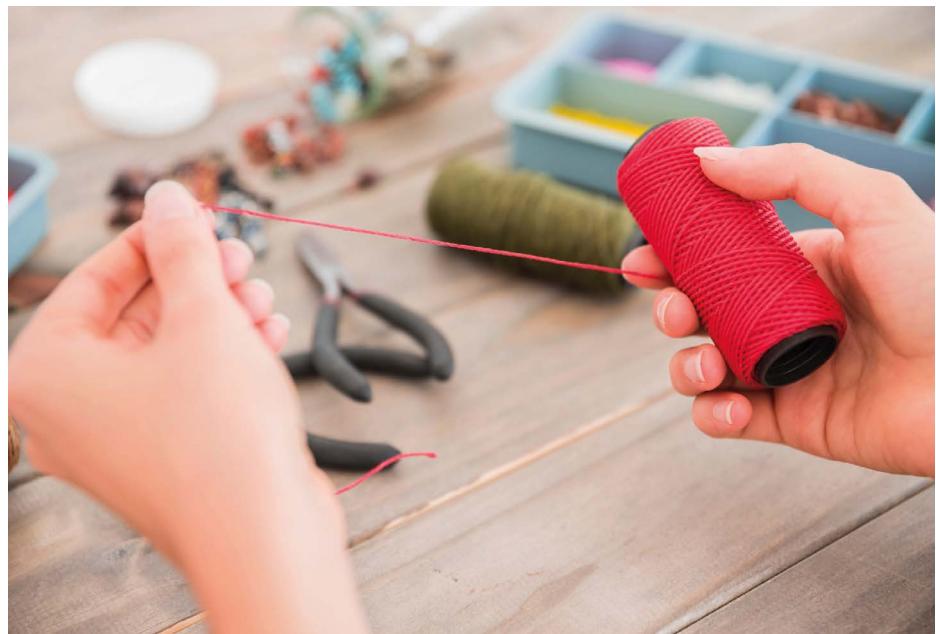
## Die junge vhs

### I 30J01 Eltern-Kind-Turnen

Gemeinsam mit ihrem Elternteil können Kinder im Alter von 1-3 Jahren in diesem Kurs in einem sicheren Umfeld ihre grundlegende Bewegungsfähigkeit durch das Krabbeln, Balancieren, Klettern und Werfen entdecken. Der Kurs beinhaltet auch das Singen von Liedern und kleine Spiele.

**Mitzubringen:** Stopper-Socken oder Gymnastikschläppchen

Christine Dumsky  
donnerstags, ab 15.01.26, 10x, 16.45 - 17.45 Uhr  
Rentweinsdorf/PhysioLebensfreude, Hauptstr. 4,  
€ 79,00 pro Erwachsenem und Kind



© freepik

### I 30J02 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 Turnkurs genau richtig! Hier wird gesungen, getanzt, gekrochen, gesprungen, geschlichen, gerannt und vieles mehr.

Nicole Egglseder  
donnerstags, ab 26.02.26, 11x, 10.00 - 11.00 Uhr  
Rentweinsdorf / Grundschule, € 66,00

### I 30J03 Kindernähkurs - Kissen mit Namen

Seid Ihr kreativ und nähbegeistert oder möchtet Ihr mal schauen ob, ihr das Nähen als neues Hobby für euch entdeckt? Dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig. Unter Anleitung näht ihr ein Kissen mit eurem eigenen Namen darauf. Es wird euch gezeigt wie Ihr eure Nähmaschine bedient und auch mit Hand nähen könnt.

**Mitzubringen:** Schere und betriebsbereite Nähmaschine mit zwei vollen Spulen (schwarz und weiß), Schere, Stecknadeln, schwarz und weißes Nähgarn, Handnähnadel, Stecknadeln

Kerstin Engelbrecht-Finzel  
samstags, ab 07.03.26, 4x, 10.00 - 12.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, € 42,00  
(und € 18,00 Materialkosten vor Ort)

### I 30J04 Kindernähkurs - Bunter Fischturnbeutel

Seid Ihr kreativ und nähbegeistert? Dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig. Ihr näht unter Anleitung einen kunterbunten Fischturnbeutel. Alle Materialien, die das Projekt betreffen, werden von der Kursleiterin mitgebracht.

**Mitzubringen:** Schere und betriebsbereite Nähmaschine mit zwei vollen Spulen (schwarz und weiß), Schere, Stecknadeln, schwarz und weißes Nähgarn, Handnähnadel, Stecknadeln

Kerstin Engelbrecht-Finzel  
samstags, ab 13.06.26, 4x, 10.00 - 12.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, € 42,00  
(und € 20,00 Materialkosten vor Ort)

### Leseabend für Grundschüler 1. bis 4. Klasse

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

**Mitzubringen:** Kleines Sitzkissen oder Decke  
18.30 - 21.00 Uhr  
Ebern / Leseinsel, € 5,00 vor Ort zu entrichten

Patricia Bauer  
**I 30J05** Sa, 14.03.26  
**I 30J06** Fr, 24.04.26

### vhs Angebote in Pfarrweisach

#### I 30E01 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

#### I 30A02 Heimatverein Pfarrweisach

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

### vhs Angebote in Rentweinsdorf

#### I 30J01 Eltern-Kind-Turnen

Siehe Seite 64

#### I 30J02 Weltentdecker-Kurs für Eltern und Kinder 1,5 - 2 Jahre

Siehe Seite 64



# ELTMANN



## Iris Beuerlein-Gehring

ritz Eltmann, Marktplatz 7  
97483 Eltmann

Tel. (0 95 22) 8 99 70  
e-mail: [beuerlein-gehring@eltmann.de](mailto:beuerlein-gehring@eltmann.de)  
[www.vhs-hassberge.de](http://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 104.



Informationen und Anmeldung direkt über [www.ubiz.de](http://www.ubiz.de) oder Tel. (0 95 29) 92 22 0

## Mit der Gebietsbetreuerin unterwegs

**Mitzubringen:** Festes Schuhwerk, ggf. Fernglas

Dr. Birgit Binzenhöfer  
So., 12.04.26, 10.00 - 11.30 Uhr  
Dippach / Ortsausgang Richtung Bamberg,  
kostenfrei durch Förderung

## Alpaka-Wissen

Geeignet für Erwachsene und für Kinder in Begleitung ab 5 Jahren.

**Mitzubringen:** dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk

Stefan Lipka  
So., 19.04.26, 14.00 - 16.00 Uhr  
Weisbrunn / Hofladen Alpakahof-Lipka, Dorfstr. 9,  
€ 28,00, € 10,00 Begleitperson

## Vogelstimmenwanderung am Morgen

Nicht für Rollatoren und Kinderwagen geeignet

Manfred Husslein  
So., 26.04.26, 06.30 - 9.00 Uhr  
Roßstadt / Kirche, € 7,00, Kinder kostenfrei

## Am Spitzberg bei Limbach

**Mitzubringen:** Festes Schuhwerk

Dr. Birgit Binzenhöfer  
So., 17.05.26, 10.00 - 12.00 Uhr  
Limbach / Wallfahrtskirche Maria Limbach,  
kostenfrei durch Förderung



## Kultur

### Kulturprogramm der Stadt und Volkshochschule Eltmann

#### Pete Smith & Lyri Nic Keyll - Schottischer Abend: Folk, Balladen & schottische Klänge

Pete Smith (Gesang, Gitarre, Mandoline) und Lyri Nic Keyll (Gesang, Fiddle, Cello) zeigen mit ihrer Musik, dass Folk eine durchaus vielseitige Musikrichtung sein kann. Zum Repertoire des aus Franken stammenden Duos gehören vor allem Lieder aus Schottland und Irland, es gibt aber auch ein paar kleine Abstecher, beispielsweise nach Kanada oder in die USA. Die Bandbreite reicht von traditionellen Liedern, von denen einige mehrere hundert Jahre alt sind, über Texte von Schottlands Nationaldichter Robert Burns, der im 18. Jahrhundert lebte, bis hin zur Musik von Songschreibern des 20. und 21. Jahrhunderts wie Dougie MacLean, Christy Moore, Andy M. Stewart, Eric Bogle oder Stan Rogers.

Kartenvorverkauf: ritz, Eltmann,  
Tel. (0 95 22) 899-70  
oder über Stadt-Eltmann-APP

Sa., 28.03.26, 19.00 Uhr, Einlass: 18.00 Uhr  
Eltmann / Stadthalle, € 9,00



Michl Müller © Thomas Pfeiffer

## Michl Müller - Limbo of Life

### Michl Müller in Bewegung

Kabarettist, Comedian und Unterfranke Michl Müller tanzt den „Limbo of Life“ – mal schelmisch-witzig, mal laut und derb, dann wieder sanft und nachdenklich. Mit Humor, Akrobatik und Musik bewegt er sich durch die Höhen und Tiefen des Alltags. Sein neues Programm zeigt, dass das Leben selbst ein Tanz ist, überraschenderweise nüchtern und ohne größere Anfälle von Wahnsinn. Zwischen Witzen, Anekdoten und spontanen Einfällen beweist Michl Müller Haltung, Flexibilität und Talent – genau wie beim Limbo-Tanzen. Ein wahrhaft bewegendes Kabarett- und Comedy-Erlebnis, das philosophische Zitate revolutioniert und zum Mitlachen einlädt. Hingehen, anschauen, lachen – und den Limbo of Life selbst spüren!

Hingehen, anschauen, mitlachen.

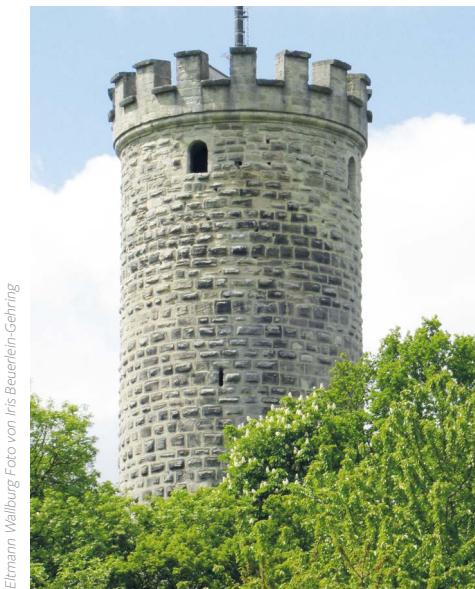
Weitere Infos unter: [www.michl-mueller.de](http://www.michl-mueller.de)  
Kartenvorverkauf: ritz, Eltmann,  
Tel. (0 95 22) 899-70  
oder über Stadt-Eltmann-APP

Stadt Eltmann

Sa., 18.07.26, 20.00 Uhr, Einlass: 19.00 Uhr  
Eltmann / Stadthalle, € 36,00



Pete Smith & Lyri Nic © Alevey Testov



Eltmann Wallburg Foto von Iris Beuerlein-Gehring



## Exkursion

### Stadtführung durch Eltmann und Burgführung an der Wallburg

Termine für Führungen können beim ritz Eltmann vereinbart werden. Tel. (0 95 22) 899 - 70 Gebühr auf Anfrage.



## Vorträge

### I o8Ko1 Vortrag: Schenken mit Weitblick: Nießbrauch und Pflegefinanzierung verstehen

Sie erfahren, wie Schenkung und Nießbrauch rechtlich und finanziell zusammenspielen und welche Auswirkungen dies auf mögliche Heimkosten und Sozialleistungen haben kann. Notar Florian Berger erläutert praxisnah, worauf Sie achten sollten, um klug vorzusorgen und böse Überraschungen zu vermeiden.

Dr. Florian Berger  
Mo., 16.03.26, 15.00 - 16.30 Uhr  
Eltmann / ritz, € 3,00

### I o8Go1 Lesung und Workshop: Stark trotz allem

Diese Veranstaltung bietet Impulse und praktische Werkzeuge, um inmitten von Stress, Anforderungen und ständigen Veränderungen gelassen und kraftvoll zu bleiben. In einer lebendigen Mischung aus Lesung und Workshop erfährst du, wie du deine innere Stabilität stärkst, mit Belastungen besser umgehst und neue Energie schöpfst.

Du lernst, deine persönlichen Ressourcen zu aktivieren, gesunde Routinen zu entwickeln und dir selbst mit mehr Fürsorge zu begegnen – für mehr Klarheit, Balance und Lebensfreude im Alltag.

Thomas Knöttner  
Sa., 18.04.26, 13.00 - 18.00 Uhr  
Eltmann / ritz, € 10,00



## Gesundheit

### I o8G10 Rückenfit im Alltag

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Getränk

Roswitha Häfner  
montags, ab 12.01.26, 15x, 08.15 - 09.15 Uhr  
Eltmann / ritz, € 93,00

### I o8G11 Auszeit für die Seele – Auszeit für den Körper

Wir nehmen uns bewusst Zeit für eine Pause vom Alltag – zum Durchatmen, Entspannen und Auftanken.

Phantasiereisen, achtsame Körperwahrnehmung und sanfte Entspannungsübungen begleiten uns auf dem Weg zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Jede Auszeit steht unter einem besonderen Motto, das Impulse für Körper und Seele schenkt.

Im Laufe des Kurses entwickeln die Teilnehmenden ihr persönliches Entspannungsmotto – einen stärkenden inneren Satz, der sie im Alltag an Gelassenheit und Ruhe erinnert. Das Angebot eignet sich für alle, die sich Momente bewusster Entspannung wünschen – mit oder ohne Vorerfahrung.

**Mitzubringen:** Unterlage, Kissen, Decke

Sonja Höhn  
donnerstags, ab 22.01.26, 6x, 19.00 - 20.30 Uhr  
Eltmann / ritz, € 45,00

### I o8Ko2 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 Enkeltrick, Taschendiebstahl, Gewinnversprechen, „falsche Polizeibeamte“ u. v. m.

Michael Beetz  
Di., 09.06.26, 14.00 - 16.00 Uhr  
Eltmann / Pfarrheim, Adolph Kolping, EG,  
kostenfrei



## Sprachen

### H o8So1 Spanisch für Fortgeschrittene

Neue Teilnehmende 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

### I o8G12 Hatha-Yoga

Schritt für Schritt zu neuer Energie! Fließende Körperübungen (Asanas) dehnen und kräftigen den Körper. Durch bewusste Atmung (Pranayama) werden Geist und Körper zur Ruhe gebracht. Wir versorgen uns mit neuer Energie. Sportliche Fitness und das Alter spielen keine Rolle.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. kleines Kissen, Getränk

Waltraud Strauß  
dienstags, ab 24.02.26, 10x, 18.00 - 19.30 Uhr  
Limbach / Pfarrzentrum, € 85,00

### I o8G13 Yoga auf dem Stuhl

Erleben Sie sanfte Übungen zur Steigerung Ihrer Beweglichkeit und Balance. Wir fördern Ihre Körperkraft und stärken Ihre innere Ruhe.

Christiane Rittmaier  
donnerstags, ab 26.02.26, 9x, 15.40 - 16.40 Uhr  
Eltmann / ritz, € 68,00

## I 08G14 FoxZen – Reinfuchsen in bewegte Meditation

Sanfte Bewegung, innere Ruhe, achtsame Momente

Tauchen Sie ein in eine Stunde, die Körper und Geist verbindet. FoxZen vereint fließende Bewegungen mit meditativen Elementen. Inspired von Zen-Philosophie, Achtsamkeit und Resilienztraining. Durch bewusste Atmung, sanfte Dehnungen und kleine meditative Geschichten finden Sie den Weg zu sich selbst und eine Auszeit vom hektischen Alltag. Erleben Sie, wie Bewegung zur Meditation wird – und Stille zu neuer Energie.

Geeignet für: Anfänger und Fortgeschrittene, die Entspannung und Körperbewusstsein suchen.

**Mit zu bringen:** Yoga- oder Isomatte, Meditationskissen oder festes Kissen, Getränk, warme Socken

Tia Fox  
freitags, ab 06.03.26, 8x, 18:30 - 19:30 Uhr  
Eltmann / ritz, € 56,00

NEU

## I 08G15 Workshop: Erste Hilfe am Kind

Das Angebot richtet sich nicht nur an „frisch gebackene“ Eltern, Großeltern oder Familien, sondern an alle, die regelmäßig Kontakt mit Kindern haben (etwa beim Babysitten oder in der Jugendgruppe).

Wir zeigen Ihnen, was Sie bei der Erstversorgung von Kindern etwa bei Fremdkörpern in den Atemwegen, Asthma, Pseudokrupp, Verletzungen, Fieberkrampf, Hitze- und Kälteschäden oder Vergiftungen beachten müssen.

Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie Unfällen von Kindern vorbeugen.

Regionalverband Unterfranken Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Sa., 13.06.26, 09.00 - 15.30 Uhr  
Eltmann / ritz, € 50,00



Information und Anmeldung bei  
Jutta Werner Tel. (0 95 22) 65 61



## Kulinarisches

### I 08G90 Kochkurs: Sushi-Variationen

Sushi Gerichte sind leicht zuzubereiten und vielfältig im Geschmack. Im Kurs wird die spezielle Zubereitung des Sushi-Reis und die Rolltechnik mit einer Bambusmatte bei der Zubereitung von Nigiri mit Lachs, vegetarischem Maki, Fisch Maki und Geflügel Temaki eingeübt. Wir kochen zusammen und genießen anschließend gemeinsam.

**Anmeldung** bis spätestens 01.03.26

**Abmeldungen** bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn möglich, ansonsten werden die Lebensmittelkosten verrechnet.

**Mit zu bringen:** Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Behälter

Ata Ur Rehmann Chaudhry  
Sa., 07.03.26, 10.30 - 14.30 Uhr  
Eltmann / Mittelschule, Küche, Schulstraße 6,  
€ 32,00 (und Materialkosten € 18,00 vor Ort)



## Kreatives

### I 08J01 Selbstgemachte Seifen herstellen

NEU

Für Kinder ab 7 Jahren  
In diesem bunten Kreativkurs gestalten die Kinder drei eigene Seifen – zwei große und eine kleine. Mit duftenden ätherischen Ölen, bunten Farben und natürlichen Peeling-Zutaten wie Glitzer oder Mohnsamen entstehen ganz individuelle Seifenstücke. Die Kinder gießen, dekorieren und verpacken ihre Werke liebevoll – perfekt als Geschenk oder für das eigene Badezimmer.

**Mit zu bringen:** Kleidung, die schmutzig werden darf (z. B. Malkittel), Getränk, kleine Tüten oder Dosen zum Mitnehmen der Seifen

Katharina Rauh

Mi., 08.04.26, 14.00 - 17.30 Uhr  
Eltmann / ritz, € 20,00  
(und Materialkosten vor Ort € 12,00)

## 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  
Kostenübernahme durch die Krankenkasse  
6 x 90 Min., Termine auf Anfrage

## Harmonische Babymassage nach Bruno Walter

4 x 60 Min., Termine auf Anfrage

# ERMERSHAUSEN



Sandra Fassl

Tel. (0 95 32) 17 05  
fassls@t-online.de  
[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 104.



© freepik



## Exkursion

### I 09E01 Exkursion

Geführte Wanderung durch das Grenzgebiet ins benachbarte Schweckershausen (ca. 13 km).

Walter Herold

Der Termin wird über die Webseite und das Amtsblatt bekannt gegeben  
Ermershausen / Treffpunkt Rathaus, kostenfrei



## Gesundheit

### I 09G15 Einführung ins Tai Chi

Tai Chi Chuan ist ein Übungssystem, das auf natürliche Weise die Beweglichkeit der ausführenden Person erhält und verbessert. Sie erhalten einen Einblick in die Vielfalt dieser einzigartigen Kunst.

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Getränk

Annette Klietsch

Di., 31.03. und Di., 07.04.26, 18.00 - 19.00 Uhr  
Ermershausen / Adolf-Höhn Halle, Gymnastikraum, € 25,00

NEU



## Kultur

### Veranstaltungen mit dem Seniorenkreis Ermershausen Ermershausen / Betsaal, kostenfrei

Di., 13.01.26, 14.00 Uhr:

**Nachmittag zur Jahreslosung 2026: „Gott spricht: Siehe, ich mache alles neu!“ (Off 21,5)**

Di., 10.02.26, 14.00 Uhr: **Faschingsnachmittag**

Di., 10.03.26, 14.00 Uhr: **Seniorengymnastik** mit Frau Dürr-Weber

Di., 14.04.26, 14.00 Uhr:

**Gedichte, Geschichten und Lieder rund um die Oster- und Frühlingszeit**

Di., 12.05.26, 14.00 Uhr:

**Thema wird noch bekanntgegeben**

Di., 09.06.26, 14.00 Uhr:

**Bildvortrag mit Herrn Köhler**

Di., 14.07.26, 14.00 Uhr:

**Seniorenkreis am See in Ermershausen**

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



## Kreatives

### I 09Ho1 Make-up-Looks für Frauen 40+

**Mitzubringen:** Haarband oder Haarreif, Getränke

Gundula Schorn

Fr., 08.05.26, 17.00 - 20.00 Uhr  
Ermershausen / Betsaal, € 25,00  
(und € 6,00 Materialkosten vor Ort)



© freepik

# GÄDHEIM

WIR  
SUCHEN



## eine\*n Außenstellen- Leiter\*in

Tel. (0 95 21) 94 20 0  
[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)  
Geschäftszeiten siehe S. 104



## Jobs

### Ausbildung „Kaufmann/Kauffrau - Büromanagement“ an der Volkshochschule Landkreis Haßberge

#### Ihre Aufgaben:

- Organisation und Koordination unterschiedlicher administrativer Abläufe
- Assistenz in den Bereichen Social Media und Öffentlichkeitsarbeit
- Kaufmännische Steuerung und Kontrolle unterschiedlicher Prozesse
- Aufnahme und Bearbeitung von Kunden- und Teilnehmeranliegen

#### Ihr Profil:

- Guter Schulabschluss
- Organisationsgeschick und Freude an der Zusammenarbeit mit Menschen
- Teamfähigkeit und Kommunikationsstärke
- Interesse an der Erwachsenenbildung

#### Unser Angebot:

- 3-jährige Ausbildung mit attraktiver Ausbildungsvergütung
- Übernahmehance bei erfolgreichem Abschluss der Ausbildung
- Vielseitige Einsatzmöglichkeiten in den Bereichen Erwachsenen- und Umweltbildung sowie Migrationsarbeit und Arbeitsvermittlung

**Ausbildungsbeginn: 01.09.2026**

**Fragen rund um die Ausbildung beantworten wir Ihnen gerne  
und freuen uns auf Ihre Bewerbung per E-Mail.**

Ihr Ansprechpartner:

Herr Uwe Blos  
09521 - 6191360  
[u.blos@zak-projekt-hassberge.de](mailto:u.blos@zak-projekt-hassberge.de)

**vhs** Die Volkshochschule  
im Landkreis Haßberge



## Rehasport

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

#### Anmeldung und Information unter:

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

## Herzsportgruppen

### Gruppe Zeil

montags ab 16.15 Uhr

### Gruppe Haßfurt

montags ab 18.00 Uhr

### Gruppe Hofheim

dienstags ab 17.00 Uhr

### Gruppen Ebelsbach

mittwochs ab 16.00 Uhr

ab 17.45 Uhr

ab 19.00 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

17.00 – 18.00 Uhr

mittwochs 17.15 – 18.15 Uhr

10.00 – 11.00 Uhr

donnerstags 17.00 – 18.00 Uhr



## Sonja Liebenstein

Tel. (0 95 23) 78 07  
vhs-hofheim@t-online.de  
[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 104.



Information und Anmeldung direkt über [www.ubiz.de](http://www.ubiz.de) oder Tel. (0 95 29) 92 22 0

## Reparaturcafé Hofheimer Allianz

Hier kümmern sich Fachleute um die Reparatur von Gegenständen wie ältere Elektrogeräte/Werkzeuge, Haushaltsartikel, Nähmaschinen, Kleimöbel, mechanische Uhren, Spielwaren oder auch Modeschmuck (ausgenommen: neue Geräte, Geräte mit Garantie, Flachbildschirme, PCs, Handys inkl. Zubehör). Ganz neu ist auch die „Handysprechstunde“ (iPhone). An diesem Termin ist der Energieberater des UBIZ mit vor Ort und bietet Erstinfos zu Themen wie energiesparendem Bauen, Wohnen und Sanieren, staatlichen Fördermöglichkeiten oder Elektromobilität. Für Verpflegung sorgt das Personal der Bücherei mit Kaffee und Kuchen.

Sa., 21.03.26, 10.00 - 13.00 Uhr  
Sa., 27.06.26, 10.00 - 13.00 Uhr  
Hofheim / Haus des Gastes, kostenfrei

## Länger leben, nachhaltiger leben

Carol Zirkel  
Mi., 13.05.26, 19.00 - 21.00 Uhr  
Hofheim / Mayas Unverpackt Laden, kostenfrei



## Vorträge

### I 70K01 Vortrag und Gespräch: Rechtliche Betreuung – ein Ehrenamt, das Freude macht

Rechtliche Betreuerinnen und Betreuer genauso wie Bevollmächtigte übernehmen eine große Verantwortung, die manchmal als schwere Belastung empfunden werden kann. Umso wichtiger ist es, sich immer wieder neu motivieren zu lassen.

In Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein des Diakonischen Werkes Haßberge e.V.

Eckart Winter

Mi., 11.03.26, 19.00 - 20.30 Uhr  
Hofheim / Interkommunales Bürgerzentrum - Sitzungssaal, kostenfrei



## Exkursionen

### I 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., 21.03.26, 14.00 - 16.00 Uhr  
Hofheim / Marktplatz, € 5,00 vor Ort

### I 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.

Treffpunkt: am Parkplatz des Landschaftsgartens (Zufahrt von der Straße Hofheim-Manau, nach dem Wald links ab)

Hans Reuscher  
Sa., 18.04.26, 14.00 - 16.00 Uhr  
Hofheim / Manau, Parkplatz am Waldrand, € 6,00 vor Ort

### I 70Go2 Vortrag: Balancearbeit

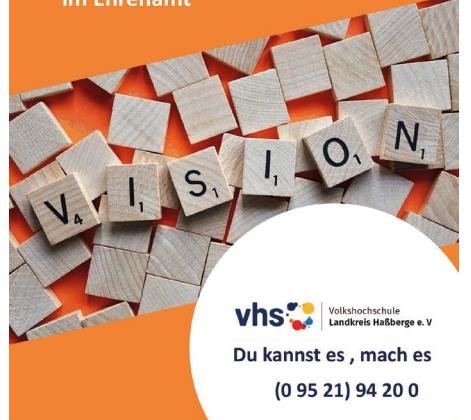
Wünschen Sie sich Balance auf allen Ebenen? Wie es möglich ist durch eine geführte Augenbewegung sofort und nachhaltig belastende Emotionen, Stress, wiederkehrende Konflikte, Ängste und Trauer, Lernstörungen, psychosomatische Belastungsstörungen, u.v.m. zu lösen. Ein Vortrag zu Stress und seinen Auswirkungen und wie Sie Dank Ihrer Augen „IN BALANCE SEIN“ können.

Laura Wulle

Di., 21.04.26, 18.30 - 20.00 Uhr  
Hofheim / Interkommunales Bürgerzentrum - Sitzungssaal, kostenfrei

## Werde Bildungsplaner

Als Außenstellenleitung  
im Ehrenamt



vhs Volkshochschule  
Landkreis Haßberge e. V.

Du kannst es , mach es  
(0 95 21) 94 20 0



## Interessenkreise

### I 70Ao1 Geschichtlicher Interessenkreis Hofheim

Es werden Themen aus der näheren Hofheimer Umgebung und dem 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 / Interkommunales Bürgerzentrum - Sitzungssaal, kostenfrei



© freepik



## Gesundheit

### I 70G10 Inklusions-Sport-Training



Wir leben Inklusion. 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 (außer in den Schulferien)  
Hofheim / August-Först-Halle, kostenfrei

### Wassergymnastik

10.30 - 11.15 Uhr  
Königsberg / Hallenbad, € 95,00  
Gabi Först  
**I 70G11** freitags, ab 09.01.26, 10x  
**I 70G12** freitags, ab 27.03.26, 10x

### Aquafitness

11.30 - 12.15 Uhr  
Königsberg / Hallenbad, € 95,00  
Gabi Först  
**I 70G13** freitags, ab 09.01.26, 10x  
**I 70G14** freitags, ab 27.03.26, 10x

### Rückentraining für Berufstätige

Ausschlusskriterien: Bandscheibenvorfall und kürzliche operative Eingriffe  
**Mitzubringen:** Matte, Decke und dicke Socken

Jennifer Saal

**I 70G15** montags, ab 12.01.26, 10x,  
17.00 - 18.00 Uhr  
**I 70G16** montags, ab 12.01.26, 10x,  
18.15 - 19.15 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 60,00

### I 70G17 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  
donnerstags, ab 22.01.26, 4x, 09.00 - 10.00 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 30,00

### I 70G18 Wirbelsäulengymnastik

Uta Wlacil  
mittwochs, ab 25.02.26, 10x, 19.00 - 20.00 Uhr  
Hofheim / Einfachturnhalle, € 60,00

### I 70G20 Einführung ins Tai Chi

Tai Chi Chuan ist ein Übungssystem, das auf natürliche Weise die Beweglichkeit der ausführenden Person erhält und verbessert. Sie erhalten einen Einblick in die Vielfalt dieser einzigartigen Kunst.

Annette Klietsch  
So., 17.05.26, 10.00 - 16.00 Uhr  
Goßmannsdorf / Badesee, € 40,00

### Pilates

**Mitzubringen:** Dicke Socken und bequeme Kleidung, Matte

Lea Linz

**I 70G31** dienstags, ab 13.01.26, 10x,  
18.00 - 19.00 Uhr, € 60,00  
**I 70G32** dienstags, ab 14.04.26, 6x,  
18.00 - 19.00 Uhr, € 36,00  
Hofheim / altes Rathaus

### Wein-Yoga-Event

NEU

Gönne dir was und mach mit!

Beim Wein-Yoga geht es darum, dehnende und kräftigende Yoga-Übungen (Asanas) in entspannter und geselliger Atmosphäre auszuführen. Wir integrieren unser Weinglas in unsere Yogapraxis. Der Spaß steht im Vordergrund. Auch für Yoga-Anfänger geeignet

**Mitzubringen:** Matte, Beigetränk z.B. Wasser

Lea Linz

**I 70G33** Fr., 23.01.26, 17.00 - 18.00 Uhr  
**I 70G35** Fr., 06.03.26, 18.00 - 19.00 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 8,00 (und Lebensmittelkosten € 8,50 vor Ort)

### Aperol-Yoga-Event

NEU

Gönne dir was und mach mit!

Beim Aperol-Yoga geht es darum, dehnende und kräftigende Yoga-Übungen (Asanas) in entspannter und geselliger Atmosphäre auszuführen. Wir integrieren unser Aperolglas in unsere Yogapraxis. Der Spaß steht im Vordergrund. Auch für Yoga-Anfänger geeignet

**Mitzubringen:** Matte, Beigetränk z.B. Wasser

Lea Linz

**I 70G34** Fr., 20.02.26, 17.00 - 18.00 Uhr  
**I 70G36** Fr., 20.03.26, 18.00 - 19.00 Uhr  
**I 70G37** So., 29.03.26, 17.00 - 18.00 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 8,00  
(und Lebensmittelkosten € 8,50 vor Ort)

## Fit mit Kind & Kinderwagen

Es werden Muskeln gestärkt, Dehnübungen durchgeführt und die Ausdauer trainiert. Auch der Beckenboden wird mittrainiert, daher ist es sinnvoll einen Rückbildungskurs bereits abgeschlossen zu haben!

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, außer bei Hagelschlag und strömendem Regen.

Treffpunkt: Am Spielberg 29, am Ortsschild

**Anmeldung** unter [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) oder bei Kursleiterin Anja Beck Tel. (0 95 23) 50 28 58

**Mit zu bringen:** Wetterfeste Sportbekleidung, Outdoor-Sportschuhe, Regenschutz für Kinderwagen

Anja Beck

I 70G40 donnerstags, ab 29.01.26, 8x, 09.00 - 10.00 Uhr, € 48,00

I 70G41 donnerstags, ab 16.04.26, 8x, 09.00 - 10.00 Uhr, € 48,00

I 70G42 donnerstags, ab 02.07.26, 5x, 09.00 - 10.00 Uhr, € 30,00

Lendershausen / Am Spielberg 29



© freepik

© freepik

## Hatha Vinyasa Yoga

Der Kurs ist sowohl für bewegungsfreudige Anfänger als auch für Personen mit Vorkenntnissen geeignet.

**Mit zu bringen:** Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, evtl. kleines Kissen und Socken

Brigitte Helmerich

I 70G50 montags, ab 12.01.26, 5x, 09.30 - 10.30 Uhr

I 70G51 donnerstags, ab 15.01.26, 5x, 18.00 - 19.00 Uhr

Hofheim / altes Rathaus, € 40,00

## Tiefenentspannung durch Klang mit Christiane Zettelmeier

Obertonreiche Klangschalen, Zimbel, Glocke und Gong laden ein zum Entspannen, Loslassen und Wohlfühlen. Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet.

**Mit zu bringen:** Gymnastikmatte, Kissen, bequeme Kleidung, Matte, evtl. Decke

I 70G60 Fr., 30.01.26, 17.00 - 18.00 Uhr



I 70G61 Fr., 30.01.26, 18.15 - 19.15 Uhr



I 70G62 Fr., 27.02.26, 17.00 - 18.00 Uhr



I 70G63 Fr., 27.02.26, 18.15 - 19.15 Uhr



I 70G64 Fr., 27.03.26, 17.00 - 18.00 Uhr



I 70G65 Fr., 27.03.26, 18.15 - 19.15 Uhr



I 70G66 Fr., 24.04.26, 17.00 - 18.00 Uhr



I 70G67 Fr., 24.04.26, 18.15 - 19.15 Uhr



I 70G68 Fr., 29.05.26, 17.00 - 18.00 Uhr



I 70G69 Fr., 29.05.26, 18.15 - 19.15 Uhr



I 70G70 Fr., 26.06.26, 17.00 - 18.00 Uhr



I 70G71 Fr., 26.06.26, 18.15 - 19.15 Uhr

Hofheim / altes Rathaus, € 10,00

## I 70G72 Klangschalen- Workshop für den Alltag

Entspannung zu Hause üben mit Klangschalen. Ein Workshop zur Anwendung der Klangschalen innerhalb der Familie. Wir sprechen über die Herkunft, Theorie, Anwendung, Einsatzbereiche und Praxis. Anleitungen und Hilfestellung zum Selbstgebrauch der Klangschalen und beim Partner. Die Klangschalen dürfen Sie selbst spielen und ausprobieren. Im Anschluss erleben Sie eine 60-minütige Klangschalen-Entspannung. Die Klänge führen zu einer Tiefenentspannung, sodass Blockaden gelöst, die Selbstheilungskräfte aktiviert und zu innerer Ruhe gefunden werden kann. Für alle Altersgruppen geeignet. Es wird um paarweise Anmeldung gebeten.

**Mit zu bringen:** Decke, Kissen, eigene Klangschale mit Klöppel (sofern vorhanden), warme Socken, bequeme Kleidung

Christiane Zettelmeier

Sa., 31.01.26, 15.00 - 18.00 Uhr

Hofheim / altes Rathaus, € 32,00 pro Person

## Rund ums Baby

Hebamme Carola Lutsch

Information und Anmeldung für folgende Angebote unter Tel. (0 97 63) 13 68 oder Tel. (01 71) 81 40 484.

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten. Alle Kurse finden im Alten Rathaus, Marktplatz 5, Hofheim statt. Termine auf Anfrage.

## Geburtsvorbereitung

mittwochs von 18.00 bis 20.00 Uhr,  
Kostenübernahme durch die Krankenkasse

## Rückbildungsgymnastik

mittwochs von 09.30 bis 11.00 Uhr,  
Kostenübernahme durch die Krankenkasse

## Tschüss Brust - Hallo Löffel

Einführung in die Beikost.



## 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 herzlich willkommen.

Jannina Hector

**I 7oHo1** freitags, ab 09.01.26, 10x,  
10.00 - 13.00 Uhr, € 162,50

**I 7oHo2** freitags, ab 27.03.26, 9x,  
10.00 - 13.00 Uhr, € 146,25

Hofheim / altes Rathaus, (und Materialkosten nach Verbrauch vor Ort)



© freepik

### I 7oHo3 BB: Schminken leicht gemacht



Lerne, wie kinderleicht ein typgerechtes Tages-Make-up geschminkt wird. Unter Anleitung der Kursleiterin Gundula Schorn setzt du die Tipps und Trends gleich um. Sei dabei!

**Mitzubringen:** Haarband oder Haarreif, Getränke

Gundula Schorn

Fr, 27.02.26, 18.00 - 20.00 Uhr  
Hofheim / Interkommunales Bürgerzentrum - Sitzungssaal, € 18,00  
(und € 6,00 Materialkosten vor Ort)

### I 7oHo6 Ukulele für Erwachsene: Entspannt musizieren



Entdecke die Faszination der Ukulele und wie leicht es ist, sie zu spielen. In diesem Kurs lernst du, wie du Lieder ohne Vorkenntnisse begleiten kannst. Mit praktischen Übungen und in entspannter Atmosphäre entwickelst du dein Können.

**Mitzubringen:** Ukulele (falls vorhanden) oder Leihinstrument (bei Anmeldung angeben)

Simon Horn  
Sa., 13.06.26, 14.30 - 17.00 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 35,00

### Handlettering Basic Workshop: Let's letter together

Du wolltest schon immer in die faszinierende Welt des Handlettering eintauchen? Ich zeige dir, wie du startest, was du dazu brauchst und welche Tricks dir helfen, am Ball zu bleiben.

**Anmeldung** direkt bei unserer Kooperationspartnerin: letterlotterleben@web.de oder unter Tel. (0176) 61 03 98 21

10.00 - 16.00 Uhr

Eichelsdorf / Klosterkeller,  
€ 69,00 (inkl. Material)  
Sabine Pöhlmann

**I 7oHo4** So., 22.03.26

**I 7oHo5** So., 03.05.26



### Die junge vhs

### I 7oJ01 Abenteuer Ukulele für Kids ab 6 Jahren



Lerne die Ukulele mit Leichtigkeit! In diesem Kurs für Grundschulkinder entdecken wir einfache Lieder, üben das Spielen auf dem Instrument und entwickeln dabei Rhythmusgefühl. Mit spielerischen Übungen fördern wir deine Kreativität und Musikalität. Keine Vorkenntnisse nötig.

**Mitzubringen:** Ukulele (falls vorhanden) oder Leihinstrument (bei Anmeldung angeben)

Simon Horn  
Sa., 28.03.26, 14.30 - 17.00 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 35,00

### ENERGIE BERATUNG im Landkreis Haßberge

#### Hofheim

Einmal im Monat finden in Hofheim die Energiesprechstunden statt. Interessierte Bürger erhalten umfassende Informationen zum energiesparenden Bauen, Wohnen und Sanieren, zur Nutzung erneuerbarer Energien sowie zu den staatlichen Fördermöglichkeiten.

**Ort:** Hofheim / Obere Sennigstraße 4,

VG-Hauptgebäude, 1. Stock Zimmer 10

**Termine im Herbst/Winter:**

donnerstags, 15.01./12.02./12.03./09.04./21.05./  
11.06./09.07.26, jeweils 16.00./16.40./17.20 Uhr

**Anmeldung** (zwingend erforderlich):

Tel. (0 95 29) 92 22-14

E-Mail: energieberatung@ubiz.de

**Kosten** Erstberatung: kostenfrei \*

Im UmweltBildungsZentrum Oberschleißach finden montags bis donnerstags Energiesprechstunden nach Wunsch statt, die Telefon-Hotline ist unter Tel. (0 95 29) 92 22-14 erreichbar. Anfragen per E-Mail an den Energieberater des Landkreises sind auch unter energieberatung@ubiz.de möglich.

\* Die Erstberatungstermine werden mit Unterstützung der regionalen Energieversorger Stadtwerke Zeil und ÜZ Mainfranken finanziert. Auch im Raum der Hofheimer Allianz werden bei Bürgern, die im Ortskern saniieren, die Kosten von der jeweiligen Kommune übernommen (bitte dazu eine Bestätigung bei Herrn Philipp Lurz im Interkommunalen Bürgerzentrum am Marktplatz 1 in Hofheim anfordern). 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](http://www.vhs-hassberge.de)

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 104.



Informationen und Anmeldung direkt über [www.ubiz.de](http://www.ubiz.de) oder Tel. (0 95 29) 92 22 0

## **Ein Tag mit den Wald- und Wiesenstrolchen**

Für Kinder von 5 - 8 Jahren

Bei starkem Regen, Gewitter oder Sturm wird gemeinsam ein Ausweichtermin festgelegt.

**Mitzubringen:** wetterfeste Kleidung, eine kleine Brotzeit im Rucksack, Schnitzmesser (falls vorhanden)

Anette Wipke, Susanne Heckelmann

Di., 31.03.26, 10.00 - 15.00 Uhr

Kirchlauter / Schlosserei Dürrbeck, Pettstadter Str. 4, € 15,00



## **Vorträge**

### **I 11Go1 Kommunikation mit Kindern, Aggressionsmanagement für Eltern: How to keep cool? How to be cooler?**

Gebrüll, Handgreiflichkeiten auf Seiten der Kinder und/oder Eltern.

Situationen, die sich hinterher nicht gut anfühlen – jeder kennt das! Aggression und Wut gehört zum Leben. Einerseits bringt uns das weiter, andererseits führt das manchmal zu Problemen.



Kirchlauter | Caroline Tischner | Tel. (01 72) 86 49 54 1 | [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

Der Kurs ist auch für Ältere und Einsteiger geeignet

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken

Susanne Sorgenfrei  
montags, ab 02.02.26, 8x, 19.00 - 20.30 Uhr  
Kirchlauter / Kindergarten, € 60,00

## **I 11G12 Selbstverteidigung / Selbstbehauptung**

Information und Anmeldung: Christine Stühler, Tel. (0 95 21) 27-655 oder [gleichstellung@hassberge.de](mailto:gleichstellung@hassberge.de)

Für Frauen aus dem Landkreis Haßberge  
Der Weiße Ring, die Gemeinde Kirchlauter und die Gleichstellungsstelle im Landratsamt Haßberge halten es aus dem Präventionsgedanken heraus für wichtig, Frauen, die mitunter sexuell motivierten oder überraschenden Übergriffen ausgesetzt sind, einen Selbstverteidigungskurs anzubieten.

Ziel des Kurses ist es, das Selbstbewusstsein zu stärken, Mut zur Selbstbehauptung zu schaffen, Stimmtraining und Körpersprache als Verteidigung einzusetzen, Ängste durch Aufzeigen von Handlungsalternativen zu nehmen und deeskalierende Selbstbehauptungstechniken kennen zu lernen. Für das Selbstbewusstsein und die subjektive Sicherheitswahrnehmung ist es vorteilhaft, leicht anwendbare Kampftechniken zu lernen und sich dadurch seiner eigenen Stärke bewusst zu werden.

**Mitzubringen:** Turnschuhe, bequeme Alltagskleidung

Harald Rögner  
montags, ab 23.02.26, 5x, 19.00 - 20.00 Uhr  
Kirchlauter / Schule, kostenfrei

## **I 11G11 Workshop: Erste Hilfe am Kind**

Das Angebot richtet sich nicht nur an „frisch gebackene“ Eltern, Großeltern oder Familien, sondern an alle, die regelmäßig Kontakt mit Kindern haben (etwa beim Babysitten oder in der Jugendgruppe).

Wir zeigen Ihnen, was Sie bei der Erstversorgung von Kindern, etwa bei Fremdkörpern in den Atemwegen, Asthma, Pseudokrupp, Verletzungen, Fieberkrampf, Hitze- und Kälteschäden oder Vergiftungen beachten müssen.

Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie Unfällen von Kindern vorbeugen.

Regionalverband Unterfranken Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Sa., 21.03.26, 09.00 - 15.30 Uhr  
Kirchlauter / Kindergarten, € 50,00  
(pro Paar € 90,00)



## **Gesundheit**

### **I 11G10 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.



© freepik

## Rehasport

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

### Anmeldung und Information unter:

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

## Herzsportgruppen

### Gruppe Zeil

montags ab 16.15 Uhr

### Gruppe Haßfurt

montags ab 18.00 Uhr

### Gruppe Hofheim

dienstags ab 17.00 Uhr

### Gruppen Ebelsbach

mittwochs ab 16.00 Uhr

ab 17.45 Uhr

ab 19.00 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

17.00 – 18.00 Uhr

### mittwochs

17.15 – 18.15 Uhr

### donnerstags

10.00 – 11.00 Uhr

17.00 – 18.00 Uhr



# BRAUKURSE

mit Braumeister Jonas Stöhr

### BASIS KURS

60,- € p. P.

- ✓ 6-7-stündiger Braukurs mit theoretischer und praktischer Unterweisung im Bier brauen
- ✓ 2 Flaschen des selbstgebräuften Biers, nach Ablagerung und Abfüllung
- ✓ Urkunde als Andenken
- ✓ Alkoholfreie Getränke inklusive (Selbstverpflegung kann mitgebracht werden)

**Jetzt Braukurs buchen**

**T 0151 - 28 97 98 49**

### PREMIUM KURS

ab 4 Personen  
80,- € p. P.

- ✓ Weißwurstfrühstück
- ✓ 6-7-stündiger Braukurs mit theoretischer und praktischer Unterweisung im Bier brauen
- ✓ Kleines Biertasting
- ✓ Zünftige fränkische Brotzeit
- ✓ 2 Flaschen des selbstgebräuften Biers, nach Ablagerung und Abfüllung
- ✓ Urkunde als Andenken
- ✓ Bier & alkoholfreie Getränke inklusive

### DELUXE KURS

ab 4 Personen  
100,- € p. P.

- ✓ Weißwurstfrühstück
- ✓ 6-7-stündiger Braukurs mit theoretischer und praktischer Unterweisung im Bier brauen
- ✓ Kleines Biertasting
- ✓ Burger auf der Grillplatte, nach Wahl vom Rind oder Wild von Johannes Reich
- ✓ 2 Flaschen des selbstgebräuften Biers, nach Ablagerung und Abfüllung
- ✓ Urkunde als Andenken
- ✓ Bier & alkoholfreie Getränke inklusive



© freepik



## Die junge vhs

### I 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. An Turnstationen trainieren sie Bewegungs- und Haltungsmuster und das Miteinander fördert die soziale Kompetenz. Mach auch du mit! Der Kurs findet ohne Eltern statt.

Marion Christ  
mittwochs, ab 07.01.26, 10x, 14.30 - 15.30 Uhr  
Kirchlauter / Schule, € 75,00

### I 11Jo2 Kerzenziehen für Ostern

für Kinder und Erwachsene  
Wir fertigen Kerzen in Ziehtechnik in verschiedenen Farben und Formen. Ein tolles Geschenk für die Liebsten oder sich selbst.  
**Mitzubringen:** Arbeits- bzw. Malkittel, Behältnis zum Transport

Lilo Vogt  
Mo., 30.03.26, 10.00 - 12.00 Uhr  
Kirchlauter / Oskar-Kandler-Zentrum, € 18,00  
(und Materialkosten nach Verbrauch vor Ort)



### Kerstin Baumgartner

Tel. (0 95 27) 95 00 09 6  
Mo., 09.00 -12.00 Uhr  
Do., 13.00 - 16.00 Uhr  
[vhs@knetzgau.de](mailto:vhs@knetzgau.de)  
[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 104.



Information und Anmeldung direkt über [www.ubiz.de](http://www.ubiz.de) oder Tel. (0 95 29) 92 22 0

### Alte Obstbaumbestände wieder in Form bringen

**Mit zu bringen:** Baumschere und -säge (evtl. mit Teleskopauszug), Arbeitshandschuhe

Erich Rößner  
Sa., 31.01.26, 9.00 - 12.00 Uhr  
Knetzgau / genauer Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben, € 15,00

### Kochen mit Wildkräutern

Selina Weikert  
Sa., 18.04.26, 10.00 - 13.30 Uhr  
Knetzgau / Wohnau, Weickerts Hof, € 32,00

### Brotbacken für Kinder

Geeignet für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren

Selina Weikert  
Sa., 25.04.26, 11.00 - 15.30 Uhr  
Knetzgau / Wohnau, Weickerts Hof, € 34,00 inkl. Materialkosten

### Kerstin Baumgartner

Tel. (0 95 27) 95 00 09 6  
Mo., 09.00 -12.00 Uhr  
Do., 13.00 - 16.00 Uhr  
[vhs@knetzgau.de](mailto:vhs@knetzgau.de)  
[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

### Bündnis für Familie und Senioren



Das Bündnis für Familie und Senioren ist der Bürgerdienst in der Gemeinde Knetzgau. Im Bündnis engagieren sich Bürgerinnen und Bürger ehrenamtlich, initiieren familien- und seniorenfreundliche Angebote oder Veranstaltungen und gestalten so das Leben in der Gemeinde Knetzgau mit. Es sind Angebote von Bürger für Bürger und in der Regel kostenlos.

### Mit der Gebiets-

### betreuerin unterwegs

**Mit zu bringen:** Festes Schuhwerk, ggf. Fernglas

Pawel Malec, Dr. Birgit Binzenhöfer  
So., 26.04.26, 08.00 - 10.00 Uhr  
Knetzgau / Beobachtungshügel am Hochreinsee, kostenfrei durch Förderung

### Entdecke die Vogelwelt

Geeignet für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren

Selina Weikert  
Sa., 09.05.26, 13.00 - 16.00 Uhr  
Knetzgau / Wohnau, Weickerts Hof, € 30,00

### Gartenführung im Naturgarten

Nina Köberich  
So., 21.06.26, 15.00 - 16.30 Uhr  
Knetzgau / genauer Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben, € 6,00

### Alte Reben am Zeller Schlossberg

Noel Scholtens, Nico Scholtens  
Sa., 08.08.26, 15.00 - 18.00 Uhr  
Knetzgau / Zell, Ortsmitte an der Kirche, € 18,00

### Bürgercafé „Altes Rathaus“ in 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

### Offener Treff „Zur alten Tankstelle“ in Westheim

Das Café im offenen Treff ist jeden Dienstag von 09.00 – 12.00 Uhr und am Donnerstag von 14.30 – 17.00 Uhr geöffnet. Zusätzlich gibt es im offenen Treff noch den Strikkreis, Spieleabende, Filzen, Sitzgymnastik und einen Jugendraum.

### Offener Treff „Alte Schule“ in Hainert

Jeden 2. Dienstag im Monat wird abwechselnd Frühstück von 09.00 – 11.00 Uhr oder Nachmittags-Café von 15.00 – 17.00 Uhr angeboten.

### Computer- und Tabletakurs

Jeden 2. und 4. Mittwoch um 18.30 Uhr in der Dreieberg-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.

Informationen und Termine zu allen Angeboten und Veranstaltungen finden sie unter [www.buendnis-knetzgau.de](http://www.buendnis-knetzgau.de)

## Gemeinschaftsaktion

FRÜHJAHRSPUTZ – die Müllsammelaktion  
Sa., 21.03.26, 15.00 – 17.00 Uhr  
Start an den Feuerwehrhäusern aller Ortsteile der Gemeinde Knetzgau, kostenlos anschließend kleine Brotzeit als Dankeschön

Kontakt:  
Thomas Zettelmeier  
Rathaus Knetzgau  
Tel. (0 95 27) 79-25,  
[zettelmeier@knetzgau.de](mailto:zettelmeier@knetzgau.de)

## Gesundheit

### Familien Yoga

Familien Yoga ist geeignet für Erwachsene und Kinder ab 2 Jahren, 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.

Die genauen Termine sind auf [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) einsehbar.

**Mitzubringen:** Yogamatte, Decke, Kissen und Getränk  
17.00 - 18.00 Uhr  
Knetzgau / Schule, Mehrzweckraum, € 32,00 je Erwachsener (Kinder kostenfrei)

Valerie Charlemagne-Mattheus

I 12G10 donnerstags, ab 08.01.26, 4x

I 12G11 donnerstags, ab 11.06.26, 4x

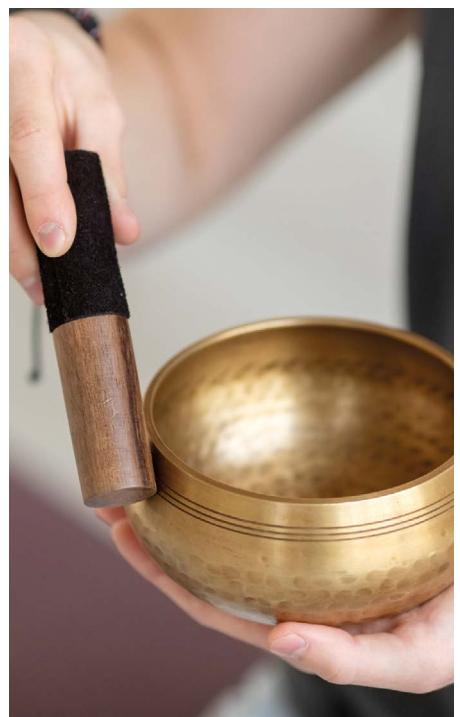
## Kurse mit Karin Neumann

Knetzgau / Hainert, Krottenthaler Straße 13  
Info und Anmeldung Tel. (0 95 27) 75 30 oder per E-mail: [info@felicidad-web.de](mailto:info@felicidad-web.de)

### I 12G12 Chi Gung

Chi Gung Körperübungen sind ein spezieller Zweig der Chinesischen Medizin, der entwickelt wurden, um das Chi im Menschen von Blockaden zu befreien und ins Gleichgewicht zu bringen. Es werden gezielt Übungen gezeigt, die sich positiv auf unsere inneren Organe auswirken. Die persönliche Lebensenergie wird erhöht und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Das ganze Energiefeld kommt wieder in Fluss.

**Mitzubringen:** Isomatte und warme Socken  
montags, ab 12.01.26, 5x, 19.30 - 20.30 Uhr, € 50,00



© freepik

### I 12G13 Klangreise: Im Klang baden - In Harmonie schwingen

Jeder Klang, jede Klangfolge flutet den Raum mit Schwingungen, die uns im wahrsten Sinn des Wortes tief berühren. Unser gesamter Organismus geht in Resonanz mit diesen unendlich sanften, ausgleichenden und wohltuenden Schallwellen. Körper, Geist und Seele finden zurück in ihre Balance, Verspannungen lösen sich, Stress wird abgebaut, ein Prozess des Loslassens kann beginnen.

**Mitzubringen:** Warme Socken  
dienstags, ab 10.02.26, 6x, 18.30 - 19.30 Uhr, € 60,00

### I 12G14 Geführte Meditationen und geführte Klangreisen im Wechsel

Meditation erzeugt auf natürlicher Weise einen einzigartigen Zustand tiefster körperlicher Entspannung. Geist und Körper kommen zur Ruhe und schöpfen wertvolle Energie. Stress und Verspannungen lösen sich auf und der Blutdruck wird gesenkt. Die körpereigenen Selbstheilungskräfte und das Immunsystem werden gestärkt.

**Mitzubringen:** Warme Socken  
montags, ab 23.02.26, 5x, 18.30 - 19.15 Uhr, € 50,00



© Ronald Charlemagne

## I 12G15 Fantasiereisen mit Klangschalen für Kinder im Grundschulalter

In der heutigen schnellebigen Welt sind auch Kinder zunehmend von Stress und Leistungsdruck betroffen. Dieser kann sich in Aggression, Konzentrationsschwierigkeiten oder physischen Symptomen wie Kopf- oder Bauchschmerzen äußern. Bei Fantasiereisen mit Klang können Kinder eine tiefe Entspannung erfahren, und so kann das Wohlbefinden, die Konzentration und die Leistungsfähigkeit in der Schule gesteigert werden.

**Mitzubringen:** Warme Socken  
montags, ab 02.03.26, 4x, 16.00 - 16.40 Uhr, € 40,00

## I 12G16 Klangreise: Im Klang baden - In Harmonie schwingen

Jeder Klang, jede Klangfolge flutet den Raum mit Schwingungen, die uns im wahrsten Sinn des Wortes tief berühren. Unser gesamter Organismus geht in Resonanz mit diesen unendlich sanften, ausgleichenden und wohltuenden Schallwellen. Körper, Geist und Seele finden zurück in ihre Balance, Verspannungen lösen sich, Stress wird abgebaut, ein Prozess des Loslassens kann beginnen.

**Mitzubringen:** Warme Socken  
montags, ab 13.04.26, 6x, 19.00 - 20.00 Uhr, € 60,00

## I 12G17 Geführte Meditationen und geführte Klangreisen im Wechsel

Meditation erzeugt auf natürliche Weise einen einzigartigen Zustand tiefster körperlicher Entspannung. Geist und Körper kommen zur Ruhe und schöpfen wertvolle Energie. Stress und Verspannungen lösen sich auf und der Blutdruck wird gesenkt. Die körpereigenen Selbstheilungskräfte und das Immunsystem werden gestärkt.

**Mitzubringen:** Warme Socken  
dienstags, ab 14.04.26, 5x, 19.00 - 19.45 Uhr, € 50,00

## I 12G18 Beim Energiefeld fängt alles an

Erfahren Sie, welchen Einfluss die Energiefelder auf unser Leben haben. In unserer persönlichen Matrix finden wir unsere Überzeugungen und Glaubenssätze, unsere Emotionen und Wünsche, sowie auch unsere Gedanken. Ungelöste negativ-energetische Emotionen und Störungen sind sehr häufig der Grund für körperliche Schmerzen und Erkrankungen.

**Mitzubringen:** Warme Socken  
Mi, 10.06.26, 18.00 - 19.30 Uhr, Spende willkommen

## Hatha Yoga

Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

**Mitzubringen:** Bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, Yoga-Matte, kleines Kissen, Decke

Tanja Koppitz

**I 12G19** montags, ab 12.01.26, 10x, 18.30 - 20.00 Uhr, € 95,00

**I 12G20** dienstags, ab 13.01.26, 10x, 09.30 - 11.00 Uhr, € 95,00

**I 12G21** montags, ab 13.04.26, 6x, 18.30 - 20.00 Uhr, € 57,00

**I 12G22** dienstags, ab 14.04.26, 6x, 09.30 - 11.00 Uhr, € 57,00

**I 12G23** montags, ab 08.06.26, 8x, 18.30 - 20.00 Uhr, € 76,00

**I 12G24** dienstags, ab 09.06.26, 8x, 09.30 - 11.00 Uhr, € 76,00

Oberschwappach / Pfarrheim



## Yoga

Die genauen Termine sind auf [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) einsehbar.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, kleines Kissen, Decke, Yogablöcke

Valerie Charlemagne-Mattheus

**I 12G25** dienstags, ab 13.01.26, 4x, 18.30 - 19.30 Uhr, € 28,00

**I 12G26** dienstags, ab 05.05.26, 8x, 18.30 - 19.30 Uhr, € 56,00

Knetzgau / Schule, Mehrzweckraum

## Aqua-Fitness mit Carmen Meissner

Alle Kurse finden im Hallenbad Knetzgau statt und sind einschließlich Hallenbadeintritt.

**I 12G27** Aqua-Fitness

dienstags, ab 13.01.26, 9x, 20.00 - 20.45 Uhr, € 97,00

**I 12G28** Aqua-Fitness

dienstags, ab 13.01.26, 9x, 20.45 - 21.30 Uhr, € 97,00

**I 12G29** Aqua-Fitness

mittwochs, ab 14.01.26, 9x, 20.00 - 20.45 Uhr, € 97,00

**I 12G30** Aqua-Fitness

dienstags, ab 14.04.26, 6x, 20.00 - 20.45 Uhr, € 65,00

**I 12G31** Aqua-Fitness

dienstags, ab 14.04.26, 6x, 20.45 - 21.30 Uhr, € 65,00

**I 12G32** Aqua-Fitness

mittwochs, ab 15.04.26, 6x, 20.00 - 20.45 Uhr, € 65,00

**I 12G33** Aqua-Fitness

dienstags, ab 09.06.26, 8x, 20.00 - 20.45 Uhr, € 86,00

**I 12G34** Aqua-Fitness

dienstags, ab 09.06.26, 8x, 20.45 - 21.30 Uhr, € 86,00

**I 12G35** Aqua-Fitness

mittwochs, ab 10.06.26, 8x, 20.00 - 20.45 Uhr, € 86,00

## I 12G36 Gesundheitsgymnastik

Das Motto dieses Kurses ist die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, sowie die Mobilisierung von Gelenken. Weiterhin runden Gleichgewichtsübungen und eine kleine Entspannungseinheit die kurzweilige Stunde ab.

**Mitzubringen:** Bequeme Sportkleidung, Matte und eine Decke

Sabine Dürr-Weber

mittwochs, ab 14.01.26, 10x, 08.30 - 09.30 Uhr  
Knetzgau / AWO Seniorenzentrum,  
Hainerter Str. 6, € 72,00

## I 12G37 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 23.02.26, 10x, 19.00 - 20.00 Uhr  
Knetzgau / Hebammenpraxis, Alemannenstraße 6,  
€ 95,00



## Kulinarisches

### I 12G90 Süße Verführung zum Valentinstag: Schokoladen- und Pralinenkurs

**NEU**

Ob für die Liebsten oder einfach zum Selbstgenießen – in diesem kreativen Kurs dreht sich alles um die Kunst der Schokoladenverarbeitung. Gemeinsam stellen wir edle Pralinen oder kunstvoll verzierte Schokoladentafeln her – perfekt als liebevolles Geschenk zum Valentinstag.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Katharina Rauh

Mi., 04.02.26, 18.00 - 21.00 Uhr  
Knetzgau / Schule, Küche, € 20,00

### Kurse mit Nicole Griebel

Information und Anmeldung bei Nicole Griebel, Tel. (0 95 27) 71 58  
Knetzgau / Westheimer Straße 10, Musikwerkstatt Knetzgau  
Weitere Infos auf:  
[www.musikwerkstatt-knetzgau.de](http://www.musikwerkstatt-knetzgau.de)

### Afrikanisches Trommeln für Erwachsene - zum Ausprobieren für 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!  
mittwochs, 21.01.26, 3x, 20.00 - 21.00 Uhr, € 35,00

Gitarrenunterricht für Anfänger  
Schnupperstunde auf Anfrage



## Kreatives

### Glasfusing – Kreative Glaskunst

ab 8 Jahren

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Glasfusings! Bei dieser Technik der Glaskunst werden Glasstücke, Glaskrümel, Glasstäbe und Farbpulver miteinander verschmolzen und zu einzigartigen Objekten wie Bildern, Gartensteckern, Tellern oder Uhren weiterverarbeitet.

In diesem Kurs gestalten Sie Ihr eigenes Glasobjekt (ca. 10x10 cm) mit verschiedenen Techniken. Eigene Motivideen sind herzlich willkommen!

Hinweis: Die fertigen Glasobjekte können ab dem darauffolgenden Montag abgeholt werden.  
09.00 - 12.00 Uhr

Knetzgau / Eulengasse 16, € 40,00 (und Materialkosten ab € 10,00 vor Ort, für Glas, Kleber und Brand, je nach Glasobjekt und Bearbeitung)

Gerlinde Hauck

- I 12H01 Sa., 07.03.26
- I 12H03 Sa., 21.03.26
- I 12H04 Sa., 28.03.26
- I 12H05 Sa., 11.04.26
- I 12H06 Sa., 18.04.26
- I 12H07 Sa., 23.05.26
- I 12H08 Sa., 30.05.26
- I 12H09 Sa., 06.06.26
- I 12H10 Sa., 13.06.26
- I 12H11 Sa., 20.06.26
- I 12H12 Sa., 27.06.26
- I 12H13 Sa., 11.07.26
- I 12H14 Sa., 18.07.26
- I 12H15 Sa., 25.07.26



Glasfusing © Gerlinde Hauck



© freepik

© freepik



## Die junge vhs

### Eltern-Kind-Turnen

für Kinder ab Laufalter bis 4 Jahre  
16.00 - 17.00 Uhr  
Knetzgau / Schule, kleine Turnhalle, € 24,00

Valerie Charlemagne-Mattheus  
**I 12Jo1** donnerstags, ab 08.01.26, 4x  
**I 12Jo2** donnerstags, ab 11.06.26, 4x

### Schwimmkurse mit Karl-Wilhelm Meister

Die Kurse finden im Hallenbad Knetzgau statt und kosten € 135,00 pro Kind einschließlich Hallenbadeintritt. Die Schwimmkurse finden (wenn nicht anders angegeben) ohne Eltern statt.

**Anmeldung** nur online unter [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) möglich  
Kurstage: dienstags und samstags  
Die genauen Termine sind auf [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) einsehbar.

### Schwimmkurs für Kinder von 5 - 7 Jahren - Anfänger

In diesem Kurs können Kinder, die sich im Element Wasser wohl fühlen, das Schwimmen erlernen. Mit viel Spaß und Freude werden besonders Atemtechnik, Bein- und Armbewegungen geschult. Kinder, die die Voraussetzungen erfüllen, können das „Seepferdchen“ am Ende des Kurses erwerben.

**I 12Jo3** Sa., 17.01. - Sa., 28.03.26, 10x  
13.00 - 14.00 Uhr  
**I 12Jo5** Di., 14.04. - Sa., 16.05.26, 10x,  
dienstags, 16.00 - 17.00 Uhr und samstags,  
13.00 - 14.00 Uhr  
**I 12Jo7** Di., 09.06. - Sa., 11.07.26, 10x,  
dienstags, 17.00 - 18.00 Uhr und samstags,  
14.00 - 15.00 Uhr

### I 12Jo4 Schwimmkurs - für Kinder von 6 - 9 Jahren - Aufbaukurs

Inhalte des Kurses: Erhöhung der Sicherheit im Wasser, Verfeinerung der Schwimmtechniken  
Die Kinder sollten tauchen und wenige Meter alleine schwimmen können, sie sollten das Niveau vom Seepferdchen haben.

Sa., 17.01. - Sa., 28.03.26, 10x, 14.00 - 15.00 Uhr

### I 12Jo6 Schwimmkurs - für Eltern und Kinder von 5 - 8 Jahren

In diesem Schwimmkurs können Eltern die Grundlagen erlernen, ihren Kindern das Schwimmen unterstützend beizubringen. Unter fachkundiger Anleitung eines erfahrenen Schwimmtrainers erleben die Eltern zusammen mit ihrem Kind, wie mit viel Spaß und Freude die Wassergewöhnung, die richtigen Bein- und Armbewegungen und vieles mehr geschult werden.

Bei entsprechenden Voraussetzungen kann am Ende des Kurses das Seepferdchen erworben werden.

Di., 14.04. - Sa., 16.05.26, 10x,  
dienstags, 17.00 - 18.00 Uhr und samstags,  
14.00 - 15.00 Uhr

## 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



# OBERAURACH



Anita Amend

Tel. (0 95 29) 12 49  
anita.amend@gmx.de  
[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 104.



Alle Angebote vom UBiZ finden Sie unter [www.ubiz.de](http://www.ubiz.de).



## Arbeitskreise

Weitere Infos zu allen Arbeitskreisen bei Sascha Vay, [vhs@sascha-vay.de](mailto:vhs@sascha-vay.de)

### I 14A01 Münz- und Briefmarken-Sammler-Treff

Ein Treff für alle Münz- und Briefmarkeninteressierten und -sampler, zum Informieren, Tauschen, Kaufen und Verkaufen.

Sascha Vay  
samstags, 03.01., 07.02., 07.03. und 04.04.26,  
15.00 - 17.00 Uhr  
Oberschleichach / UBiZ, kostenfrei

### I 14Ao2 Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis

Bei den Treffen geht es um die Sichtung, Sortierung und Identifizierung von Bild- und sonstigem Material und um das Entziffern alter Dokumente aus ganz Oberaurach. 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.

Sascha Vay  
jeden 2. Dienstag im Monat, ab 13.01.26, 9x, 19.30 Uhr  
Unterschleichach / Spitalstraße 3, Gemeindehaus, kostenfrei

### I 14Ao3 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 Bil-

dern nicht wissen, wer oder was dort zu sehen ist. Wir recherchieren dann gemeinsam. Keine regelmäßige Teilnahme erforderlich.

Sascha Vay

immer jeden 3. Samstag im Monat, am 17.01., 21.02. und 21.03.26, 15.00 - 17.00 Uhr  
Unterschleichach / Gemeindehaus (über der Aurach-Blume), kostenfrei



## Vorträge

### I 14Go1 Der Alltag mit an Demenz erkrankten Menschen

Menschen mit Demenz verlieren im Verlaufe ihrer Krankheit immer mehr die Fähigkeit zu kommunizieren, Gedächtnis- und Orientierungsstörungen setzen schleichend ein, Wortfindungsstörungen nehmen zu. Dies führt im alltäglichen Miteinander zu Unsicherheiten bei Betroffenen und Betreuenden. Durch geschulte Kommunikation und gezielte Beschäftigung können an Demenz Erkrankte und ihre Betreuungspersonen eine entspannte und bewusste Lebenszeit erfahren und gestalten.  
Die Vortragsreihe findet in Zusammenarbeit mit der Barmer-Krankenkasse statt.

Monika Hammerla

montags, ab 23.02.26, 3x, 17.30 - 19.30 Uhr  
Oberschleichach / UBiZ, kostenfrei

### I 14Ko1 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 Enkeltrick, Taschendiebstahl, Gewinnversprechen, „falsche Polizeibeamte“ u. v. m.

Michael Beetz

Mi., 25.02.26, 18.30 - 20.00 Uhr  
Oberschleichach / UBiZ, kostenfrei

**SAATGUTTAG**

**Saatgut - Gartenbedarf - Baumveredelung - Vorträge - Kaffee/Imbiss/Kuchen**

Genaue Informationen unter [www.ubiz.de](http://www.ubiz.de)

**vhs** Die Volkshochschule im Landkreis Haßberge

[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

## I 14Ko2 Vortrag: Future ready - Was Kinder brauchen – Ein Blick auf das Wesentliche

Im Rahmen des Vortrags werden drei Themenbereiche vorgestellt, die für Familien bei der Zukunftsplanung ihrer Kinder eine Rolle spielen können. Der erste Bereich widmet sich der Gesundheit. Der zweite Bereich beleuchtet die finanzielle Absicherung. Der dritte Bereich beschäftigt sich mit finanzieller Kompetenz.

Stefan Wambach  
Di., 24.03.26, 19.00 - 20.30 Uhr  
Oberschleichach / UBiZ, kostenfrei

## I 14Ko3 Schenkung vor oder nach dem Tod



Nutzen Sie die Vorteile der Schenkung: Steuerfreibeträge alle zehn Jahre, gezielte Vermögensverteilung zu Lebzeiten und Vermeidung von Erbstreitigkeiten. Wer früh plant, spart Steuern und behält die Kontrolle. Im Vortrag erfahren Sie, wann eine Schenkung und wann Vererben die meisten Vorteile bringt.

Dr. Florian Berger  
Mo., 20.04.26, 18.30 - 20.00 Uhr  
Oberschleichach / UBiZ, € 3,00

## I 14Po1 Wir müssen bis 2029 kriegstüchtig sein

„Wir müssen bis 2029 kriegstüchtig sein“, so der Minister Boris Pistorius. „Wir müssen Abschreckung leisten, um zu verhindern, dass es zum Äußersten kommt.“ Zentral seien für ihn die Themen Personal, Material und Finanzen. Im Ernstfall würden junge Frauen und Männer gebraucht, die dieses Land verteidigen können: „Wir müssen durchhaltefähig und aufwuchsfähig sein.“

Wo droht eine Eskalation mit Russland? Wie könnte ein Szenario mit Deutschland aussehen? Was bedeutet der Operationsplan Deutschland für Sie? Gefördert vom Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Klaus Roth, Bernd Geisel  
Do., 26.03.26, 17.00 - 20.00 Uhr  
Oberschleichach / TSV-Sportheim, kostenfrei

## I 14Po2 Wie kann ich selbst für Krisen und Katastrophen vorsorgen?

Ein plötzlicher Stromausfall, eine Naturkatastrophe oder ein Versorgungsausfall: Solche Ereignisse wirken oft weit entfernt, können aber schneller eintreten als gedacht. Was tun, wenn der Alltag plötzlich aus den Fugen gerät? Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie in Krisensituationen handlungsfähig bleiben und Ihre Familie schützen können. Sie erhalten Einblicke

in den Bevölkerungsschutz, erfahren, welche Szenarien realistisch sind und was sie für Ihren Alltag bedeuten. Vor allem aber bekommen Sie praktische Tipps, die Sie direkt umsetzen können. Lernen Sie, wie gute Vorbereitung und besonnenes Handeln im Ernstfall den Unterschied machen. Mit dem richtigen Wissen schützen Sie, was Ihnen am Herzen liegt. Gefördert vom Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Klaus Roth, Bernd Geisel  
Di., 14.04.26, 17.00 - 20.00 Uhr  
Oberschleichach / UBiZ, kostenfrei



## Gesundheit

### I 14G10 Gesund und aktiv in jeder Altersklasse

Claudia Heil  
mittwochs, ab 07.01.26, 15x, 14.00 - 15.00 Uhr  
Kirchaich / Gemeindehaus St. Ägidius, € 90,00

### I 14G11 ZPP-Präventionskurs: Hatha Yoga (nach Sivananda)

Dieser Kurs kann bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.  
Anmeldung beim Kursleiter: Tel. (0151) 20 47 43 25  
**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Klaus Wolf  
montags, ab 12.01.26, 12x, 18.00 - 19.30 Uhr  
Oberschleichach / UBiZ, € 126,00

### I 14G12 Fitness- und Wirbelsäulengymnastik

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte und Handtuch  
Anette Schnös  
mittwochs, ab 14.01.26, 10x, 19.00 - 20.00 Uhr  
Oberschleichach / UBiZ, € 60,00



## Sprachen

### I 14So1 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



© freepik

## I 14G13 Qigong

Qigong verbindet sanfte Bewegung, Atmung und Konzentration zu einem ganzheitlichen, bewährten Übungsweg. Die Bewegungen entspannen Körper und Geist. Dadurch entwickeln sich mehr Ruhe, Gelassenheit und Flexibilität. In diesem Kurs erlernen wir einfache Bewegungsabfolgen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

**Mitzubringen:** Bequeme Sportkleidung, Matte und eine Decke

Sabine Dürr-Weber  
dienstags, ab 20.01.26, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr  
Oberschleichach / UBiZ, € 57,00



© freepik

## I 14G14 Genial normal zum Wunschgewicht

Auch für Männer geeignet!

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.

Information Tel. (09 51) 14 47 5 oder per Mail lebeleichterbamberg@gmail.com

**Mitzubringen:** Buch „Lebe leichter – genial normal zum Wunschgewicht“ und der Planer. Beides kann im Kurs erworben werden. (€ 19,99)

Christine Gehrig  
mittwochs, ab 25.02.26, 12x, 9.30 - 10.30 Uhr  
Trossenfurt / Aurach-Apotheke, € 150,00



© Christine Gehrig

## I 14G15 Familien Yoga

Familien Yoga ist geeignet für Erwachsene und Kinder ab 2 Jahren, die gerne lustige Lieder, verspielte Bewegungen und sanfte Dehnung mögen. Wir kombinieren Training mit der Zeit zum Spielen.

Die genauen Termine sind auf [www.vhshassberge.de](#) einsehbar.

**Mitzubringen:** Yogamatte, Decke, Kissen und Getränk

Valerie Charlemagne-Mattheus  
dienstags, ab 12.05.26, 4x, 15.15 - 16.15 Uhr  
Oberschleichach / UBiZ, € 32,00 pro Erwachsenem mit Kind(ern)



## Die junge vhs

### I 14J01 Eltern-Kind-Turnen

Schon kleine Kinder haben viel Freude an Bewegung und wollen erproben, was sie alles können. Bei dem vielfältigen und spielerischen Sportangebot für Kinder im Alter von 2 - 5 Jahren stehen Bewegung, Spaß und Zusammengehörigkeit im Vordergrund. Es gibt feste Rituale, wie eine gemeinsame Begrüßung und Verabschiedung sowie das gemeinsame Aufräumen. NEU bei dem Kurs ist, dass die inhaltliche Gestaltung der Kurseinheiten von allen Eltern übernommen wird (Eltern-Teams).

**Mitzubringen:** Turnschläppchen oder Noppensocken, bequeme Kleidung

Kathrin Diop  
donnerstags, ab 08.01.26, 10x, 15.10 - 16.10 Uhr  
Trossenfurt / OAZ, € 25,00

## I 14G16 Yoga im Sitzen

Hocker Yoga ist geeignet für jede Altersgruppe, Menschen mit Vorerkrankungen oder körperlichen Einschränkungen. Klassische Yoga Haltungen und Bewegungen werden mit Hilfe eines Hockers/Stuhls ausgeführt. Dadurch werden Gelenke und Bänder geschont sowie Muskeln und Aufmerksamkeit sanft trainiert. Im Wechsel aus aktiver Anspannung und gezielter Entspannung lernen die Teilnehmenden, auf die Signale ihres Körpers zu hören und diese Achtsamkeit ganz natürlich in ihre Bewegungsabläufe zu integrieren.

Die genauen Termine sind auf der vhs-Webseite einsehbar.

Valerie Charlemagne-Mattheus  
dienstags, ab 12.05.26, 4x, 16.30 - 17.30 Uhr  
Oberschleichach / UBiZ, € 35,00

## Tanzen für Kids

Dein Kind bewegt sich gerne zu Musik, hat schon ein paar Lieblingslieder, die es singt, verkleidet sich gerne, dann ist es bei mir genau richtig. Spielerisch fördern wir über kleine Choreographien die Beweglichkeit in einer von Spaß und Toleranz geprägten Atmosphäre mit kindgerechter Musik.

Information und Anmeldung direkt bei der Kursleitung unter [kathi.herzog77@gmail.com](mailto:kathi.herzog77@gmail.com) oder Tel. (01 51) 73 04 79 88

Katharina Herzog-Schneider  
montags, ab 02.03.26, 10x

**I 14J02** Tanzen für Kids: 3 - 4 Jahre, 15.30 - 16.20 Uhr

**I 14J03** Tanzen für Kids: 5 - 6 Jahre, 16.30 - 17.20 Uhr  
Trossenfurt / OAZ, € 30,00

# RAUHENEBRACH



**Petra Friesl**  
Gemeinde Rauhenebrach

Tel. (0 95 54) 92 21-0  
Fax (0 95 54) 92 21-21  
gemeinde@rauhenebrach.de  
[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

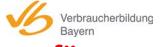
Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 104.

menten zu mehr Lebensfreude führen kann. Es handelt sich nicht um theoretische Abhandlungen, sondern um praxisnahe Beispiele, die sich sowohl im familiären Alltag als auch im „Single-Dasein“ leicht umsetzen lassen. Ziel ist es, Impulse für mehr Gelassenheit und Freude im Leben zu geben.

Die Lesung bietet Gelegenheit, zentrale Gedanken des Buches kennenzulernen und sich inspirieren zu lassen.

Claudia Mönius  
Do., 12.03.26, 18.30 - 20.00 Uhr, € 15,00

## I 15K05 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?

Durchgeführt wird die Veranstaltung vom Netzwerk – Betreuungsverein Haßberge e.V.

Mi., 18.03.26, 19.00 - 20.30 Uhr, kostenfrei



Informationen und Anmeldung direkt über [www.ubiz.de](http://www.ubiz.de) oder Tel. (0 95 29) 92 22 0

## Natur trifft Kultur - Führung zu den spuren von herman de vries

**Mitzubringen:** festes Schuhwerk, ggf. Wanderstöcke

Renate Ortloff  
So., 22.03.26, 13.00 - 16.00 Uhr  
Fabrikschleichebach / Parkplatz Wotansborn, € 13,00

## Exkursionen

### I 15E01 Führung in der Kläranlage



Petra Friesl  
Fr., 13.03, 18.30 Uhr bis Sa., 14.03.26, 10.00 Uhr  
Untersteinbach / Feuerwehrhaus, € 20,00 (inkl.  
Brotzeit und kleiner Überraschung)

Die Gemeinschaftskläranlage in Prölsdorf ist ein wichtiger Teil unserer dörflichen Infrastruktur und spielt eine entscheidende Rolle bei der Reinhaltung unserer Gewässer.

Wir laden alle interessierten Bürger/-innen dazu ein, mehr über die Abwasserreinigung zu erfahren und einen Blick hinter die Kulissen der Kläranlage zu werfen.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zum Austausch bei einer gemeinsamen Brotzeit auf dem Gelände.

Mi., 20.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr

**Treffpunkt:** Sportheim SC Prölsdorf, kostenfrei



### I 15K02 Literatur im Feuerwehrhaus - Revival Lesenacht für Frauen

NEU

Warst du früher auch immer dabei? Hast du Lust, dich mit den Mädels von damals zu treffen, gemeinsam zu lesen, zu schmöckern und dich über Literatur auszutauschen? Dann bist du hier herzlich willkommen!

Wir treffen uns anlässlich des Weltfrauentags mit unserem Lieblingsbuch, spannenden oder witzigen Geschichten, romantischen oder nachdenklichen Gedichten – und ganz viel Vorfreude auf eine gemeinsame Lesenacht mit allem Drum und Dran, wie früher!

**Mitzubringen:** Übernachtungssachen und persönliche Utensilien, Schreib- und Bastelzubehör



© Florian Mehling

### I 15K06 Vortrag: China hautnah – Kultur, Menschen, Regionen und kulinarische Vielfalt

Das Reich der Mitte! Ein Land, in dem Moderne auf Tradition trifft, wie an keinem anderen Ort der Erde, die kulinarische Vielfalt nicht abwechslungsreicher und die Sprachen nicht unterschiedlicher sein könnten. Tauchen Sie ein in eine Jahrtausende alte Kultur, die zum zweiten Mal in ihrer Geschichte als eines der fortschrittlichsten Länder der Welt zählt. In meinem Vortrag nehme ich Sie mit in die Geschichte Chinas und dessen Entstehung, wie wir es heute kennen.

Florian Mehling  
Di., 24.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr, € 10,00

## SCHUNDER BESTATTUNGEN

### Veranstaltungen mit dem Bestattungshaus Schunder

Prölsdorf / Rothstr. 7

### I 15K04 Lesung: Schreiben, Sprechen, Spielen

Das Buch zeigt verschiedene Ansätze, wie eine gelungene Kombination aus Innerlichkeit, achtsamer Kommunikation und spielerischen Ele-



## Vorträge

### I 15G01 Vortrag: Verstehe ich meinen Hund wirklich?

Viele Probleme, Missverständnisse und auch Krankheiten entstehen aus falsch verstandener Hundeliebe. Die Tierärztin Ellen Schindler behandelt im Vortrag die physiologischen Grundlagen und angeborenen Verhaltensweisen unserer treuen Begleiter. Darüber hinaus werden einige Erziehungs- und Ernährungsregeln besprochen und einfache Maßnahmen zur Krankheitsvorsorge gegeben.

Ellen Schindler

Do., 23.04.26, 19.00 - 20.30 Uhr

Fabrikschleichach / Alte Schule, € 15,00



## Arbeitskreise

### I 15A01 Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis

Der Arbeitskreis trifft sich zum Gedankenaustausch einmal im Monat, sammelt und sichtet dabei Archivgut und erarbeitet gegebenenfalls Textbeiträge zur Veröffentlichung im Gemeindekurier. 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: Tel. (0 95 54) 302

Friedrich Klaus

Termin ganzjährig am jeweils 2. Donnerstag im Monat ab 19.00 Uhr, soweit im Gemeindekurier nicht anders angegeben.

Theinheim / Gaststätte Bayer, kostenfrei



## Sprachen

### I 15S01 Italienisch B1 - Wiedereinsteiger

Der Kurs vermittelt Grundlagen, Gesprächssituationen und Vergangenheit und Zukunft. Das Lehrbuch wird von der Kursleitung in der ersten Stunde bekanntgegeben.

dienstags, ab 03.02.26, 10x, 17.30 - 18.30 Uhr  
Geusfeld / Feuerwehrhaus, Gebühr nach Teilnehmendenzahl, siehe AGBs

### I 15S02 Italienisch A2

Für Fortgeschrittene Level A2

Elena Reinhart

dienstags, ab 24.02.26, 10x, 19.00 - 20.30 Uhr  
Untersteinbach / Schule, Gebühr nach Teilnehmendenzahl, siehe AGBs



## Gesundheit

### I 15G10 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 07.01.26, 10x, 09.00 - 10.00 Uhr  
Geusfeld / Feuerwehrhaus, € 99,00

### Qigong - Chin. Gesundheitsgymnastik

**Anmeldung** nur auf Anfrage bei der Kursleitung möglich: Tel. (0 95 24) 68 09

Helga Sünkel

mittwochs, ab 07.01.26, 10x

**I 15G11** 17.15 - 18.15 Uhr, € 60,00

**I 15G12** 18.30 - 19.30 Uhr, € 60,00

**I 15G13** 19.30 - 21.00 Uhr, € 75,00

Untersteinbach / Schule

### I 15G14 Immer in Bewegung, Körpertraining!

Ein Kurs, um fit und beweglich zu bleiben.

Christine Neumann

montags, ab 12.01.26, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr  
Untersteinbach / Schule, Turnhalle, € 60,00

### ZPP-Präventionskurs: Kräftigende Beckenbodengymnastik

Die Bedeutung des Beckenbodens als zentrale Basis unseres Körpers spielt in der Neuen Rückenschule eine tragende Rolle. Die Übungen unseres Kurses stärken die entsprechende Muskulatur und wirken sich positiv auf Rückenschmerzen aus.

Dieser Kurs für Männer und Frauen, kann bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Tanja Sieber-Übel

**I 15G15** dienstags, ab 13.01.26, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr

**I 15G16** donnerstags, ab 15.01.26, 10x, 18.00 - 19.30 Uhr

**I 15G17** dienstags, ab 14.04.26, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr

**I 15G18** freitags, ab 17.04.26, 10x, 09.00 - 10.00 Uhr  
Untersteinbach / TUE Therapie & Bewegung, Physiotherapiepraxis, € 105,00

### ZPP-Präventionskurs: Rückenfitness/Rückenschule Aufbau

Beugen Sie Rückenschmerzen vor und verringern Sie aktuelle Symptome durch die ausgewogene Bewegungsschulung und gezieltes Muskeltraining.

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

Tanja Sieber-Übel

**I 15G19** mittwochs, ab 14.01.26, 10x, 18.00 - 19.30 Uhr

**I 15G20** mittwochs, ab 15.04.26, 10x, 18.00 - 19.30 Uhr

Untersteinbach / TUE Therapie & Bewegung, Physiotherapiepraxis, € 105,00

## Klangkonzert-Erlebnis Meditation

Tauchen Sie ein in die Welt der Klänge und Schwingungen. Bei einer Klangkonzert-Erlebnis Meditation genießen die Teilnehmenden harmonische Töne verschiedener Klangschalen, Gongs und Instrumente, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen können.

Die Schwingungen können zur Entspannung und inneren Ruhe beitragen, und dabei helfen, bewusst den Alltag hinter sich zu lassen. Die Veranstaltung findet im Liegen statt.

Es handelt sich um keine Heilbehandlung. Teilnehmende, die sich im Krankenstand befinden, wird geraten, im Vorfeld mit dem Hausarzt über die Teilnahme zu sprechen. Vor dem Kurs bitten wir über gesundheitliche Herausforderungen zu informieren.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Matte und Decke, warme Socken und Kissen

Barbara Scheder

I 15G21 Fr., 20.02.26, 18.00 - 19.10 Uhr

I 15G22 Sa., 21.02.26, 14.00 - 15.10 Uhr

I 15G23 Fr., 20.03.26, 18.00 - 19.10 Uhr

I 15G24 Sa., 21.03.26, 14.00 - 15.10 Uhr

Michelau / Klangzeit, Am Kirschenrain 3, € 24,00



© freepik



## Kulinarisches

### I 15G90 Kochkurs: Indische Küche

Sie schauen sich genial einfache Küchentricks ab oder lernen aufwendige und anspruchsvolle indische Gerichte zuzubereiten. Gekocht werden Tandoori Chicken mit Mango Chutney, Hähnchen mit Kräutersauce, Kartoffel-Bohnen Curry und Fisch mit Tomaten Curry.

**Anmeldung** bis spätestens 29.05.2026

**Abmeldungen** bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn möglich, ansonsten werden die Lebensmittelkosten verrechnet.

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Behälter

Ata Ur Rehmann Chaudhry

Sa., 06.06.26, 10.30 - 14.30 Uhr

Untersteinbach / Schule, € 35,00

(und Materialkosten € 16,00 vor Ort)



© freepik



## Kreatives

### I 15H01 Kreativkurs: Decke häkeln oder stricken

Sie suchen ein individuelles Geschenk für das Enkelkind, das Baby einer Freundin oder wollen sich selbst mit einer Kuscheldecke verwöhnen? Dann kommen Sie und häkeln unter Anleitung eine Decke in einer selbst gewählten Größe mit einem Muster ihrer Wahl.

Grundkenntnisse im Stricken (Maschenanschlag, rechte und linke Maschen, abketten) oder Häkeln (Luftmaschen, feste Maschen und evtl. Stäbchen) sollten vorhanden sein.

**Mitzubringen:** wird am ersten Termin besprochen. Anleitungen, falls vorhanden.

Brigitte Ständecke

Mo., 09.02.26, 5x, 18.30 - 20.00 Uhr

(Folgetermine nach Absprache)

Untersteinbach / Schule, € 35,00

### I 15H02 Malkurs: Nass-in-Nass-Technik

Mit der Nass-in-Nass-Technik gestalten Sie zunächst den Hintergrund Ihres Bildes, danach entscheiden Sie sich individuell für das Motiv: ein Sonnenuntergang, eine fränkische Landschaft oder ein Stillleben.

Sie werden dabei fachkundig vom Künstler begleitet, der Ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht.

Eine kreative Zierde für Ihr Zuhause oder als Geschenk!

**Mitzubringen:** Acrylfarben, Pinsel in verschiedenen Stärken, schwarze Permanentmarker dick und dünn, 2 Keilrahmen 30x40 cm (nach Wunsch auch andere Größen) Malkittel, Wasserbecher, Lappen

Christof Stahl

Sa., 21.03.26, 09.30 - 12.30 Uhr

Untersteinbach / Schule, € 28,00



© Ramona Bauer

## Goldschmiedekurse mit Ramona Bauer

Weitere Termine nach Absprache:  
Tel. (0 95 54) 92 39 492 oder ram-bauer@web.de

## Kreiere deinen Lieblingsschmuck in einem Goldschmiedeworkshop

Stelle dein persönliches Schmuckstück her. Unsere Hände können viel, gib ihnen und dir mal wieder die Möglichkeit kreativ zu sein. Von der Idee und Zeichnung über die Goldschmiedetechniken Sägen, Feilen, Biegen, Löten... bis hin zu deinem individuellen Schmuckstück. Erfahre in dem Kurs etwas über die kostbaren Edelmetalle und das tolle Kunsthhandwerk.

Keine Vorkenntnisse nötig, nur Freude an dem kreativen Arbeiten. Eigene Ideen dürfen gerne schon mitgebracht werden oder entstehen im Kurs.

Als Goldschmiedin begleite ich dich durch diesen Kurs.

Möchtest du gerne etwas aus „Gold“ herstellen, solltest du dein Schmuckstück im voraus planen (Größe, Material, Feingehalt) und mir (Kursleiterin) umgehend mitteilen, damit das Material rechtzeitig für dich bestellt werden kann.

**Mitzenbringen:** Imbiss für die Mittagspause  
10.00 - 16.30 Uhr

Wustviel / Schmucke Hütte, Eschenauer Weg 4,  
€ 120,00 und Materialkosten (Silber, je nach Größe und Gewicht ca. € 10,00 - € 20,00)

Ramona Bauer

**I 15H03** Sa., 21.03.26

**I 15H04** So., 19.04.26

**I 15H05** So., 17.05.26

**I 15H06** Sa., 13.06.26

**I 15H07** So., 28.06.26

**I 15H08** Sa., 04.07.26

**I 15H09** So., 19.07.26

**I 15H10** So., 02.08.26

**I 15H11** Sa., 29.08.26



## Die junge vhs



### Literaturkurse für Kinder mit Petra Friesl - Bücher machen Spaß!

Für Kinder ab Vorschulalter

Für die Entwicklung von Kindern ist es von enormer Bedeutung, dass sie sich früh mit Büchern beschäftigen. Leselust wird in den ersten Lebensjahren geweckt und sollte in der Familie und in Bildungseinrichtungen regelmäßig und kreativ gefördert werden. In den angebotenen Literaturkursen werden wir gemeinsam in Erzählwelten eintauchen und spannende Geschichten erleben.

**Mitzubringen:** Mal- und Bastelzubehör inkl. Malunterlage, Mappe, Getränk

Untersteinbach / Schule, € 15,00  
(und Materialkosten € 2,00 vor Ort)

### I 15J01 Die kleine Hexe: Winterzauber mit Abraxas

Im verschneiten Städtchen hilft die kleine Hexe dem frierenden Maronimann und feiert mit den Tieren im Wald ein zauberhaftes Winterfest.

Fr., 30.01.26, 16.00 - 18.00 Uhr

### I 15J02 Die kleine Hexe: Ausflug mit Abraxas

In einem kleinen Häuschen, tief im Wald, da wohnt die kleine Hexe mit ihrem Raben Abraxas. Jeden Tag übt sie fleißig für die große Hexenprüfung. Aber das Hexen ist nun mal keine einfache Sache. An diesem Morgen ist alles besonders verflucht: Erst regnet es Buttermilch und dann zaubert die kleine Hexe auch noch ihren Besen entzwe! Um einen neuen zu kaufen, macht sich die kleine Hexe auf den Weg in die Stadt – und sorgt dort für jede Menge Trubel ...

Fr., 24.04.26, 16.00 - 18.00 Uhr

### I 15J03 Malkurs Pusteblumen für Kinder ab 6 Jahren und einen Erwachsenen

Ein farbenfroher, generationsübergreifender Vormittag, der Spaß macht, inspiriert und verbindet – perfekt für kleine Künstler/-innen und ihre Lieblingsmenschen.

Werdet gemeinsam kreativ und bringt eure Kunstwerke auf die Leinwand! Himmel und Wiese werden in der Nass-in-Nass-Technik gestaltet, die sommerlich bunten Blumen anschließend in zarten oder kräftigen Farben aufgetupft. In welchen Farben erstrahlen eure Pusteblumen?

Unter fachkundiger Anleitung kann jede/-r seine künstlerischen Fähigkeiten entdecken und eigene, einzigartige Kunstwerke gestalten.

**Mitzubringen:** Acrylfarben, Pinsel in verschiedenen Stärken, 2 Keilrahmen 30x40 cm, Malkittel, Wasserbecher, Lappen, kleine Brotzeit und Getränk

Christof Stahl

Sa., 18.04.26, 09.30 - 12.00 Uhr  
Untersteinbach / Schule, € 28,00  
(1 Erwachsener mit 1 Kind)

### Ballett Fortsetzungskurs

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

Untersteinbach / Schule, Turnhalle, Gebühr nach Teilnehmendenzahl

Dr. Delome Greenwald-Schmitt

**I 15J06** fortlaufend freitags, 15.15 - 16.15 Uhr

**I 15J07** fortlaufend freitags, 16.15 - 17.30 Uhr

# RIEDBACH

WIR  
SUCHEN



## eine\*n Außenstellen- Leiter\*in

Tel. (0 95 21) 94 20 0  
[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)  
Geschäftszeiten siehe S. 104



## Gesundheit

Kurse in Zusammenarbeit mit  
dem 1. FC Kleinsteinach

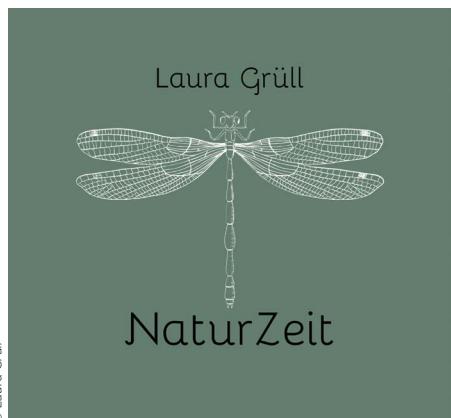


### I 21G10 Fit in den Morgen

**Anmeldung** bei der vhs oder dem FC Kleinsteinach e. V., Mona Rieger,  
Tel. (0151) 464 086 69,  
E-mail: [Mona.lskrzycki@web.de](mailto:Mona.lskrzycki@web.de)  
Für mehr Beweglichkeit, Ausdauer und Wohlbefinden  
In Zusammenarbeit mit dem FC Kleinsteinach e. V.  
**Mitzubringen:** Sportkleidung und -schuhe, Handtuch oder Matte, Getränk



## Exkursionen



## Medizinwanderungen

Tauche ein in die Ruhe und Schönheit der Wälder und finde deinen inneren Frieden. Unsere geführten Medizinwanderungen verbinden achtsames Gehen mit der heilenden Kraft der Natur – perfekt, um Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

Was dich erwartet:

Geführte Wanderungen durch atemberaubende Landschaften, Praktiken zur Achtsamkeit und Entspannung, Wissensvermittlung über heilende Pflanzen und Natur

**Anmeldung** direkt bei Laura Grüll unter

Tel. (0179) 46 24 58 6 oder

[LauraGruell@gmx.de](mailto:LauraGruell@gmx.de)

Die Gruppengröße ist auf maximal 5 Personen begrenzt.

Laura Grüll

**I 21E01** Di., 24.03.26, 17.00 - 18.00 Uhr

**I 21E02** Mi., 15.04.26, 10.00 - 11.00 Uhr

**I 21E03** Di., 12.05.26, 17.00 - 18.00 Uhr

**I 21E04** Mo., 08.06.26, 17.00 - 18.00 Uhr

**I 21E05** Mi., 08.07.26, 10.00 - 11.00 Uhr

**I 21E06** Mo., 10.08.26, 18.00 - 19.00 Uhr

Treffpunkt: Riedbach / Hangweg 2, € 15,00

## Jüdische Lebenswege - Museum Kleinsteinach

Das Jüdische Lebenswege - Museum Kleinsteinach 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)

### Führung:

Jeden ersten Sonntag im Monat um 14.00 Uhr (kostenlos)

Andere Termine nach Vereinbarung:

Tel. (0 95 26) 774 oder Tel. (0 95 26) 15 03

## 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

vhs Die Volkshochschule  
im Landkreis Haßberge

[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)





## Kerstin Deschner und Anja Hey

Tel. (0 95 24) 82 22 26  
[vhs@sand-am-main.de](mailto:vhs@sand-am-main.de)  
[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 104.

lieren kannst. Ebenso erfährst du die richtige und gesunde Körperhaltung auf dem Board. Zum Schluss bekommst du noch die offizielle GSUPA-SUP-Lizenz. Theoretischer Teil ca. 20-30 Min, Praktischer Teil ca. 60-80 Min. Der Kurs endet mit einer kleinen Tour, um das Erlernte zu üben.

Fitnesslevel: Ihr solltet 5 Sekunden auf einem Bein stehen und mindestens 5 Minuten schwimmen können!

**Anmeldung** über: [www.mietsup.de/kurse](http://www.mietsup.de/kurse)

**Mitzenbringen:** Gute Laune, Handtuch, je nach Wetter Bade- Sportsachen, Sonnencreme

11.30 - 13.30 Uhr

Sand / Baggersee, SUP-Station, € 39,00

Thomas Kehrberger

I 16G18 So., 21.06.26

I 16G19 So., 05.07.26

I 16G20 So., 09.08.26



## Kreatives

### I 16Ho1 Gitarre - Liedbegleitung für Erwachsene

Info und **Anmeldung** beim Kursleiter:  
 Tel. (0 95 24) 73 03

Bernhard Schurig

dienstags, 14-tägig, 10x, 18.45 - 20.15 Uhr

Termin wird noch bekanntgegeben  
 Sand / Kindergarten „St. Nikolaus“, Gebühr nach Teilnehmendenzahl



## Die junge vhs

### Ferienspaß 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. Freut euch auf Spiele, eine kleine Tour und viel Spaß auf und im Wasser.

Lust bekommen? Dann heuere an!

**Anmeldung** ab 10 Jahren unter: [www.mietsup.de/buchen](http://www.mietsup.de/buchen)

**Mitzenbringen:** Bade- oder Sportkleidung (je nach Wetter), Sonnencreme, Handtuch, Getränk 11.00 - 12.30 Uhr

Sand / Baggersee, SUP-Station, € 25,00

Thomas Kehrberger

I 16J01 Mi., 05.08.26

I 16J02 Mi., 12.08.26



## Vorträge

### I 16K01 Betreuung, Vollmacht und Patientenverfügung



Verbraucherbildung Bayern

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.

Di., 24.03.26, 18.30 - 20.00 Uhr  
 Sand / Rathaus, kostenfrei



## Gesundheit

### Zumba

**Mitzenbringen:** bequeme Kleidung, Getränk

Melanie Heider

Kurstage: dienstags, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr

I 16G11 Mo., 05.01., ab 13.01.26 dienstags

I 16G21 Di. ab Mai (Termin wird noch bekannt gegeben)

Sand / Kindergarten „St. Martin“, € 70,00

### I 16G12

donnerstags, ab 08.01.26, 10x, 18.30 - 19.45 Uhr

I 16G13 donnerstags, ab 08.01.26, 10x, 20.00 - 21.15 Uhr

Sand / Zur Pfarrsetz 3, € 65,00

### ZPP Präventionskurs - Hatha Yoga

**Mitzenbringen:** Gymnastikmatte, Wolldecke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Karin Eichhorn

I 16G14 donnerstags, ab 15.01.26, 10x, 17.00 - 18.00 Uhr

I 16G15 donnerstags, ab 15.01.26, 10x, 18.15 - 19.15 Uhr

Sand / Kindergarten „St. Nikolaus“, € 100,00

### Line-Dance

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Mitzenbringen: Bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Sohle, Getränke und gute Laune  
 Gudrun Weigmann, Fred Weigmann

I 16G16 Anfänger: Dienstags, ab 20.01.26, 12x, 18.30 - 19.30 Uhr

I 16G17 Fortgeschrittene: Dienstags, ab 20.01.26, 12x, 19.30 - 20.30 Uhr

Sand / Schulaula, € 72,00

### 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 kontrollierst.

# THERES



**Michaela Schrot**

Tel. (0 95 21) 95 38 18  
mi.schrodt@t-online.de  
[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 104.



Anmeldung ausschließlich über  
[www.ubiz.de](http://www.ubiz.de) oder Tel. (0 95 29) 92 22 0

## Vom Gras zur Milch



**Mit zu bringen:** wetterfeste Kleidung passend für Stall, ggf. Snacks

Carolin Lenhart  
Sa., 16.05.26, 14.00 - 17.00 Uhr  
Theres / Bio-Bauernhof Lenhart, € 5,00

## Exkursionen

### 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  
Führungstermine jeweils um 14.00 Uhr  
(außer an gesetzlichen Feiertagen).  
So., 11.01., 25.01., 08.02. und 22.02.26, ab 08.03.26

bis 15.11.26 jeden Sonntag  
Individuelle Termine können auch unter  
Tel. (0 95 21) 61 88 85 vereinbart werden.  
Weitere Informationen über  
[www.ruheforst-maintal.de](http://www.ruheforst-maintal.de)  
Obertheres / Richtung Buch, kostenfrei



## Vorträge

### I 17Ko1 Schenken, Übergeben, Vermachen: Vermögensübertragung mit warmer oder kalter Hand



Nutzen Sie die Vorteile der Schenkung: Steuerfreibeträge alle zehn Jahre, gezielte Vermögensverteilung zu Lebzeiten und Vermeidung von Erbstreitigkeiten. Wer früh plant, spart Steuern und behält die Kontrolle. Im Vortrag erfahren Sie, wann eine Schenkung und wann Vererben die meisten Vorteile bringt.

Jörg Theilig  
Di., 03.03.26, 18.00 - 20.00 Uhr  
Obertheres / hist. Rathaus, € 3,00

### I 17Go1 Vortrag: Gelenkverschleiß - muss denn immer gleich operiert werden?



Dr. med. Olaf Anders, Ärztlicher Leiter des MVZ Haßfurt, wird in seinem Vortrag zum Thema Arthrose referieren. Der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin, Chiropraktik und Akupunktur wird über die verschiedenen Therapieverfahren bei Arthrose am Gelenken wie Knie, Hüfte, Schulter, Fuß, Hand oder Finger informieren und darüber aufklären, welche diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten in Haßfurt zur Verfügung stehen.  
In Zusammenarbeit mit den Haßberg-Kliniken

Dr. med. Olaf Anders  
Mo., 09.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr  
Obertheres / hist. Rathaus, kostenfrei

### I 17Ko2 Vortrag: China hautnah – Kultur, Menschen, Regionen und kulinarische Vielfalt

Das Reich der Mitte! Ein Land, in dem Moderne auf Tradition trifft, wie an keinem anderen Ort der Erde, die kulinarische Vielfalt nicht abwechslungsreicher und die Sprachen nicht unterschiedlicher sein könnten. Tauchen Sie ein in eine Jahrtausende alte Kultur, die zum zweiten Mal in ihrer Geschichte als eines der fortschrittlichsten Länder der Welt zählt. In meinem Vortrag nehme ich Sie mit in die Geschichte Chinas und dessen Entstehung wie wir es heute kennen.

Florian Mehling  
Di., 21.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr  
Obertheres / hist. Rathaus, € 10,00

### I 17Go2 Meine eigenen Gefühle als Wegweiser

Gefühle spielen eine wichtige Rolle in unserem Leben, sie treiben uns an und zeigen uns, wie es uns geht. Manchmal fällt es schwer, die eigenen Gefühle wirklich wahrzunehmen und zu erkennen und den richtigen Umgang damit zu finden. Jeder Mensch kann das lernen. Gerade das Erleben von positiven Gefühlen ist wichtig. Positive Emotionen sind Nährstoffe für die geistige Gesundheit – sie stärken Körper wie Geist.

In Zusammenarbeit mit dem Projekt „Mental gestärkt im Alter - Gesundheitsförderung 60+“

Theresia Seubert  
Mi., 22.04.26, 16.00 - 17.30 Uhr  
Untertheres / Bürgerhaus, Pfarrer Ruff Weg 2, kostenfrei

### I 17Go3 Mein Alter aktiv gestalten – Sinn finden im Alter

In verschiedenen Lebensabschnitten sind uns verschiedene Anliegen und Dinge von besonderer Bedeutung. An diesem Tag gehen Sie gemeinsam mit dem Referenten und im Austausch miteinander der Frage nach, wie Sie Ihr Altern als sinnerfüllte Lebensphase gestalten und erleben können. Hierbei werden wir vor allem zwischen den Begriffen „Sinn“ und „Zweck“ unterscheiden. Denn so manche zweckmäßige Aktivität gibt uns doch kein Erleben von Sinn.

In Zusammenarbeit mit dem Projekt „Mental gestärkt im Alter - Gesundheitsförderung 60+“

Theresia Seubert  
Di., 12.05.26, 16.00 - 17.30 Uhr  
Untertheres / Bürgerhaus, Pfarrer Ruff Weg 2, kostenfrei

## I 17Go4 Neue Kontakte aufbauen

Gemeinschaft erleben ist ein Grundbedürfnis und bedeutet für jeden individuell etwas anderes. Was bedeuten Gemeinschaft und soziale Kontakte für mich? Wo finde ich für mich passende Angebote? Wie kann ich Menschen aus meiner Nachbarschaft motivieren, Angebote anzunehmen? Gerade Menschen, die sich unsicher sind und sich selbst sagen: „Ich würde ja gerne, aber es geht ja nicht!“ oder „Ach, für mich interessiert sich doch sowieso keiner.“

In Zusammenarbeit mit dem Projekt „Mental gestärkt im Alter - Gesundheitsförderung 60+“

Theresia Seubert

Di., 02.06.26, 16.00 - 17.30 Uhr

Untertheres / Bürgerhaus, Pfarrer Ruff Weg 2, kostenfrei

## I 17Go5 Meinen Tag gestalten

Kennen Sie das Gefühl, dass Sie aufgrund Ihres Alters nicht ernst genommen werden? In dieser Einheit erfahren Sie die Ursachen und Folgen von Altersdiskriminierung, wie sie sich im Alltag zeigt und wie man ihr am besten begegnet.

In Zusammenarbeit mit dem Projekt „Mental gestärkt im Alter - Gesundheitsförderung 60+“

Theresia Seubert

Di., 23.06.26, 17.00 - 18.30 Uhr

Untertheres / Bürgerhaus, Pfarrer Ruff Weg 2, kostenfrei

## I 17Go6 Den Alltag positiv (er)leben

Mit steigendem Lebensalter erleben wir manchmal, dass unsere Möglichkeiten sich verändern. Manches, was wir gerne noch machen wollten, scheint unerreichbar. Manche Veränderungen sind unabänderlich und beeinflussen unsere Lebensgestaltung. Und dennoch hält der Alltag schöne Momente bereit. In dieser Einheit lernen Sie, wie Sie für schöne Momente in Ihrem Alltag sorgen und diese bewusst genießen können.

In Zusammenarbeit mit dem Projekt „Mental gestärkt im Alter - Gesundheitsförderung 60+“

Theresia Seubert

Do., 09.07.26, 16.30 - 18.00 Uhr

Untertheres / Bürgerhaus, Pfarrer Ruff Weg 2, kostenfrei

## Gesundheit

### I 17G10 Rückenfit

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte

Uta Wlacil

mittwochs, fortlaufend, 10x, 10.00 - 11.00 Uhr

Untertheres / Maintalhalle, € 65,00

## Wirbelsäulengymnastik

**Mitzubringen:** Gymnastikkleidung, Turnschuhe nur mit weißen Sohlen

Christa Schonunger

**I 17G11** montags, ab 12.01.26, 10x, 16.45 - 17.45 Uhr

**I 17G12** montags, ab 12.01.26, 10x, 17.45 - 18.45 Uhr  
Obertheres / Sport- und Kulturzentrum, € 65,00

## I 17G13 Herz-Kreislauftraining

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

**Mitzubringen:** Gymnastikkleidung, Turnschuhe nur mit weißen Sohlen

Christa Schonunger

dienstags, ab 13.01.26, 10x, 17.45 - 18.45 Uhr

Untertheres / Maintalhalle, € 65,00

## I 17G14 ZPP-Präventionskurs: Vollwertig Essen und Trinken **NEU** - genussvoll durch den Tag! Kompaktkurs

In diesem Kurs erarbeiten wir, wie Sie Schritt für Schritt Ihre Ernährung umstellen können, um Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Typ-2-Diabetes oder Bluthochdruck vorzubeugen.

Anhand der Ernährungspyramide vergleichen wir Ihre aktuellen Ernährungsgewohnheiten mit den Besonderheiten der mediterranen pflanzenbasierten Ernährungsweise. In einem Brottest und einer Verkostung mit Käsespezialitäten und vegetarischen Brotaufstrichen erleben Sie, dass vollwertig Essen und Trinken lecker ist und der Genuss im Vordergrund steht.

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

Dr. Ulrike Eigner

Fr., 20.02. und Sa., 21.02.26, 17.00 - 20.00 Uhr

Obertheres / hist. Rathaus, € 120,00

## I 17G15 ZPP-Präventionskurs: Autogenes Training

Durch das Autogene Training (AT) besteht die Möglichkeit, körperliche und seelische Entspannung hervorzurufen. Sie erfahren durch aufbauendes Üben, die gefühlsmäßige und körperliche Ebene mit Autosuggestionen zu verbinden. Teilnehmende erwerben in dem Präventionskurs die grundlegenden Kompetenzen zur Durchführung ihrer eigenen Übungen im AT.

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

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Kissen und Decke

Theresia Seubert

Bei Interesse bitte melden unter: Tel. (0 95 21)

61 05 655 oder MScPsych\_Seubert@web.de

Kursblock 8x

Untertheres / Bürgerhaus, Pfarrer Ruff Weg 2, € 120,00

## I 17G16 ZPP-Präventionskurs: Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung (PMR) ist eine leicht zu erlernende Entspannungstechnik. Dabei werden einzelnen Muskelgruppen angespannt und wieder lockergelassen. Durch den bewussten Wechsel zwischen An- und Entspannung werden notwendige Körperfunktionen aktiviert, die Ruhe und Entspannung und Regeneration fördern.

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

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Kissen und Decke

Theresia Seubert

Bei Interesse bitte melden unter:

Tel. (0 95 21) 61 05 655 oder

MScPsych\_Seubert@web.de

Kursblock 8x

Untertheres / Bürgerhaus, Pfarrer Ruff Weg 2, € 120,00



## Kulinarisches

### I 17G90 Wärmende Currys – Schnell, gesund und voller Geschmack

Wenn die Tage noch kurz sind und der Frühling auf sich warten lässt, tut es gut, sich von innen zu wärmen. Was eignet sich dafür besser als ein aromatisches Curry? Ob mit Gemüse, Hülsenfrüchten oder Tofu – Currys sind nicht nur unglaublich vielseitig, sondern auch schnell zubereitet und gesund. Die Kombination aus wärmenden Gewürzen, frischen Zutaten und nährstoffreichen Beilagen macht sie zu einem echten Wohlfühlgericht – perfekt für die kalten Wochen zu Jahresbeginn.

**Mitzubringen:** Vorratsbehälter, Geschirrtuch und Getränke

Lisa Lechner

Sa., 28.02.26, 14.00 - 17.00 Uhr

Obertheres / Schule, Küche, € 17,00

(und Materialkosten vor Ort)

### I 17G91 Die vegane indische Küche

Wer glaubt, dass vegane oder vegetarische Küche Verzicht bedeutet, wird hier eines Besseren belehrt. Mit aromatischen Gewürzen, frischem Gemüse und kreativen Rezeptideen lassen sich köstliche Gerichte zaubern – ganz ohne Fleisch oder tierische Produkte.

In unserem gemeinsamen Kochkurs bereiten wir ein abwechslungsreiches NEU-Menü zu, das nicht nur satt macht, sondern auch begeistert.

**Anmeldung** bis zum 07.03. möglich.

**Abmeldungen** bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn möglich, ansonsten werden die Lebensmittelkosten verrechnet.

Ata Ur Rehmann Chaudhry

Sa., 14.03.26, 17.00 - 21.00 Uhr

Obertheres / Schule, Küche, € 32,00

(und Materialkosten € 16,00 vor Ort)

# UNTERMERZBACH



**Christine Ludmilla  
Freifrau v. Knutz**

Tel. (01 51) 64 41 92 40  
[cfrfrknutz@t-online.de](mailto:cfrfrknutz@t-online.de)  
[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 104.



## Vorträge

### I 18Ko2 Reisevortrag: Bilderreise durch die Bretagne

Mit den Augen reisen

Begleiten Sie unseren Referenten auf eine faszinierende visuelle und erzählerische Entdeckungstour durch eine der schönsten Regionen Frankreichs. Von wilden Klippen und malerischen Fischerdörfern bis zu geheimnisvollen Pfaden im Landesinneren – die Bretagne begeistert mit ihrer einzigartigen Mischung aus Natur, Kultur und Geschichte.

Erfahren Sie mehr über Menhire und mystische Legenden, über die Granitküsten mit ihren Schlössern und die vielen Heiligen, die diese Region geprägt haben. Freuen Sie sich auf überraschende Details, humorvolle Anekdoten und spannende Einblicke, die Lust auf eigene Erkundungen machen.

Schumi Döpfer

Fr, 27.03.26, 19.00 - 20.30 Uhr

Untermerzbach / Bürgerwerkstatt, Gruppenraum, € 6,00

### I 18Go1 Vortrag: Unser Immunsystem

Das Immunsystem bildet unsere Abwehr zur Bekämpfung von Viren und Bakterien. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie Sie mit biologischen Mitteln Ihre Gesundheit stärken können. Die Bandbreite reicht von der Anwendung bewährter Hausmittel bis hin zu moderner biologischer Medizin – etwa durch die Einnahme von Vitaminen, Nahrungsergänzungsmitteln und probiotischen Keimen.

Dr. Thomas Schmoll

Di, 24.03.26, 19.00 - 21.00 Uhr

Untermerzbach / Bürgerwerkstatt, Gruppenraum, € 7,00

### I 18Go2 Schmerztherapie und Naturheilverfahren - Möglichkeiten und Grenzen

Trotz enormer Fortschritte in der modernen Medizin leiden immer mehr Menschen an chronischen Schmerzen. Dr. Schmoll wird im Vortrag alternative Behandlungsmethoden aufzeigen. Schwerpunkte hier sind Schmerzen im Bewegungsapparat, Kopfschmerzen und Migräne.

Dr. Thomas Schmoll

Di, 14.04.26, 19.00 - 21.00 Uhr

Untermerzbach / Bürgerwerkstatt, Gruppenraum, € 7,00



Alpaka-Wanderung im Itzgrund © Freifrau v. Knutz

### I 18Eo2 Führung durch Untermerzbach - Deutscher Fachwerktag

Im Rahmen des Deutschen Fachwerktages werden Interessierte spazierender Weise durch den Kernort von Untermerzbach geleitet, das inzwischen zur Regionalstrecke Franken der Deutschen Fachwerkstrasse gehört.

Christine Ludmilla Freifrau von Knutz

Sa, 09.05.26, 10.30 - 12.30 Uhr

Itzgrund / Treffpunkt: Gut Liebermann,

Bodelstadt 1A, € 60,00

(Preis pro zwei Erw. mit bis zu drei Kindern)

Untermerzbach / Treffpunkt: Bürgerwerkstatt, Marktplatz 7, kostenfrei





## I 18Ko3 Reisevortrag: Bilderreise durch die Mongolei

Mit den Augen reisen

Begleiten Sie die Referierenden auf eine faszinierende Reise in die Weiten der Mongolei. Mit eindrucksvollen Bildern und persönlichen Erzählungen nehmen sie Sie mit in ihre Erlebnisse des Herbstes 2025. Gemeinsam mit drei Freunden lebten sie wie die Nomaden – und mit den Nomaden. Lassen Sie sich von authentischen Eindrücken verzaubern: von der überwältigenden Natur und der endlosen Steppe bis hin zum spektakulären Adlerfestival, bei dem sie den Adlerjägern begegneten. Tauchen Sie ein in eine Welt, die uns fern und doch so lebendig erscheint.

Cordula Utermöhlen

Di., 28.04.26, 19.00 - 22.00 Uhr

Untermerzbach / Bürgerwerkstatt, Gruppenraum, € 10,00



## Kultur



## Bibliothek und Bürgertreff

Das KOMM ist ein regelmäßiger Treffpunkt für unsere Gemeindebürger sowie die Menschen aus den umliegenden Gemeinden. Darüber hinaus finden hier regelmäßig Bildungsangebote, aber auch 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 - Donnerstag: 16.00 - 18.00 Uhr

Freitag: 10.00 - 14.00 Uhr



© Synagoge Memmelsdorf

## Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Träger- und Förderverein Synagoge Memmelsdorf (Ufr.) e.V.

Die Synagogen in Memmelsdorf (Ufr.) und Gleisdorf

**Synagoge Memmelsdorf (Ufr.)**, Judengasse 6,  
96190 Untermerzbach-Memmelsdorf

**Synagoge Gleisdorf**, Dorfstraße,  
96190 Untermerzbach-Gleisdorf  
[www.geschichtspfad-synagogen-memmelsdorf-gleisdorf.de](http://www.geschichtspfad-synagogen-memmelsdorf-gleisdorf.de)

**Information, Anmeldung und Führungen:**  
[info@synagoge-memmelsdorf.de](mailto:info@synagoge-memmelsdorf.de),  
Tel. (0 95 33) 81 67 oder  
Tel. (0 95 44) 98 50 44

Franken. Im Mai 2026 werden die Plakate in der Synagoge Memmelsdorf ausgestellt.

Eröffnung: 03.05.26, 15.30 Uhr. Weitere Öffnungszeiten siehe [www.synagoge-memmelsdorf.de](http://www.synagoge-memmelsdorf.de)

## Von Synagoge zu Synagoge - Radtour

Sa., 17.05.26, 14.00 Uhr

Wir radeln entlang der Route des Geschichtspfades von Untermerzbach nach Memmelsdorf (dort Kurzbesichtigung der Synagoge und der Plakatausstellung). Weiter geht es über Gereuth zur Synagoge in Gleisdorf. Informationen zur Strecke erhalten Sie unter [info@synagoge-memmelsdorf.de](mailto:info@synagoge-memmelsdorf.de)

Treffpunkt: Untermerzbach / Rathaus



## Gesundheit

### Offene Sonntage in der Synagoge Memmelsdorf (Ufr.):

03.05., 07.06., 05.07., 02.08. und 06.09.26, 14.00 - 17.00 Uhr mit einer Führung um 14.30 Uhr

### Führungen in Gleisdorf mit Besichtigung der Synagoge:

03.05., 05.07., 13.09.26, jeweils 16.30 Uhr. Treffpunkt: Gleisdorf, an der Synagoge, Dorfstraße 3a

### Ausstellungseröffnung:

So., 03.05.26, 15.00 Uhr

Seit 40 Jahren besteht die Partnerschaft zwischen dem Landkreis Haßberge und der Stadt Kiryat Motzkin im Norden Israels. Und seit langem besuchen die Gastgruppen die Synagoge Memmelsdorf. 2024 gestaltete eine Schülergruppe Plakate zu diesem Jubiläum und zu „60 Jahre deutsch-israelische Beziehungen“. Diese Plakate präsentierte sie bei ihrem letzten Besuch in

In einer Fastenzeit entsteht Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. Haben auch Sie sich schon einmal gefragt, wie fasten möglich ist und ob sich ein Selbstversuch mit Fasten überhaupt lohnt?

- Wie gehe ich vor, wenn ich zum ersten Mal fasten will?
- Habe ich Hunger beim Fasten, was muss ich beachten?
- Eignet sich Fasten zur Gewichtsreduktion und ist der Jo-Jo-Effekt vorprogrammiert?

Birgit Lang

**I 18G12** Infoabend: Fr., 06.03., 19.00 - 20.30 Uhr, € 5,00

**I 18G11** Kurs: Fr., 27.03. - Do., 02.04.26 (Fr., Sa., Mo., Mi. und Do.) 17.30 - 19.00 Uhr, € 120,00  
Untermerzbach / Bürgerwerkstatt, Gruppenraum

# WONFURT



## Lilo Vogt

Tel. (0 95 21) 61 91 91 8  
lilovogt@gmx.de  
[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 104.



## Excursionen

### I 19Eo1 Historischer Rundgang durch Wonfurt

Nach dem Rundgang ist eine Einkehr möglich

Lilo Vogt  
Fr., 06.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr  
Wonfurt / Treffpunkt: Kirchplatz, € 5,00



## Gesundheit

### Pilates

Mit zu bringen: Yogamatte

Jule Lauenburger  
**I 19G11** freitags, ab 09.01.26, 10x, 19.00 - 20.00 Uhr  
**I 19G12** samstags, ab 10.01.26, 10x, 10.00 - 11.00 Uhr  
Wonfurt / Feuerwehrhaus, großer Saal, € 60,00

### PEKiP

Fragen und Kursanmeldungen per Mail:  
katharina.m.schuler@gmx.de.  
Weitere Informationen erhalten Sie über:  
[www.kikudoo.com/katharina-schuler](http://www.kikudoo.com/katharina-schuler)

Katharina Schuler

**I 19G13** montags, ab 12.01.26, 12x, 09.00 - 10.30 Uhr  
**I 19G14** montags, ab 12.01.26, 12x, 11.00 - 12.30 Uhr  
**I 19G15** mittwochs, ab 14.01.26, 12x, 09.00 - 10.30 Uhr  
**I 19G16** mittwochs, ab 14.01.26, 12x, 11.00 - 12.30 Uhr  
**I 19G17** montags, ab 04.05.26, 12x, 09.00 - 10.30 Uhr  
**I 19G18** montags, ab 04.05.26, 12x, 11.00 - 12.30 Uhr  
**I 19G19** mittwochs, ab 06.05.26, 12x, 09.00 - 10.30 Uhr  
**I 19G20** mittwochs, ab 06.05.26, 12x, 11.00 - 12.30 Uhr

Alle Angebote finden in Wonfurt / Physiofarm statt. Die Gebühr beträgt jeweils € 165,00.



## Kreatives

### I 19Ho1 Offenes Atelier in Acryl

Der Kurs richtet sich an alle Hobbymaler/-innen, die in netter und gemütlicher Runde Kunstwerke erstellen möchten.

**Mit zu bringen:** Eigene Malutensilien und Ideen

Lilo Vogt  
fortlaufend, donnerstags, ab 23.04.26, 19.00 - 21.00 Uhr,  
Wonfurt / Atelier Lilo Vogt,  
Hauptstr. 24, Materialaufwand nach Verbrauch



© Lilo Vogt



## Die junge vhs

### I 19Jo1 Encaustik für Kinder

Für Kinder im Grundschulalter  
Wir gestalten Grußkarten in Wachs-Bügeltechnik auch zum Verschenken.



© Lilo Vogt

Lilo Vogt

Sa., 07.03.26, 10.00 - 12.00 Uhr  
Wonfurt / Atelier Lilo Vogt, Hauptstr. 24, € 16,00  
(und Materialkosten vor Ort € 4,00)

### I 19Jo2 Acrylmalen für Kinder

Für Kinder ab 6 Jahren, auch für Anfänger/-innen geeignet. Wir malen mit Acrylfarben auf Leinwand.

**Mit zu bringen:** Malkittel und Lappen

Lilo Vogt  
Sa., 14.03.26, 10.00 - 12.00 Uhr  
Wonfurt / Atelier Lilo Vogt, Hauptstr. 24, € 16,00  
(und Materialkosten € 4,00)

### I 19Jo3 Kerzenziehen für Ostern

für Kinder und Erwachsene

Wir fertigen Kerzen in Ziehtechnik in verschiedenen Farben und Formen. Ein tolles Geschenk für die Liebsten oder sich selbst.

**Mit zu bringen:** Arbeits- bzw. Malkittel, Behältnis zum Transport

Lilo Vogt

Sa., 21.03.26, 10.00 - 12.00 Uhr  
Wonfurt / Atelier Lilo Vogt, Hauptstr. 24, € 16,00  
(und Materialkosten nach Verbrauch vor Ort)

### I 19Jo4 Seifen selbst gemacht - für die liebste Mama der Welt

Für Kinder von 6 - 10 Jahren

Kleine Muttertagsgeschenke mit Liebe selbst gemacht.

**Mit zu bringen:** Malkittel und Getränke

Lilo Vogt

Sa., 25.04.26, 10.00 - 12.00 Uhr  
Wonfurt / Atelier Lilo Vogt, Hauptstr. 24, € 16,00  
(und Materialkosten vor Ort € 2,00/4,00 je Größe)

# ZEIL A. MAIN



## Petra Hohenberger

Tel. (0 95 21) 94 20 14  
p.hohenberger@vhs-hassberge.de  
[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

Aktuelle Informationen finden Sie auch im vhs – Schaukasten am Schulring.  
Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 104.



## Exkursionen

### Verschiedene (Themen) Führungen in Zeil a.Main



Zeil a.Main – eine Stadt mit Geschichte und Charakter! Lassen Sie sich von unseren Stadtführern durch die malerischen Gassen begleiten und entdecken Sie prachtvolle Fachwerhäuser und historische Plätze. Erleben Sie spannende Geschichten aus vergangenen Zeiten, tauchen Sie ein in das Leben früherer Generationen und genießen Sie den einzigartigen Charme dieses fränkischen Kleinods. Egal, ob Geschichte, Architektur oder Kultur – diese (Themen)Führung bringt Ihnen Zeil aus vielen faszinierenden Blickwinkeln näher!

#### Wissenswertes

- Pro Gruppe: max. 25 Personen
- Individuell am Wunschtermin buchbar, Tel. (0 95 24) 949-34 oder [stadt.fuehrungen@zeil-am-main.de](mailto:stadt.fuehrungen@zeil-am-main.de)
- Gruppenpreis: € 80,00

## Stadtführungen für alle

Geschichte hautnah erleben – ganz ohne Anmeldung! Entdecken Sie Zeil a.Main bei unseren öffentlichen (Themen)Führungen und lassen Sie sich von den schönsten Ecken der Altstadt verzaubern. Egal, ob Sie Zeil zum ersten Mal besuchen oder Ihre Heimatstadt neu entdecken möchten – diese Führung bietet faszinierende Einblicke für alle!

#### Wissenswertes

- Für Einzelpersonen und Paare
- Erwachsene zahlen € 5,00 | Kinder (ab 12 Jahren) € 3,00
- bei Fackelführungen zahlen Erwachsene € 6,00 | Kinder € 4,00

Sa., 07.02.26, 19.00 Uhr

### Hexenführung mit Fackeln

ab 12 Jahren, Treffpunkt: Marktplatz

Sa., 07.03.26, 19.00 Uhr

### Nachtwächterführung

Treffpunkt: Marktplatz

Sa., 04.04.26, 15.00 Uhr

### Sprichwortführung

Treffpunkt: Marktplatz

Do., 09.05.26, 15.00 Uhr

### Führung „Kreuzweg und Käppele“

Treffpunkt: Marktplatz

So., 31.05.26, 15.00 Uhr

### Stadtführung „Fachwerk“

Treffpunkt: Marktplatz

Sa., 06.06.26, 15.00 Uhr  
**Stadtührung „Grabengärten“**  
Treffpunkt: Marktplatz

Sa., 04.07.26, 15.00 Uhr  
**Burgruinenführung**  
Treffpunkt: Wanderparkplatz Burgruine

Sa., 08.08.26, 15.00 Uhr  
**Hexenführung**  
ab 12 Jahren, Treffpunkt: Marktplatz

Sa., 05.09.26, 15.00 Uhr  
**Stadtührung „Steinhauer“**  
Treffpunkt: Marktplatz

## Vorträge

### I 2oGo2 Sodbrennen, saurer Magen, Übersäuerung & Co. Wie lässt sich das Wohlbefinden mit Mineral- und Heilwässern wieder herstellen?

Gezielt lassen sich mit Mineralwasser Beschwerden wie chronische Gastritis, Reflux oder Verdauungsbeschwerden lindern und der Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen. Bei welchen Beschwerden welche Mineral- und Heilwässer eingesetzt werden sollten und wie eine Trinkkur durchgeführt wird, wird in dieser Gesprächsrunde erläutert. Mit Mineral- und Heilwasserverkostung. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Informationszentrale Deutsches Mineralwasser statt.

Dr. Ulrike Eigner  
Fr., 20.03.26, 17.00 - 20.00 Uhr  
Zeil / Mittelschule, kostenfrei

### I 2oGo3 Schwanger - alles klar?

Informationsveranstaltung für Schwangere und werdende Eltern  
In Zusammenarbeit mit der Schwangerenberatungsstelle am Gesundheitsamt Haßfurt

Anna-Lena Aumüller, Christiane Seidel  
Do., 07.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr  
Zeil / Mittelschule, kostenfrei



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](http://www.bibliothek.zeil.de)  
[bibliothek@zeil-am-main.de](mailto:bibliothek@zeil-am-main.de)

### I 2oK11 Frühlingszeit

Wenn die ersten Sonnenstrahlen die Tage wärmer werden lassen und die Blüten aus dem Winterschlaf erwachen, möchten wir gemeinsam den Frühling begrüßen. Der Nachmittag lädt dazu ein zusammenzukommen, um die farbenfrohe Pracht der Natur in Geschichten und Bildern zu genießen.

In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Zeil und dem AWO Hans-Weinberger-Haus

Rita Simon, Stefanie Schneyer  
Di., 03.03.26, 15.00 - 16.00 Uhr  
Zeil / Hans-Weinberger-Haus, Krumer Str. 2, kostenfrei

### I 2oK12 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 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, Yvonne Halpfer  
Di., 17.03.26, 15.00 - 16.00 Uhr  
Zeil / Hans-Weinberger-Haus, Krumer Str. 2, kostenfrei

Weitere Angebote finden Sie auf unserer Webseite und in der Presse.

### I 2oK10 Lesung: Vogelmayer liest, singt und spielt aus seinem Buch „Der Humor in Bayern“

Der Musik-Kabarettist Thomas Mayer nimmt das Publikum mit auf eine Reise hinter die Lacher und Schenkelklopfer und bietet fundiertes Wissen über den Humor in Bayern. Kurzweilig und abwechslungsreich, humorvoll und hintergründig.

Im stilvollen Ambiente des Weinhauses Nüßlein, untermauert von verschiedenen Weinen und kleinen Köstlichkeiten, steht einem unterhaltsamen Abend nichts im Weg.

In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Zeil  
Kartenvorverkauf: [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de),  
Stadtbibliothek und Weinhaus Nüßlein, Zeil

Thomas Mayer  
Di., 24.02.26, Beginn: 19.00 Uhr (Einlass: 18.30 Uhr)  
Zeil / Weinhaus Nüßlein, € 35,00  
(inkl. Weinprobe und Häppchen)



**Sei nie wieder sprachlos**

Als Kursleitung Sprachen



vhs Volkshochschule Landkreis Haßberge e.V.  
Du kannst es , mach es  
(0 95 21) 94 20 00



## Dokumentationszentrum Zeiler Hexenturm

Zeil a.Main war im 17. Jahrhundert als Richtstätte des Hochstifts Bamberg Schauplatz großer Hexenverfolgungen und -verbrennungen. Über 400 sogenannte „Hexen“ wurden damals verbrannt.

Eine Dokumentation im Originalschauplatz Stadtturm und im angebauten Fronhaus informiert darüber und sensibilisiert die Besucher für dieses komplexe Thema. Die Aufarbeitung zahlreicher Dokumente, wie das Tagebuch des Johann Langhans, der selbst Opfer wurde, Briefe und Protokolle der Vernehmungen und Folterungen der betroffenen Menschen machen dies möglich.

Obere Torstraße 14  
97475 Zeil a.Main  
Tel. (0 95 24) 949-861  
Mail: hexenturm@zeil-am-main.de  
Weitere Infos, Öffnungszeiten und Veranstaltungen: [www.zeiler-hexenturm.de](http://www.zeiler-hexenturm.de)



## Veranstaltungen mit dem Bestattungshaus Schorr

Zeil / Brühlweg 14

## I 20K13 Portugal und immer der Küste entlang

Spektakuläre Felsformationen, atemberaubende Strände und einige der schönsten Städte Europas – all das und noch viel mehr erwartet dich in Portugal.

Ein Reisebericht über diese herrliche Land-



schaft und ein Einblick in den Zauber des Fischerpfads. Die „Rota Vicentina“ Etappen führen durch malerische Dörfer, zu abgelegenen Stränden und durch idyllische Korkeichenwälder. Spüren Sie die Frische des Atlantiks, ruhige Wanderwege in der unberührten Schönheit der Algarve und Alentejos, ein echtes Erlebnis. Joachim Stafp und Günter Birkl nehmen Sie mit an die Küste Portugals.

Joachim Stafp/Günter Birkl  
Do., 29.01.26, 19.00 - 21.00 Uhr, kostenfrei

## I 20Go1 Vortrag: Resilienz, Neuroplastizität und Prävention – wie bleibe ich psychisch gesund?

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit eines Individuums, Krisen psychisch gesund zu überstehen, sich anzupassen und ggf. gestärkt daraus hervorzugehen. Sie ist dynamisch, situationsabhängig und wird von genetischen, neurobiologischen, psychologischen und sozialen Faktoren beeinflusst. Neuroplastizität bezeichnet die Fähigkeit des Gehirns, seine Struktur und Funktion als Reaktion auf Erfahrungen, Lernen oder Schädigung zu verändern. Was sind die molekularen Grundlagen dieser beiden Konzepte, wie wirken sie sich im Sinn der Prävention aus und was können wir konkret tun, um Krankheiten wie Alzheimer, Depression oder Abhängigkeits-erkrankungen konkret zu verhindern?

In Zusammenarbeit mit dem Unibund Würzburg

Dr. Thomas Polak  
Mi., 25.02.26, 19.00 - 20.30 Uhr  
kostenfrei

## I 20K14 Lesung: Hoffnungsschimmer

Die Autorin erzählt von den vielen schmerzlichen Herausforderungen in ihrem Leben und wie sie an diesen gewachsen ist. Diese Erfahrungen möchte Sie teilen, um andere zu ermutigen ebenfalls ein glückliches und erfülltes Leben für sich zu gestalten zu können.

Birgit Stengel  
Mi., 22.04.26, 19.00 - 20.30 Uhr, € 5,00

## I 20Go4 Lebenselixir Wasser – fit in Job und Freizeit durch richtiges Trinken

Wasser ist mehr als ein Durstlöscher! Wer regelmäßig und ausreichend trinkt, bleibt konzentriert, leistungsfähig und fühlt sich rundum wohl. Schon kleine Trinkgewohnheiten können Müdigkeit und Stress vorbeugen und die Fitness im Alltag steigern. In diesem Kurs erfahren Sie, wie viel Flüssigkeit Ihr Körper wirklich braucht, welche Getränke geeignet sind und wie Sie Trinkfallen vermeiden. Mit praktischen Tipps und spannenden Fakten bringen Sie

mehr Energie in Job und Freizeit – ganz einfach durch richtiges Trinken!

Gefördert von der IDM (Informationszentrale Deutsches Mineralwasser)

Dr. Ulrike Eigner  
Do., 02.07.26, 18.30 - 20.30 Uhr

**Weitere Angebote finden Sie auf unserer Webseite und in der Presse.**

## I 20K15 Yeah! Yeah! Yeah! Singabend mit den Beatles & Co.

Wer hat nicht klassische Rocksongs und Balladen im Ohr, die mit persönlichen Erinnerungen verbunden sind und die einen seit Jahr(zehnt) en begleiten. Hier ist Gelegenheit, bekannte Hits mit Gleichgesinnten anzustimmen, denn gemeinsam singen macht Spaß! Texte werden gestellt. Wer Liedwünsche hat oder sich mit einem Instrument beteiligen will, ist dazu eingeladen und sollte sich vorab bei der Kursleitung melden, Tel. (0 95 24) 7303. Let's have a party tonight!

**Mitzubringen:** Schreibzeug und eigenes Instrument, falls vorhanden.

Bernhard Schurig  
Fr., 23.01.26, 18.30 - 20.30 Uhr  
Zeil / Gaststätte Göller, Schützenzimmer, € 12,00

## Komm zum Kirchenkino: Das kostbarste aller Güter

Polen, Winter 1943: Die Frau eines Holzfällers findet ein Baby im Schnee – aus einem Todeszug nach Auschwitz geworfen. Trotz Armut nimmt sie das Kind auf, ohne an die Folgen zu denken. Dieses Mädchen verändert ihr Leben und das vieler anderer. Manche riskieren alles, um es zu schützen. Seine Geschichte offenbart das Beste und Schlimmste im Menschen. Auf Ihren Besuch freut sich die Pfarrgemeinschaft „Am Weinstock Jesu“ mit ihren KAB-Betriebsseelsorge, Kath. Arbeitnehmerbewegung und Capitol-Theater Zeil



**Anmeldung** unbedingt erforderlich:

Tel. (0 95 24) 16 01

So., 15.03.26, ab 09.30 Uhr Begrüßungskaffee, 10.00 Uhr Film, nach dem Film Möglichkeit zum Austausch bei einem leckeren Mittagsimbiss Zeil / Kino, € 10,00 Unkostenbeitrag pro Person, € 5,00 Kinder und Menschen mit Behinderung (inkl. Begrüßungskaffee) und Mittagsimbiss

## Orgelkonzerte in der Pfarrkirche St. Michael

In Zusammenarbeit mit der Pfarrei St. Michael Zeil

So., 15.03.26, 17.00 Uhr  
Orgelkonzert zur Fastenzeit  
Orgel: Ralf Hofmann, Zeil a. Main

Zeil / Pfarrkirche St. Michael, der Eintritt ist frei,  
Spenden erbeten



## Gesundheit

### Präventionskurse

Präventionskurse können bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

#### I 20G16 ZPP-Präventionskurs: Yoga

**Mitzubringen:** Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, Sitzkissen und rutschfeste Socken

Barbara Ott

**I 20G16** donnerstags, ab 15.01.26, 10x, 17.15 - 18.30 Uhr

**I 20G17** donnerstags, ab 23.04.26, 10x, 17.15 - 18.30 Uhr

Zeil / Mittelschule, Turnhalle, € 110,00

#### ZPP-Präventionskurs: Rückenschule

Mehr Wohlbefinden für Ihren Rücken: Lernen Sie, wie Sie mit sanfter Bewegung und kräftigendem Training Schmerzen vorbeugen und bestehende Symptome nachhaltig verringern.

**Mitzubringen:** Matte, Handtuch und bequeme Kleidung

Margit Heusinger

**I 20G38** dienstags, ab 31.03.26, 10x, 09.00 - 10.00 Uhr

**I 20G39** dienstags, ab 31.03.26, 10x, 16.30 - 17.30 Uhr

**I 20G40** dienstags, ab 31.03.26, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr

Zeil / freiraum, Hauptstrasse 32, € 110,00



### Rehasport

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

#### Anmeldung und Information unter:

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

### Herzsportgruppen

#### Gruppe Zeil

montags ab 16.15 Uhr

#### Gruppe Haßfurt

montags ab 18.00 Uhr

#### Gruppe Hofheim

dienstags ab 17.00 Uhr

#### Gruppen Ebelsbach

mittwochs ab 16.00 Uhr

ab 17.45 Uhr

ab 19.00 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

17.00 – 18.00 Uhr

mittwochs 17.15 – 18.15 Uhr

10.00 – 11.00 Uhr

17.00 – 18.00 Uhr

## Arbeitskreise

### 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 Treffen herzlich eingeladen.

Heinrich Weisel

Fr., 09.01., 13.03., 08.05., 10.07. und 11.09.26, 18.00 - 21.00 Uhr

Ziegelanger / Weingut-Restaurant Berninger, kostenfrei

### Stadtgeschichtlicher Arbeitskreis

Es werden stadhistorische Themen untersucht und in den aktuellen Kontext gestellt. Alle, die sich für die Stadtgeschichte Zeils interessieren, sind herzlich eingeladen.

Peter Pfaff

Di., 13.01., 17.03., 12.05., 14.07 und 15.09.26, 19.00 - 20.30 Uhr

Raum wird über die Tagespresse bekannt gegeben, kostenfrei

### Qigong - Chin. Gesundheitsgymnastik

**Anmeldung** nur auf Anfrage über die Kursleiterin: Tel. (0 95 24) 68 09

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

Helga Sünkel

montags, ab 12.01.26, 10x

**I 20G10** 18.45 - 19.30 Uhr, € 60,00

**I 20G11** 19.30 - 21.00 Uhr, € 75,00

Zeil / Mittelschule, Turnhalle

## Hatha/Vinyasa Yoga mit Daniela Leisentritt

In dieser Yogapraxis verbindest Du Bewegung und Atmung. Du aktivierst Deinen Stoffwechsel und Deinen Kreislauf. Wir üben teils statisch, teils dynamisch und können so Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Konzentration verbessern. Die Praxis umfasst ebenso Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken.

Einsteiger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!

Für die Teilnahme ist eine sportgesundheitliche Eignung erforderlich.

**Mitzubringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, gerne auch eine Decke, falls vorhanden, Yogablock oder/und Sitzkissen, sowie etwas zum Trinken

18.00 - 19.15 Uhr

Krum / Antoniusheim, Schillingsgasse 1, € 33,00

I 2oG12 dienstags, ab 13.01.26, 5x

I 2oG13 dienstags, ab 24.02.26, 5x

**Anmeldung** ausschließlich direkt über die Kursleiterin: Tel. (0 95 24) 18 53 donnerstags, 08.45 - 10.00 Uhr, fortlaufend Zeil / freiraum, Hauptstrasse 32, Gebühr auf Anfrage

## I 2oG24 Body Basics: Grundlagen von Bewegung und Energie

Dieser einsteigerfreundliche Kurs konzentriert sich auf grundlegende Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, die dazu dienen, Kraft, Flexibilität, Balance und Haltung zu verbessern. Durch fließende Bewegungsabläufe, bewusste Atmung und achtsame Körperwahrnehmung wird ein starkes Fundament für Gesundheit und Wohlbefinden geschaffen.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Gymnastschuhe, Schreibzeug

Erik Knight

donnerstags, ab 26.02.26, 10x, 19.45 - 21.00 Uhr  
Zeil / Mittelschule, Turnhalle, € 60,00



## I 2oG25 Mobility und Stretching

Kleiner Test: Kannst du im Stehen mit deinen Fingerspitzen den Boden berühren? Nein? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich.

Durch vieles Sitzen im beruflichen Alltag und zu wenig Bewegung leiden viele unter verkürzten Muskeln und Bändern. Aber auch Sportler, die sich zwar viel bewegen, ihren beanspruchten Muskeln allerdings keinen Ausgleich bieten, sind davon betroffen.

Wenn du wieder etwas flexibler und geschmeidiger werden und deinem Körper etwas Gutes tun möchtest, wird dieser Kurs eine absolute Wohltat für dich sein. Freue dich auf eine Stunde mit gezielten Dehnübungen für den ganzen Körper. Es wird nicht unanstrengend, aber so bringen wir wieder Schwung in die Kiste.

Für Anfänger und alle Altersgruppen geeignet.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Matte, Getränk, Handtuch

Katharina Rittweger

donnerstags, ab 26.02.26, 8x, 18.45 - 19.45 Uhr  
Zeil / Mittelschule, Turnhalle, € 48,00

NEU

## I 2oG27 Discofox-Tanzkurs

Dieser Kurs bietet Ihnen die ideale Gelegenheit, die Grundlagen dieses beliebten Paartanzes zu erlernen und Ihre Tanzfähigkeiten Schritt für Schritt zu erweitern. Gemeinsam tauchen wir in die Grundschriften ein, damit Sie sicher und

rhythmisches über das Parkett gleiten. Anschließend lernen Sie erste Figuren und Variationen kennen, die Ihren Tanzstil bereichern – alle führbar und kombinierbar.

**Anmeldungen** sind nur paarweise möglich

**Mitzubringen:** leichte Schuhe, Getränke für die Tanzpause

Ulrike Baierlein-Orth

freitags, ab 06.03.26, 4x, 18.00 - 19.30 Uhr  
Zeil / Hans-Weinberger-Haus, Krumer Str. 2, € 39,00 / Mitarbeitende der AWO € 29,00 (pro Teilnehmendem)

## Kurse mit Barbara Marcucci

Zeil / Rummelsberger Diakonie

**Mitzubringen:** Sportmatte oder andere bequeme Unterlage, Decke, kleines Kissen, Socken oder Hausschuhe, kleines Getränk (Wasser, Tee)

## Entspannende Klangschalen Phantasiereise

Eine Klangreise ist ein intuitives Zusammenspiel von Klang, Stimme und Stille. Wohlig eingekuschelt in Ihre weiche Decke, lauschen Sie entspannt im Liegen den heilsamen Klängen von Klangschalen, Zimbeln, Klangspielen und Sansula, umrahmt von meditativen Texten und erleben dabei Tiefenentspannung und Regeneration.

Die Termine sind unabhängig voneinander buchbar und nicht aufeinander aufbauend.

Es erwartet Sie bei jedem der Termine eine Einführung in die Welt der Klangschalen, gefolgt von der entspannenden Klang-Phantasiereise (ca. 45 Minuten). Zum Abschluss des Abends haben Sie die Gelegenheit, sich in der Gruppe über Ihre Erfahrungen auszutauschen.

## I 2oG28 Reise durch den eigenen Körper

An diesem Abend „reisen“ wir nicht an ferne Orte, sondern spüren intensiv in uns hinein. Wir nehmen uns selbst wahr und lassen jede Anspannung, jeden Stress los und kommen zum Klang der Klangschalen in eine tiefe Entspannung.

Do., 26.03.26, 19.00 - 20.30 Uhr, € 25,00

## I 2oG29 Spaziergang im Park

In dieser Klangschalen-Phantasiereise begeben wir uns auf einen erholsamen Spaziergang in einen wunderschön angelegten Park. Wir genießen die frische, klare Frühlingsluft und den blauen Himmel, während wir das Erwachen der Natur erleben. Die Vögel zwitschern vergnügt, überall grünt und sprießt es schon.

Do., 07.05.26, 19.00 - 20.30 Uhr, € 25,00

## Full Body Workout

Ein dynamisches und effektives Ganzkörpertraining mit Ausdauereinheiten sowie klassischen Workouts für einen definierten Körper.

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Matte, Getränk, Handtuch

Pia Malzahn

I 2oG18 dienstags, ab 20.01.26, 10x, 19.30 - 20.30 Uhr

I 2oG19 donnerstags, ab 22.01.26, 10x, 19.30 - 20.30 Uhr

Krum / Antoniusheim, Schillingsgasse 1, € 65,00

## I 2oG22 Chen Taiji Quan

Charakteristisch für den Chen-Stil ist das Wechselspiel von langsam, weichen, fließenden Bewegungen und schnellen, explosiven Techniken, sowie die ausgeprägten Spiralfbewegungen. 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, Gymnastschuhe, Schreibzeug

Erik Knight

dienstags, ab 24.02.26, 10x, 19.30 - 21.30 Uhr  
Zeil / Mittelschule, Turnhalle, € 95,00

## I 2oG30 Die mediterrane Stadt am Meer

Wir befinden uns in dieser Phantasiereise in einer mediterranen, in Fels gebauten Stadt am Meer. Es duftet nach exotischen Blüten, Gewürzen und dem Salz des Meeres, während wir durch die engen Gassen schlendern. Auf dem Wasser treiben ein paar Fischerboote, am strahlend blauen Himmel kreisen die Vögel. Ein Ort, an dem die Gedanken frei sind...

Do, 25.06.26, 19.00 - 20.30 Uhr, € 25,00

Die Volkshochschule Zeil bietet in Zusammenarbeit mit dem TV Zeil ein Gesundheitsprogramm an. Den Teilnehmende steht eine umfangreiche Ausstattung an Sportgeräten zur Verfügung.



## I 2oG31 Self Care mit Therapeutic Touch - Vom Stress zur Tiefenentspannung in wenigen Minuten

Der Kurs ist für alle Altersklassen geeignet. Fühlst Du Dich oft überfordert, innerlich unruhig oder gestresst - hast aber wenig Zeit, Dich um Dich selbst zu kümmern? Dann kannst Du in diesem Workshop lernen, Dich mittels einer Selbst-Anwendung mit Elementen aus Therapeutic Touch innerhalb weniger Minuten aus stressigen Alltagssituationen zurückzuziehen, um danach ganz entspannt Deinen Alltag zu meistern.

Fr, 17.04.26, 18.00 - 21.00 Uhr, € 55,00

## I 2oG32 Therapeutic Touch für privat oder beruflich Pflegende

Therapeutic Touch ist eine evidenzbasierte Methode, die vor über 50 Jahren für den Einsatz in der Pflege, ergänzend zum normalen Pflegealltag, entwickelt wurde.

Immer häufiger pflegen auch Angehörige ihre älteren oder erkrankten Familienmitglieder oder unterstützen diese im Alltag. In diesem Workshop werden Elemente aus Therapeutic Touch vermittelt, deren Anwendung sowohl bei der pflegenden Person selbst, als auch bei Pflegebedürftigen positive Auswirkungen hat. Durch Therapeutic Touch wird eine tiefe Entspannung erreicht, die Burnout und Stress vorbeugen und dafür sorgen kann, dass alle Beteiligten trotz oftmals großer Herausforderungen in ihrer Mitte bleiben.

Fr, 26.06.26, 17.00 - 21.00 Uhr, € 70,00

## I 2oG15 Yoga am Vormittag

Teilnahme nur auf tel. Anfrage möglich:

Tel. (0 95 21) 94 20 14

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

Pedro Cichon  
mittwochs, ab 14.01.26, 15x, 10.00 - 11.15 Uhr  
Zeil / TV Turnhalle, € 105,00  
(€ 82,50 für TV-Mitglieder)

## I 2oG21 Fitnesskurs

Bereite dich darauf vor, deinen Körper ordentlich zu fordern und dein Training auf ein neues Level zu heben.

Wir wärmen uns mit Tanz- und Aerobiclementen auf, um unser Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen und unsere Muskeln für das kommende Workout aufzuwärmen.

Durch abwechslungsreiche Übungen stärken und definieren wir unsere Körper.

Zum Abschluss gönnen wir uns mit ein paar ruhigen Dehnübungen noch ein bisschen Entspannung.

Egal, ob du ein erfahrener Fitness-Enthusiast bist oder ein Anfänger, dieser Kurs hat für jeden etwas zu bieten. Also schnapp dir deine Sportkleidung und lass uns gemeinsam deinen Körper in Schwung bringen!

In Kooperation mit der Lebenshilfe Haßberge  
**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Sportschuhe, Handtuch und Getränk

Andrea Fröhlich, Jessica Desch  
dienstags, ab 03.02.26, 13x, 16.30 - 17.30 Uhr  
Zeil / TV Turnhalle, € 91,00  
(€ 71,50 für TV-Mitglieder)

## I 2oG23 Bessere Mobilität & Flexibilität für Senior/-innen

Dieser Kurs fördert gezielt die Beweglichkeit, Gelenkgesundheit und allgemeine Mobilität von Senior/-innen. Die Übungen sind sanft, sicher und alltagstauglich gestaltet, um Unabhängigkeit und Lebensfreude bis ins hohe Alter zu erhalten.

Erik Knight  
mittwochs, ab 25.02.26, 8x, 08.00 - 09.30 Uhr  
Zeil / TV Turnhalle, € 65,00 (€ 52,00 für TV-Mitglieder)



© freepik



## Zeil

Einmal im Monat finden in Zeil die Energiesprechstunden statt. Interessierte Bürger erhalten umfassende Informationen zum energiesparenden Bauen, Wohnen und Sanieren, zur Nutzung erneuerbarer Energien sowie zu den staatlichen Fördermöglichkeiten.

**Ort:** Zeil / Bamberger Straße, Stadtwerke, Sitzungssaal, 1. Stock Zimmer 13

**Termine im Herbst/Winter:**

donnerstags, 12.01./ 02.02./ 02.03./ 04.05./ 08.06./ 06.07.26, jeweils 16.00/16.40/17.20 Uhr

**Anmeldung** (zwingend erforderlich):

Tel. (0 95 29) 92 22-14

E-Mail: energieberatung@ubiz.de

**Kosten** Erstberatung: kostenfrei \*

Im UmweltBildungsZentrum Oberschleißach finden **montags bis donnerstags** Energiesprechstunden nach Wunsch statt, die Telefon-Hotline ist unter Tel. (0 95 29) 92 22-14 erreichbar. Anfragen per E-Mail an den Energieberater des Landkreises sind auch unter energieberatung@ubiz.de möglich.

\* Die Erstberatungstermine werden mit Unterstützung der regionalen Energieversorger Stadtwerke Zeil und ÜZ Mainfranken finanziert. Für alle anderen fällt eine Beratungsgebühr von € 12,00 an (bitte die letzte Stromrechnung mitbringen).

## I 2oG41 Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung, die im Liegen oder Sitzen angewandt wird. Die Entspannung erfolgt durch selbstgegebene Befehle an den eigenen Körper die Empfindungen wie Ruhe, Schwere und Wärme auslösen. Das Ziel dieses Kurses ist es, im täglichen Leben innere und äußere Ruhe und Entspannung herstellen zu können. Geeignet für alle - in jeder Altersstufe - die Stress abbauen wollen und Entspannung suchen.

**Mitzubringen:** Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen und Decke

Sonja Höhn  
dienstags, ab 27.01.26, 8x, 19.00 - 20.30 Uhr  
Zeil / Rummelsberger Diakonie, € 60,00

## Kurse mit Hubert Karl

Information und **Anmeldung:**

Tel. (0 95 24) 30 13 25 und [www.hubertkarl.de](http://www.hubertkarl.de)  
Dieser Kurs kann bei regelmäßiger Teilnahme  
bezuschusst werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer  
Krankenkasse nach.

## 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 02.02.26, Mo. und Mi., 18.30 Uhr - Rentweinsdorf  
ab 09.03.26, Mo. und Mi., 18.30 Uhr - Zeil  
ab 04.05.26, Mo. und Mi., 18.30 Uhr - Zeil  
ab 22.06.26, Mo. und Mi., 18.30 Uhr - Zeil

Ausbau der Leistungsfähigkeit von 30 auf 90 Minuten

Fortgeschrittene-Kursangebote: 10 x 90 Minuten

ab 02.03.26, Di. und Fr., 18.30 Uhr - Zeil  
ab 14.04.26, Di. und Fr., 18.30 Uhr - Zeil  
ab 02.06.26, Di. und Fr., 18.30 Uhr - Zeil

Zeil / TV Turnhalle, € 110,00

## ZPP-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 15.01.26, 10x, 19.00 - 20.30 Uhr  
donnerstags, ab 26.03.26, 10x, 19.00 - 20.30 Uhr  
donnerstags, ab 11.06.26, 10x, 19.00 - 20.30 Uhr

Zeil / Turnhalle am Tuchanger, € 110,00

## I 20G26 Line-Dance: Tanz mit!

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe  
Gefördert durch den Bezirk Unterfranken  
**Mitzubringen:** Getränk, Sportbekleidung

Do, 19.02.26, 14.30 - 16.00 Uhr  
Zeil, TV-Turnhalle, kostenfrei



## Kulinarisches

### Kurse mit Simone Zährl

Sand / Wörth 10

### I 20G90 Brötchen backen

Du hast Interesse an natürlichen selbstgebackenen Brötchen?

Gemeinsam werden wir uns in einem handelsüblichen Haushaltsbackofen Brötchen backen und diese verkosten.

**Mitzubringen:** Behältnis mit Deckel (ca. 16x12x10 cm), Schürze

Sa., 17.01.26, 09.00 - 12.00 Uhr, € 25,00 (und Material- und Bewirtungskosten vor Ort € 8,00)

### I 20G91 Gefüllte Nudeln – ein Genuss aus eigener Hand

Gemeinsam stellen wir frischen Nudelteig her, lernen verschiedene Füllungen kennen und formen die Pasta in traditionelle und moderne Varianten.

Zum Abschluss verkosten wir unsere selbstgemachten Nudeln in gemütlicher Runde.

**Mitzubringen:** Schürze, Transportbox für die Reste

Sa., 28.02.26, 09.00 - 13.00 Uhr, € 36,00 (und Material- und Bewirtungskosten vor Ort € 13,00)

### I 20G92 Brot backen - wissen was drin ist - praxisbezogenes Backseminar

In kleiner Runde und entspannter Atmosphäre werden wir gemeinsam 5 verschiedene Brotrezepte backen. Sie erfahren/erleben, mit welch einfachen Mitteln Sie einen Backofen zu Hause ausstatten können, um leckeres Brot zu backen. Getränke stehen vor Ort zur Verfügung. Am zweiten Tag zum Kursende werden wir gemeinsam die gebackenen Brote mit verschiedenen Aufstrichen verkosten. Am Ende des Kurses darf jeder Teilnehmende Kostproben der Backwaren „solange der Vorrat reicht“ mit nach Hause nehmen.

**Mitzubringen:** 1 Glas (ca. 300ml) mit Schraubdeckel für den Sauerteig, Schürze

Fr., 13.03., 16.00 - 22.00 Uhr  
Sa., 14.03., 09.00 - 17.00 Uhr  
€ 110,00 (und Material- und Bewirtungskosten vor Ort € 18,00)



### I 20G93 Apfelstrudel - hausgemacht und heiß serviert!

Viele Familien haben ein über Generationen überliefertes Apfelstrudel Rezept auf das sie schwören. So ist es auch bei uns. Sehr gerne teilen wir dieses Rezept mit Ihnen.

Ausklingen lassen wir den Kurs mit der Verkostung der im Kurs gebackenen Apfelstrudel.

**Mitzubringen:** 1 Backblech, Schürze

Sa., 21.03.26, 10.00 - 13.30 Uhr, € 40,00 (und Material- und Bewirtungskosten vor Ort € 15,00)

### I 20G94 Fingerfood – kleine Köstlichkeiten stilvoll serviert

Fingerfood ist der Star auf jedem Buffet. Gemeinsam bereiten wir eine bunte Auswahl an herzhaften und süßen Fingerfood-Varianten zu. Du bekommst Tipps, wie du raffinierte, handliche Häppchen zauberst, die nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch überzeugen. Zum Abschluss genießen wir die kleinen Köstlichkeiten in geselliger Runde.

**Mitzubringen:** Behältnis mit Deckel, Schürze

Sa., 18.04.26, 10.00 - 16.00 Uhr, € 42,00 (und Material- und Bewirtungskosten vor Ort € 27,00)

### Kurse mit Bianca Schineller

#### Schulküche der Mittelschule Zeil

### I 20G95 Faschingsbäckerei – Kreative süße Leckereien

Helau und Alaaf! In diesem Kurs verwandeln wir die Küche in eine bunte Faschingswelt. Wir backen fantasievolle Muffins, bunte Berliner, süße Hefeschnecken und kleine Kekse – alles einfach umzusetzen und nachzubacken. Mit Glasur, Zuckerstreuseln, bunten Lebensmittelfarben und kreativen Dekorationstechniken wird jede Kreation zu einem echten Hingucker. Ob für die Faschingsparty, die Familie oder die Nachbarschaft – hier lernen Sie Schritt für Schritt, wie Backen Spaß macht und Ihre Kreationen gleichzeitig richtig lecker werden.

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch, Getränk

Di., 10.02.26, 18.00 - 21.30 Uhr, € 28,00 (und Materialkosten vor Ort € 7,00)



## I 2oG96 One-Pot & All-in-One – Einfach, schnell, lecker!

Du möchtest abwechslungsreich, gesund und ohne viel Abwasch kochen? In diesem Kurs zeige ich dir, wie du mit nur einem Topf vollwertige Gerichte zubereitest – von herzhaften Eintöpfen über kreative Pfannengerichte bis hin zu beliebten Klassikern. Du lernst praktische Tricks, wie Zutaten perfekt kombiniert werden, welche Gewürze deine Gerichte verfeinern und wie du Reste clever weiterverwertest. Ideal für alle, die im Alltag wenig Zeit haben, aber nicht auf Genuss verzichten wollen.

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch, Getränk

Di., 10.03.26, 18.00 - 21.30 Uhr, € 28,00  
(und Materialkosten vor Ort € 7,00)

## I 2oG97 Brotbackkurs mit Urgetreide – natürlich, ursprünglich, bewusst

Einkorn, Emmer, Dinkel und Waldstaudenroggen feiern ihr Comeback – für alle, die bewusst genießen und ihrem Körper Gutes tun wollen. In diesem Kurs backen wir gemeinsam köstliche Brote, rustikale Wurzelbrote und knusprige Brötchen aus ursprünglichen Getreidesorten. Erfahre mehr über ihre Geschichte, besondere Eigenschaften und wie achtsames Backen dich der Natur und dir selbst näherbringt. Lass dich inspirieren und genieße Brot, das mehr ist als Nahrung – ein Erlebnis für alle Sinne!

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch, Getränk

Mo., 15.06.26, 18.00 - 21.30 Uhr, € 28,00  
(und Materialkosten vor Ort € 7,00)



## Kreatives

### Haus- und Gartendeko selbst töpfern

Anmeldung nur online möglich

Yvonne Halpfer

**I 2oH01** Mo., 12.01., 18.00 - 21.30 Uhr und Mo., 26.01.26, 18.00 - 20.30 Uhr

**I 2oH02** Mo., 02.02., 18.00 - 21.30 Uhr und Mo., 23.02.26, 18.00 - 20.30 Uhr

**I 2oH03** Mo., 02.03., 18.00 - 21.30 Uhr und Mo., 16.03.26, 18.00 - 20.30 Uhr

**I 2oH04** Mo., 23.03., 18.00 - 21.30 Uhr und Mo., 13.04.26, 18.00 - 20.30 Uhr

**I 2oH05** Mo., 20.04., 18.00 - 21.30 Uhr und Mo., 04.05.26, 18.00 - 20.30 Uhr  
Zeil / Grundschule, Werkraum, € 35,00  
(und Materialkosten vor Ort)

Voraussetzungen sind gute Spielkenntnisse für Liedbegleitung und Interesse an verschiedenen Spieltechniken.

Info beim Kursleiter: Tel. (0 95 24) 99 10

**Mitzubringen:** Gitarre und Notenständer

Harald Gogger

dienstags, ab 24.02.26, 10x, 19.00 - 20.30 Uhr  
Zeil / Mittelschule, € 99,00

### I 2oHo8 Kleine Papierwerkstatt - Plissierter Lampenschirm

Sie erlernen die Grundlagen des Plisseefaltens und setzen Ihre Kenntnisse bei der Herstellung eines ca. 27 cm - großen Lampenschirmes um. Verleihen Sie Ihrem Zuhause mit dekorativem Papier eine individuelle Note.

**Mitzubringen:** Bleistift, Geodreieck, Lineal, Papierschere

Ivonne Vicari

Mi., 04.03.26, 18.30 - 21.30 Uhr

Zeil / Mittelschule, € 15,00 (und Materialkosten vor Ort ca. € 3,00)

### Kunterbunt durch die Hassberge



Inklusiver Kunst-Workshop für Menschen mit und ohne Behinderung. Themen der Workshops: „Abstrakte Knetbilder-Farbenexplosion im Herbst“, Skulpturen und Reliefbilder modellieren mit Lehm und Naturmaterial, ein Licht für die dunkle Jahreszeit gestalten. Die Kurs-Leiterin heisst Melina Müller.

In Zusammenarbeit mit der Rummelsberger Diakonie. Gefördert über Aktion Mensch.

**Mitzubringen:** Schürze oder Mälerkittel, Brotzeit für die Pause  
10.00 - 13.00 Uhr  
Zeil / Rummelsberger Diakonie, kostenfrei

Melina Müller

**I 2oH10** Sa., 24.01.26

**I 2oH11** Sa., 28.02.26

### I 2oH09 Ukulele für Teens: Entdecke deinen Sound

Ab 13 Jahren

Lerne Ukulele und rocke deine Lieblingssongs. In diesem Kurs übst du coole Akkorde, moderne Rhythmen und populäre Hits, um im Urlaub oder mit der Crew musikalisch den Ton anzugeben.

**Mitzubringen:** Ukulele (falls vorhanden) oder Leihinstrument bei Anmeldung angeben

Simon Horn

Do., 06.08.26, 14.30 - 17.00 Uhr

Zeil / Stadtsee, € 35,00



## Sprachen

### I 2oS01 Spanisch A1 mit Vorkenntnissen

Weiterführung des aktuell laufenden Sprachkurses. Neue Teilnehmer sind möglich – Voraussetzung ist der Wortschatz und Grammatikkenntnisse gemäß des Buches „Spanisch leicht & locker“ von Pons

Gertrud Wiederer  
montags, ab 23.02.26, 10x, 17.30 - 19.00 Uhr  
Zeil / Mittelschule, Gebühr nach Teilnehmendenanzahl, siehe AGBs

### I 2oHo6 Gitarrenkurs - Liedbegleitung für Anfänger

Für Anfänger ohne oder mit wenig Vorkenntnissen zum Gitarre spielen (Griffe für Liedbegleitung).

Ziel ist es Basisgriffe zu spielen und erste Lieder damit begleiten zu können.

Info beim Kursleiter: Tel. (0 95 24) 99 10

**Mitzubringen:** Gitarre und Notenständer

Harald Gogger

dienstags, ab 24.02.26, 10x, 17.30 - 19.00 Uhr

Zeil / Mittelschule, € 99,00

### I 2oHo7 Gitarrenkurs - Liedbegleitung für Fortgeschrittene Nr. 6

Weiterführung des aktuell laufenden Gitarre-Fortgeschrittenen Kurs Nr. 5. Neue Teilnehmer können sich anmelden –



## Die junge vhs

### I 2oJo4 Klassische Gitarre lernen für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren, die Gitarre nach Noten spielen lernen möchten, Schritt für Schritt.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Info Kursleitung: Tel. (0176) 28 24 97 00

**Mitzubringen:** Gitarre mit Nylonseiten und Notenständer

Gertrud Wiederer

montags, ab 23.02.26, 10x, 19.00 - 20.30 Uhr

Zeil / Mittelschule, € 140,00



# In eigener Sache

Hofheimer Straße 20, 97437 Haßfurt  
 Tel. (0 95 21) 94 20-0  
 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  
 Di. und Mi. telefonisch nicht erreichbar  
 Während der Schulferien vom 03.08. - 14.09.26 gelten in der vhs abweichende Erreichbarkeiten. Diese können Sie kurzfristig unserer Webseite entnehmen.

## Herausgeber:

Volkshochschule Landkreis Haßberge e.V.  
**Druck:** Safner Druck & Verlags GmbH  
 96170 Priesendorf  
**Layout:** ARTEDGE, Bamberg  
 Bildnachweise zu den Außenstellen auf Anfrage (aus Datenschutzgründen)

## Geschäftsbedingungen

Stand 15.12.2025

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 nach dem SEPA-Lastschriftverfahren durch.

## Umstellung des Lastschrifteinzuges 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](http://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 Widerufs 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.

Teilnehmende	Gebühr pro Person
5 bis 6	€ 120,00
7 bis 9	€ 84,00
10 bis 15	€ 70,00

Kleingruppenkurse und Einzelunterricht auf Anfrage

## Teilnahmebescheinigung

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

Nur bei Erreichen der Mindestteilnehmendenzahl erhalten Studenten, Arbeitslose, Empfänger von Grund- sicherung, Schwerbehinderte und Rentner erhalten gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises 20 % Ermäßigung der Kursgebühr. Inhabende der Ehrenamtskarte erhalten eine Ermäßigung von 10 %. Bei Teilnahme von Kindern (falls möglich) in einem regulären Erwachsenenkurs erhalten diese 20 %, Geschwister- kinder in Kinderkursen 50 % Ermäßigung.

Folgende Veranstaltungen sind nicht ermäßigbar:

- Einzelveranstaltungen (sofern nicht anderes ausgeschrieben)
- Fastenwochen
- Sprachkurse
- Gitarrenkurse
- Rehasport
- UBIZ Veranstaltungen (sofern nicht anderes ausgeschrieben)
- ZPP-Präventionskurse

## Rücktritt

Abmeldungen müssen bis spätestens vier Werktagen 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 Mindestteilnehmendenzahl 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 Außen-bereich. Der/die Teilnehmende 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/die Teilnehmende 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 zurechenbarem Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Das gilt nicht, wenn die Volkshochschule wesentliche Pflichten des Vertrages schuldhaft verletzt, sowie bei einer schulhaften 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.

## Mindestteilnehmendenzahl

Kurse finden statt, wenn die Mindestteilnehmendenzahl erreicht ist. Bei einer geringeren Teilnehmendenzahl 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 nächste Seite.

## 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, Rauhenebrach, Rentweinsdorf, Riedbach, Sand, Stettfeld, Theres, Wonfurt, Untermerzbach, Zeil, vhs Stadt Haßfurt, vhs Königsberg

### 2. Vorsitzender:

Bürgermeister Helmut Dietz

### Leitung:

Holger Weininger

### Pädagogische Mitarbeiter/-innen:

Uwe Blos (zak-Projekt)  
Bastian Buhlheller (Energieberatung)  
Sara Langsam (UBiZ)  
Christian Ruser (vhs)  
Anna-Lena Hahn (vhs)  
Petra Sommer (UBiZ)  
Julia Stötzer (zak-Projektassistenz)

### Verwaltung:

Kerstin Baumgartner (vhs)  
Martina Döllner (UBiZ)  
Eva Eick (vhs)  
Theresa Deringer (zak-Projekt)  
Reinhold Herlein (Datenbank zak-Projekt)  
Petra Hohenberger (vhs)  
Isolde Klimach (vhs)  
Bianca Schineller (UBiZ)  
Andrea Burger (vhs)  
Sandra Schlee (vhs)  
Sabine Selig (UBiZ)  
Nick Strohm (zak-Projekt)  
Liane Strohm-Rambach (vhs)



# 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 Prüfungsinstanzen weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an

Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktarten 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

# Anmeldung

Die Volkshochschule  
im Landkreis Haßberge



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  
der vhs melde ich mich hiermit verbindlich an für:**

Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursgebühren

**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. Teilnehmendennummer 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)





## Ihre Weiterbildungspartner vor Ort: Passgenaue Schulungen für Unternehmen, Behörden und Institutionen

Sie suchen individuelle Weiterbildungs- und Schulungsangebote für Ihre Mitarbeitenden? Die vhs Landkreis Haßberge ist Ihr zuverlässiger Partner! Mit unseren Firmenseminaren bieten wir Ihnen maßgeschneiderte Lösungen, die optimal auf Ihre betrieblichen Bedürfnisse zugeschnitten sind.

### Die vhs-Firmen-seminare

#### Unser Angebot

- **Inhouse-Schulungen:** Unsere erfahrenen Dozenten und Trainer kommen direkt zu Ihnen und führen die Seminare vor Ort durch – zu Themen, die Sie bestimmen.
- **Online-Workshops & Lernen on Demand:** Flexibel, modern und datenschutzkonform dank unserer cloud-basierten Lernplattform. Ihre Mitarbeitenden lernen genau dann, wenn es in den Arbeitsalltag passt.
- **Individuelle Schulungskonzepte:** Wir gestalten das Programm nach Ihren zeitlichen, inhaltlichen und organisatorischen Vorgaben.

#### Mögliche Themenfelder

- **IT-Kompetenzen:** Einführung neuer Betriebssysteme, Anwenderschulungen
- **Fremdsprachen:** Business-Englisch, Refresh-Kurse
- **Gesundheit am Arbeitsplatz:** Rückenschule, Ergonomie, Zeitmanagement
- **Teamentwicklung und Führung:** Projektmanagement, Moderations-techniken, Change Management

#### Ihr Mehrwert

- **Flexibilität:** Schulungen vor Ort, online oder hybrid
- **Expertise:** Hochqualifizierte Trainer/-innen aus verschiedenen Fachbereichen
- **Effizienz:** Zeit- und kostensparende Organisation

#### Werfen Sie einen Blick in unser Basisprogramm!

Entdecken Sie auch unser breites Weiterbildungsangebot aus sieben Programmberächen auf [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de).

#### Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Mitarbeitenden stärken und Ihre Organisation voranbringen!

**Holger Weininger**

Geschäftsführung vhs Landkreis Haßberge e. V.

📍 Hofheimer Str. 20, 97437 Haßfurt

📞 Tel: (0 95 21) 94 20 11

✉️ E-Mail: [h.weininger@vhs-hassberge.de](mailto:h.weininger@vhs-hassberge.de)



Volkshochschule  
Landkreis Haßberge e. V.



# Ein Baum für jedes neue Privat-Girokonto.

Informieren Sie sich in  
unseren Filialen oder unter  
[sparkasse-sw-has.de/nachhaltig](http://sparkasse-sw-has.de/nachhaltig)

©oatawa

## Nachhaltig ist einfach.

Ihre Sparkasse Schweinfurt-Haßberge leistet einen aktiven Beitrag zum Thema Nachhaltigkeit und pflanzt für jedes neue Privat-Girokonto einen Baum in den Wäldern unserer Region.

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse  
Schweinfurt-Haßberge

