



www.vhs-hassberge.de

**vhs**

Die Volkshochschule  
im Landkreis Haßberge

**Herbst | Winter 2025**





## Inhaltsverzeichnis

### vhs Landkreis Haßberge

Kultur	4
Kino	10
Kunststück	12
Historischer Verein	22
vhs-Bildung barrierefrei	24
Verbraucherbildung	34
Demokratiebildung	37
Gesundheit	38
Digitale Bildung	46
Berufliche Bildung	48

### Außenstellen der vhs Landkreis Haßberge

Aidhausen	54
Breitbrunn	56
Bundorf	58
Burgpreppach	61
Ebelsbach	62
Ebern	64
Pfarrweisach	70
Rentweinsdorf	70
Eltmann	71
Ermershausen	74
Gädheim	75
Hofheim	76
Kirchlauter	82
Knetzgau	84
Maroldsweisach	89
Oberaurach	90
Rauhenebrach	93
Riedbach	97
Sand	98
Theres	99
Untermersbach	101
Wonfurt	103
Zeil a. Main	104

### Allgemeine Hinweise

In eigener Sache	112
Ihre Daten	113
Anmeldeformular	114

## Liebe Leserinnen und Leser,

seit Herbst 2024 stehe ich als 2. Vorsitzender der Volkshochschule Landkreis Haßberge vor und werde dies noch bis zum Frühjahr 2026 tun. In dieser Zeit habe ich das operative Geschäft unserer vhs nun eng begleitet.

Wir alle wissen, dass wir in einer Zeit des beschleunigten Wandels leben. So manche alte Gewissheiten schwinden – umso größer wird unser Wunsch nach Orientierung, Resilienz und einem sinnhaften Leben. Die gute Nachricht: Viele Antworten darauf liegen näher, als wir denken – nämlich in uns selbst. Und auf diesem Weg begleitet Sie Ihre Volkshochschule.

Die vhs ist ein Ort, an dem Werte gelebt und erfahren werden. Sie stärkt die Selbstbestimmung und fördert das persönliche Wohlbefinden. Mit über 280 Kursangeboten in den Bereichen Bewegung, Gesundheit und Ernährung unterstützen wir Sie dabei, gut für sich zu sorgen – körperlich wie seelisch. Besonders hervorheben möchten wir den Kurs „Entdecke deine Schatten – Einführung in Shadow Work“ (vgl. S. 92), der dazu ermutigt, sich mit dem eigenen Inneren in all seinen Facetten auseinanderzusetzen und daraus neue Kraft zu entwickeln.

In über 110 Kreativ- und Kulturangeboten können Sie Ihre schöpferischen Fähigkeiten entfalten, kulturelle Wurzeln pflegen und neue Ausdrucksformen entdecken. Denn wer gestaltet, gestaltet nicht nur Kunst – sondern auch das eigene Leben.

Ein besonderes Highlight ist hierbei die Veranstaltung „Mutspur“ (vgl. S. 5) mit Hilde Gerg (Olympiasiegerin) und Rainer Schmee (Mentaltrainer). Eindrucksvoll zeigen sie auf, wie ein klarer innerer Wertekompass und ein bewusst geführtes Leben zu echter Stärke und Zufriedenheit führen können – unabhängig von äußeren Umständen.

Unsere vhs ist also weit mehr als nur ein Kursprogramm: Sie ist ein Wegbegleiter, der Mut macht, Potenziale aufzeigt und Menschen verbindet – und dies flächendeckend in unserem gesamten Landkreis für alle Generationen.

Ich lade Sie herzlich ein, unser Herbstprogramm als eine Entdeckungsreise zu verstehen: zur persönlichen Entwicklung, zur Begegnung mit anderen – und zu einem erfüllten Leben.

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  
www.vhs-hassberge.de

Zwischen dem 22.12.25 und dem 06.01.26 ist die vhs geschlossen.

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 112.

# 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.  
14.00 - 15.00 Uhr  
Friesenhausen / Dalbergstr. 8,  
kostenfrei, Spenden erbeten

Andrea Meub  
**H 22E02** Fr., 12.09.25  
**H 22E03** Fr., 07.11.25

### H 70E02 Der Landschaftsgarten Bettenburg

Hans Reuscher  
Sa., 20.09.25, 14.00 - 16.00 Uhr, Treffpunkt: am  
Parkplatz des Landschaftsgartens (Zufahrt von  
der Straße Hofheim-Manau, nach dem Wald  
links ab)  
Hofheim / Manau, Parkplatz am Waldrand,  
€ 6,00 vor Ort zu entrichten

### „Der fröhliche Weinberg“ – frei nach Carl Zuckmayer

Oberschwappach / Heckenwirtschaft, Andreas  
Hetzl, € 12,00 (inkl. 1 Glas Secco / Mineralwasser  
und Gebäck)

**Ferdinand Eckert**  
**H 12E01** Sa., 27.09.25  
**H 12E02** Fr., 03.10.25

### H 23E01 Kreuzwegführung

**Anmeldung:** [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) oder Lydia  
Zettelmeier, Tel. (0 95 36) 14 47 oder Gertrud  
Bühl, Tel. (0 95 36) 201; [gertrud.buehl@web.de](mailto:gertrud.buehl@web.de)

Gertrud Bühl  
Sa., 04.10.25, 14.30 Uhr  
Weitere Termine auf Anfrage bei der Kursleitung  
Breitbrunn / Treffpunkt: Kreuzweg 1. Station,  
kostenfrei

### H 23E02 Breitbrunner Steinbruchrunden

Erleben Sie die bunte Herbstlandschaft auf einer  
gemeinsamen Steinbruchwanderung.  
Eine kleine Brotzeit unterwegs darf natürlich  
nicht fehlen. Wegstrecke ca. 10 km

Johannes Reich  
So., 05.10.25, 14.00 - 17.00 Uhr  
Breitbrunn / Gemeindezentrum, (bei Bedarf  
Unkostenbeitrag für die Brotzeit)

### H 18E01 Exkursion: Fatschenbrunn Weinkellerführung

Die Exkursion führt Sie in die außergewöhnliche  
Weinstube der Winzerfamilie Scholtens. Erfahren  
Sie bei einer Führung durch das historische  
Gewölbekeller mehr über den Anbau und die  
Qualität von Wein. Bei Kerzenschein gibt es eine  
kleine Weinprobe und im Anschluss können  
Sie sich in der Gaststube kulinarisch verwöhnen  
lassen. Die Anreise erfolgt mit einem Kleinbus.  
Ein Zustieg ist in Ebern, Breitbrunn, Ebelsbach  
und Eltmann möglich. Anmeldungen sind bis  
20.10.25 möglich.

Noel Scholtens  
Sa., 24.09.25, 13.30 - 19.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Untermerzbach / Bürgerwerkstatt,  
€ 60,00 inkl. Busfahrt (Kosten für das Abend-  
essen und Getränke nach Speisekarte vor Ort)

### Der RuheForst® Maintal

Begleiten Sie uns zu einem natürlichen Ort der  
Ruhe und erfahren Sie während einer kosten-  
losen Führung mehr über die besondere und  
individuelle Art der Waldbestattung im Ruhe-  
Forst.  
Ehrwürdige alte Buchen und Eichen, aber auch  
zarte junge Bäume, unterschiedlichster Art ste-  
hen 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) bis Ende Oktober  
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



## Konzerte

### H 15Ko2 CubanXCrossover special Edition Love Songs

Das neue Programm CubanXCrossover special Edition Love Songs steht ganz im Zeichen der Liebe und dem Frieden weltweit. Latin, Jazz und Klassik mal ruhig, mal temperamentvoll. Dem Zuschauer wird warm ums Herz und vielleicht erkennt der eine oder andere Love Song aus seiner Jugend völlig neu interpretiert. Mit dabei Joel Hechavarría an der Gitarre. Kartenvorverkauf: online über [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de). die Karten werden an der Abendkasse hinterlegt und Rathaus, Untersteinbach

Alfredo Hechavarría, Clarissa Hechavarría Ruddock  
Mi., 05.11.25, 19.00 - 21.00 Uhr  
Prölsdorf / Schunder Bestattungen, Rothstr. 7,  
€ 15,00



## Literatur

### H 20Ko7 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 inspirieren ebenfalls ein glückliches und erfülltes Leben für sich zu gestalten zu können.

Birgit Stengel  
Mi., 01.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Zeil / Bestattungshaus Schorr, Brühlweg 14, € 5,00

### H 20Ko1 Krimilesung mit Helmut Vorndran: Rattenharpyie

Helmut Vorndran liest aus seinem neuen Frankenkrimi „Rattenharpyie“. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadtbibliothek Zeil statt. Kartenvorverkauf: Stadtbibliothek Zeil, Glückstein Haßfurt und [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

Helmut Vorndran  
Do., 09.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr  
Zeil / Stadtbibliothek, € 8,00 (Abendkasse € 10,00)

### H Ko1 Aktionsmonat Frauengesundheit: Hilfe, die Wechseljahre kommen - Eine heiter-sinnhafte Lesung mit Musik



Wenn die Hormone Achterbahn fahren und der Alltag plötzlich zur Sauna wird, hilft nur eins: Humor! Andrea Tiessen-Lehmann, Initiatorin der beliebten Frauenlesenächte im Landkreis, nimmt Sie mit auf eine heitere literarische Reise durch die Wechseljahre – ehrlich, augenzwinkernd und mit einem liebevollen Blick auf das, was Frauen in dieser Lebensphase bewegt. In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt und dem BIZ

Andrea Tiessen-Lehmann  
Mi., 22.10.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Haßfurt / BIZ am Marktplatz, kostenfrei

### H 20Ko4 Lesung in einfacher Sprache - Duftgeschichten

In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Zeil und dem AWO Hans-Weinberger-Haus

Rita Simon, Christine Karl  
Di., 25.11.25, 15.00 - 16.30 Uhr  
Zeil / Hans-Weinberger-Haus, Krumer Str. 2,  
kostenfrei

### H Ko6 Lesung: Mutspur: Zwischen Slalom und Standhaftigkeit - Wenn das Leben Kurven zieht, braucht es innere Führung

MUTSPUR ist eine bewegende Werte- und Mutveranstaltung, die Menschen jeden Alters ermutigt, innere Stärke aufzubauen, Haltung zu bewahren und Orientierung zu finden – gerade in stürmischen Lebensphasen. Olympiasiegerin und Weltmeisterin Hilde Gerg sowie Mental- und Selbstschutztrainer Rainer Schmee teilen persönliche Geschichten über gelebte Werte, Mutmacher-Momente und den Schutz der eigenen Grenzen.

In Zusammenarbeit mit dem BIZ und unterstützt durch die Sparkasse Schweinfurt-Haßberge, Lions Club Haßberge, Blankenburg Unternehmensberatung 3.0, Schreiner Habenstein, VW Heil und weitere.

Rainer Schmee, Hilde Gerg  
Sa., 29.11.25, 15.00 - 18.00 Uhr, Einlass ab 14.30 Uhr  
von 14.30 - 15.00 und 17.30 - 18.00 Uhr gibt es die Möglichkeit Bücher zu erwerben und von den Autoren signieren zu lassen.  
Haßfurt / BIZ, Dürerweg 24 „Silberfisch“,  
kostenfrei



## Energie-Sprechtag 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 um 16.00 Uhr, 16.40 Uhr und 17.20 Uhr:

- **in Hofheim** siehe Seite 79
- **in Maroldsweisach** siehe Seite 89
- **in Zeil** siehe Seite 109

**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 Energiesprechtag** 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 22-10 reserviert oder unter [info@ubiz.de](mailto:info@ubiz.de) angefragt werden.



## 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](mailto:info@biz-hassfurt.de)

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

97437 Haßfurt  
Tel. (0 95 21) 94 44-7 40  
Fax (0 95 21) 94 44-7 45  
E-Mail [duererweg@biz-hassfurt.de](mailto: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)  
Kostenfreie Angebote**

## Herbsttermine des BIZ

### Kostenfreie Angebote

**Sofern nicht anders angegeben, ist eine  
Anmeldung erforderlich.**

### BIZ digital

Neugierig auf die digitalen Schätze der Franken-Onleihe, Overdrive, Brockhaus oder Tigerbooks? Bei „BIZ digital“ beantworten BIZ-Mitarbeiterinnen Ihre Fragen, geben praktische Tipps und laden zum Austausch mit anderen Nutzerinnen und Nutzern ein. Tauchen Sie ein in die Welt der digitalen Medien – wir freuen uns auf Sie!

Keine Anmeldung erforderlich

Di., 09.09.25, 16.00 Uhr  
Di., 14.10.25, 16.00 Uhr  
Di., 11.11.25, 16.00 Uhr  
Di., 09.12.25, 16.00 Uhr

## 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.

### „Die Olchis und der kleine Drache Mücke“

Do., 25.09.25, 15.00 Uhr  
Do., 25.09.25, 16.30 Uhr

### Kamishibai „Rotkäppchen“

Fr., 10.10.25, 15.00 Uhr

### „Vom Gespenst, das nicht schlafen konnte“

Do., 23.10.25, 15.00 Uhr  
Do., 23.10.25, 16.30 Uhr

### Kamishibai „Sankt Martin“

Do., 06.11.25, 15.00 Uhr  
Do., 06.11.25, 16.30 Uhr

### Kamishibai „Die kleine Hummel Bommel“

Fr., 21.11.25, 15.00 Uhr

### „Conni und der Nikolaus“

Do., 04.12.25, 15.00 Uhr  
Do., 04.12.25, 16.30 Uhr

### „Pippi Langstrumpf feiert Weihnachten“

Do., 18.12.25, 15.00 Uhr  
Fr., 19.12.25, 15.00 Uhr

## GameDate

### Let's Play!

**Bei den GameDates des BIZ wird gezockt!**

Lust auf aufregende Autorennen, actiongeladene Kämpfe oder lustige Minispiele? Dann komm' zu unseren GameDates! Jeden Monat veranstalten wir einen Zockernachmittag, bei dem wir uns gemeinsam ein Spiel aussuchen und spielen. Dabei ist es egal, ob du bereits Profi bist oder nicht - es geht um den Spaß.  
Für max. 16 Personen ab 10 Jahren.

Do., 18.09.25, 16.00 Uhr  
Fr., 03.10.25, 16.00 Uhr  
Sa., 04.10.25, 16.00 Uhr  
Do., 20.11.25, 16.00 Uhr  
Do., 18.12.25, 16.00 Uhr

## Taschenlampenlesung für Kinder

Für Kinder von 3 bis 8 Jahren  
Wenn in der Bibliothek die Lichter ausgehen, seid ihr gefragt! Bringt eure Taschenlampe mit und lauscht einer spannenden Bilderbuchgeschichte im Dunkeln. Seite für Seite erhellen wir den Raum mit euren Taschenlampen. Im Anschluss daran basteln wir etwas Passendes.

Do., 16.10.25, 15.00 Uhr

## Vorlesenachmittag am Flugplatz

Für Kinder von 4 bis 8 Jahren  
Ein Bilderbuch- und Vorlesenachmittag für Kinder und ihre Eltern. Im Anschluss wird gemeinsam der Flugplatz und der Turm erkundet.

Fr., 19.09.25, 15.00 Uhr  
Haßfurt / Flugplatz, Flugplatzstr. 20

## Vorlesenachmittag bei der Polizei

Für Kinder von 4 bis 8 Jahren  
Ein Bilderbuch- und Vorlesenachmittag für Kinder und ihre Eltern. Im Anschluss wird gemeinsam die Polizeiwache, ein Polizeiauto und eine Gefängniszelle erkundet.

Fr., 19.09.25, 15.00 Uhr  
Haßfurt / Polizei, Heidloffplatz 14

## Vorlesenachmittag im Dorfladen Aidhausen

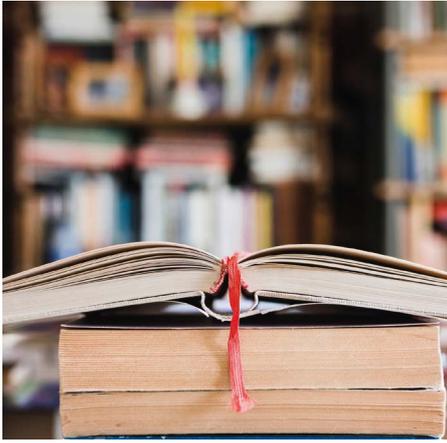
Für Kinder von 3 bis 8 Jahren  
Ein Bilderbuch- und Vorlesenachmittag für Kinder von 3 bis 8 Jahren und ihre Eltern. Im Anschluss an die Geschichte wird noch etwas Passendes gemalt oder gebastelt.

Fr., 14.11.25, 15.00 Uhr  
Aidhausen / Aidhäuser Dorfladle UG,  
Kaiserstraße 2

## Kreativ mit Büchern – Kunst aus alten Büchern

Das BIZ lädt Uhr zum Upcycling-Workshop „Kreativ mit Büchern“ mit Manuela Vetter ein. Teilnehmende lernen Bücherfalten, starten ein Deko-Projekt (Materialien inkl.) und tauschen Inspirationen aus.

Sa., 18.10.25, 10.00 Uhr



© freepik

### Lesung mit Stephan Bach: „Das magische Baumhaus - Das verzauberte Spukschloss“

Für Kinder ab 6 Jahren

Die Kinder des Herzogs sind als Geister in ihrer eigenen Burg gefangen. Ein schrecklicher Fluch liegt auf ihnen. Anne und Philip müssen helfen. Aber sie haben nicht mit dem verrückten Rabenkönig gerechnet.

Taucht ein in die verzauberte Welt des magischen Baumhauses. Erlebt das Abenteuer hautnah! Und macht selbst mit bei der Leseshow – Das verzauberte Spukschloss.

Gespielt und gelesen vom Schauspieler Stephan Bach.

Mi., 19.11.25, 10.30 Uhr

### „Die heilige Lucia und der Lichterkranz“

Für Kinder von 3 bis 8 Jahren

Die Autorin Catharina Fastenmeier liest ihr Kamishibai: Die Legende der heiligen Lucia. Lucia, eine Christin im antiken Sizilien, hilft Gläubigen heimlich. Im Anschluss wird gemeinsam gebastelt.

Sa., 13.12.25, 10.00 Uhr

### TüftelTreff – Kreatives Chaos im BIZ

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Entdeckt die faszinierende Welt der Programmierung mit Ozobots! In diesem Workshop lernen Kinder spielerisch, wie sie die kleinen Roboter mit Farben und Linien steuern oder sie mit Block-Programmierung zum Leben erwecken.

Mi., 05.11.25, 10.30 Uhr

Fr., 07.11.25, 10.30 Uhr

### Bienenworkshop: Eine summende Entdeckungsreise

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Taucht ein in die faszinierende Welt der Bienen! Bienenpädagogin Katja Dittmann lädt Kinder von 6 bis 10 Jahren zu einem spannenden Workshop ein, bei dem sie die Geheimnisse dieser wichtigen Insekten entdecken. Begleitpersonen sind herzlich willkommen, gemeinsam mit den Kleinen die Wunder der Bienen zu erkunden!

In Zusammenarbeit mit dem UBIZ

Sa., 27.09.25, 10.30 Uhr

### Lesung mit Volker Sebald „Der Flügelschlag des Schmetterlings - ein Frankenkrimi“ Hochspannung in Franken

Bei einer Demo in Würzburg stirbt eine Frau durch eine Polizeikugel. Der vermeintliche Schütze liegt bewusstlos und ohne Erinnerung. Polizist Roland Utz ermittelt auf eigene Faust, um die Unschuld seines Kollegen Carsten zu beweisen. Er stößt auf ein Netz mächtiger Organisationen und eine mysteriöse Zeugin, die alles in Frage stellt. Am Ende wird klar: Nichts ist Zufall, alles hängt zusammen.

Fr. 21.11.25, 18.00 Uhr

### Vortrag „Erinnerung und Mahnung – Wie Haßfurt den Krieg und sein Ende erlebte“

Referent: Bernd Reinhard

Zum 80. Jahrestag des Kriegsendes 1945: Vortragsabend zur Geschichte Haßfurts im Zweiten Weltkrieg. Zeitzeugen teilen persönliche Erinnerungen. Die Veranstaltung mahnt zum Frieden und zeigt, dass Krieg nie wieder geschehen darf.

Mi., 12.11.25, 19:00 Uhr

### Angebote mit Teilnahmegebühr

#### „Olga packt aus“ mit dem Korbtheater Ali Büttner

Olga, die glückliche Kuh, lebt zufrieden auf ihrer saftigen Wiese und verkauft ihre Milch an die Tiere des Waldes. Doch als Müll ihre Wiese verschmutzt, die Milch sauer wird und die Kundschaft meckert, gerät Olgas Welt aus den Fugen. Eine Verpackungsmaschine soll helfen, bringt aber neuen Müll. Wie löst Olga dieses Problem? Erleben Sie die humorvolle und nachdenkliche Geschichte von Olga, die zeigt, wie eine Kuh für ihre Wiese kämpft!

Sa., 20.09.25, 11.00 Uhr

Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10

Eintritt: Kinder 3,00 €, Erwachsene 5,00 €

#### Poetry Slam – Ein Wettstreit der Extraklasse

Das Bibliotheks- und Informationszentrum lädt zusammen mit dem bekannten Moderator & Slammer Christian Ritter zum 18. Mal Slam-Poeten aus ganz Deutschland ein, um das Haßfurter Publikum auf eine Achterbahnfahrt der Gefühle zu schicken.

Sa., 25.10.25, 19.30 Uhr

Haßfurt / Ganztagsbetreuungsgebäude „Silberfisch“, Dürerweg 24

Vorverkauf: 8,00 €, ermäßigt für Schüler und Studenten 5,00 €

Abendkasse: 10,00 €, ermäßigt für Schüler und Studenten 6,00 €

**Gitarrenbau Gräfe**

Konzertgitarren  
Schülergitarren  
Service  
Baukurse

Brauhausstraße 2  
97461 Hofheim  
Tel. 09523 (848)  
[www.gitarrenbauwerkstatt.de](http://www.gitarrenbauwerkstatt.de)

## 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 GA 124 Taschenbuch 744 findet jeden Montag von 19.00 Uhr - 20.30 Uhr in der Waldorfschule in den Mainauen, Oberstufenbau 9.Klasse statt.

Einzelveranstaltungen:

- Michael Betrachtung
- Weihnachtsbetrachtung
- Dreikönigslauf

### 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

### Martinsbasar

Für alle Interessierten, die die Waldorfschule bzw. die - pädagogik kennenlernen möchten. Sa., 15.11.25 von 12.00 - 17.00 Uhr



### Oberuferer Christgeburtsspiel

Ein volkstümliches Spiel aus dem 16./17. Jahrhundert.

Do., 18.12.25, 18.00 Uhr

### Einführung in die Waldorfpädagogik- Informationsabend

Für alle Eltern, die offen sind für ganzheitliche Pädagogik, veranstaltet die Freie Waldorfschule in den Mainauen einen Informationsabend unter dem Motto „Grundlagen der Waldorfpädagogik“. An dem Abend gibt es Vorträge zur Klassenlehrer- und Oberstufenzeit, Schulhausführungen sowie eine Ausstellung von Schülerarbeiten. Die Veranstaltung wendet sich an alle Eltern, die ihre Kinder im kommenden Schuljahr einschulen wollen und an Eltern, deren Kinder einen Schulwechsel anstreben. Am Samstag werden die Kinder in der Mittagsbetreuung beaufsichtigt, für Kaffee und Brotzeit wird gesorgt.

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

Fr., 16.01.26, 19.00 Uhr

Weitere Informationen für Interessierte: siehe Homepage [www.waldorfschule-hassfurt.de](http://www.waldorfschule-hassfurt.de)



## 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

<b>Gruppe Zeil</b>	
montags	ab 16.15 Uhr
<b>Gruppe Haßfurt</b>	
montags	ab 18.00 Uhr
<b>Gruppe Hofheim</b>	
dienstags	ab 17.00 Uhr
<b>Gruppen Ebelsbach</b>	
mittwochs	ab 16.00 Uhr ab 17.45 Uhr ab 19.00 Uhr

## Rehasportgruppen orthopädische Erkrankungen

<b>Gruppen Zeil</b>	
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



### 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.

10.00 - 13.00 Uhr

Königsberg / Altershausen 22, Panoramahof,  
€ 45,00

Anton Engelbrecht

**H Ko2** Sa., 18.10.25

**H Ko3** Sa., 25.10.25

### H Ko4 Ukulele

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

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

Marie-Luise Eberspächer

Di., 04.11.25, 18.00 - 20.30 Uhr

Oberschleichach / UBIZ, € 35,00



### H Ko5 Infoabend zum Workshop E-Gitarrenbau

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

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

Hermann Gräfe

Di., 07.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr

Lendershausen / Hermann Gräfe, Kursgebühren  
abhängig von Material und Aufwand



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!**



# Capitol THEATER ZEIL/M. 09524/1601

## FILM & FRÜHSTÜCK

Frühstück 9.30 / Filmstart 10.30



- 28. Sept. Familien-Frühstück **8 GESCHWISTER**
- 5. Okt. Musik-Frühstück vom Cafe Schmaus **DIE LEISEN UND DIE GROSSEN TÖNE**
- 12. Okt. Demeter-Frühstück vom Demeterhof Dünninger **IHR KÖNNT JETZT GEHEN**
- 19. Okt. Jubiläums-Frühstück vom Weltladen Hassfurt **BORGA**  
Max Ophüls Preis  
Prädikat: Besonders wertvoll
- 26. Okt. Französisches Frühstück vom Cafe Maya **LOUISE UND DIE SCHULE DER FREIHEIT**
- 2. Nov. Tiroler Frühstück vom Cafe Schmaus **DER SPITZNAME**
- 9. Nov. Kirchenkino & Mittagsbrunch **DAS KOSTBARSTE ALLER GÜTER**
- 16. Nov. Schweizer Frühstück vom Cafe Maya **TONI UND HELENE**
- 23. Nov. Marokk. Frühstück von Diafa-Catering **DIE BARBAREN**
- 30. Nov. Adventsfrühstück **DER SALZPFAD**



## Liebe Kinofreunde!

Ab Ende September 2025 starten unsere neuen Film-Reihen im Herbst, die wir Ihnen hier wieder gerne vorstellen möchten: Sonntags zu **FILM & FRÜHSTÜCK** begrüßen wir einmal mehr unsere hochgeschätzten und allseits beliebten Caterer, das Cafe Maya aus Hofheim und das Cafe Schmaus aus Königsberg, Diafa-Catering aus Haßfurt, den Demeterhof Dünninger aus Goßmannsdorf und das Team um Monika Hoffmann, die dabei für sehr hochwertig-leckeren Frühstücksgenuß zu tollen Filmen sorgen und die Sie ihren Tag optimal entspannt beginnen lassen! Herzlich willkommen & Guten Appetit! Den Flyer dazu gibt's im Kino oder als Download zum selber drucken unter: [kino-zeil.de/events/film & frühstück](http://kino-zeil.de/events/film%20&%20frühstück).

In der Reihe am **FILM-KUNST-MONTAG** zeigen wir „Das Salz der Erde“ als Hommage an den verst. Fotografen Sebastiao Salgado zum Kunststück 2025. Ab 18.30 Uhr beginnt der Abend mit einer aktuellen Werkschau lokaler Künstler in Bildern auf der Foyerleinwand. Zukunftsideen für den Landkreis Hassberge diskutieren wir im Filmgespräch zu „Tomorrow“. Wir freuen wir uns auf die Leinwand-Lyrik des einziartigen Ralph Turnheim zur Premiere seiner neuesten Buster Keaton - Produktion „GO WEST POETRY“ und auf die poetisch-musikalische Reise mit Laura Mann's „Traumkraut“

## FILMKUNST - MONTAG



- Mo. 29. Sept. - 19.30 **DIE LEISEN UND DIE GROSSEN TÖNE**
- Mo. 6. Okt.- 19.30 Kunststück Hassberge 2025  
Bilderschau ab 18.30 **DAS SALZ DER ERDE**  
Doku Sebastiao Salgado
- Mo. 13. Okt. - 19.30 **TOMORROW**  
ZUKUNFTSIDEEN FÜR DEN LANDKREIS HASSBERGE  
Eintritt frei!
- Mo. 20. Okt. - 19.30 **NEU! Strick-Kino ab 18.30**  
Wollädele „Chaotisch Bunt“, **HOH DER PINGUIN M. LEBENS**
- Mo. 27. Okt. - 19.30 **BUSTER KEATON - GO WEST POETRY**  
Leinwand-Lyrik LIVE
- Mo. 3. Nov. - 19.30 **Satire pur!**  
**ANOTHER GERMAN TANK STORY**
- Mo. 10. Nov. - 19.30 **Eine Poet.-Musikal. Reise**  
**LAURA MANN & FRIENDS: TRAUMKRAUT LIVE**
- Mo. 17. Nov. - 19.30 **BOLERO**  
D. ENSTEHUNG E. MEISTERWERKS
- Mo. 24. Nov. - 19.30 **Persisches Buffet ab 18.30**  
**D. SAAT D. HEIL. FEIGENBAUMS**
- Mo. 1. Dez. - 19.30 **Gold. Bär Berlinale 2025**  
**TRÄUME**

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



## KAKUKI - KAFFEE, KUCHEN, KINO

Kaffee & Kuchen 14.00 / Filmstart 15.00



Di. 30. Sept. - 15.00  
**DER BUCHSPAZIERER**  
 + FRÜHSTÜCKSKINO - 10.30  
 Kaffee & Kuchen ab 9.30



Di. 14. Okt. - 15.00  
**ALTER WEISSER MANN**  
 + FRÜHSTÜCKSKINO - 10.30  
 Kaffee & Kuchen ab 9.30



Di. 28. Okt. 15.00  
**EIN KLEINES STÜCK VOM KUCHEN**



Di. 11. Nov. - 15.00  
**TONI UND HELENE**  
 + FRÜHSTÜCKSKINO - 10.30  
 Kaffee & Kuchen ab 9.30



Di. 25. Nov. - 15.00  
**TREASURE - FAMILIE IST EIN FREMDES LAND**  
 Tochter - Vater Geschichte



Di. 2. Dez. - 15.00  
**MARIA**  
 Biopic

Ganz neu und besonders spannend ist die Initiative vom Wolllädele „Chaotisch bunt“ aus Hofheim, mit deren Hilfe wir erstmals ein „Strick-Kino“ am Filmkunstmontag anbieten werden!

Ein Persisches Buffet von Freundinnen aus den Sprachkursen von Monika Hoffmann wird uns einstimmen auf „Die Saat des heiligen Feigenbaumes“. Wir freuen uns auf viele Interessierte, tolle Gespräche und weltoffene Gäste!



In der Reihe KAFFEE-KUCHEN-KINO freuen wir uns auf Ihren Besuch mit dem großen Seniorenkreis, ebenso wie als kleineres Grüppchen mit Freunden oder als Single auf der Suche nach Kontakt mit netten Leuten. Mit Ihrer telefonischen Reservierung helfen Sie uns sehr bei der Einkaufsplanung. Vielen Dank dafür!

**NEU** ist drei Mal „FRÜHSTÜCKSKINO“! Für alle, die gern mal vormittags ins Kino gehen, also Wohngruppen, Schichtarbeiter, junge Mütter mit Babys u.v.a. Der Filmstart ist um 10.30, Kaffee & Kuchen gibt es ab 9.30 Uhr.

Die **MUSIK-EVENTS & CINEMA CONCERTS** starten ebenfalls in die neue Saison. Wir freuen uns auf Laura Mann aus Bamberg und Dirk Denzer's Projekt „Jadoo Ananda“ ROYAL BALLET & OPERA präsentieren uns Puccini's „Tosca“, das eher seltene Ballett „La Fille mal gardée“, „Cinderella“ und „Der Nussknacker“.

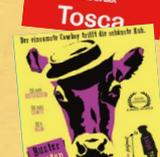
Und natürlich laden wir Sie gerne wieder ein zum Silvesterkonzert der Berliner Philharmoniker mit Sekt & Häppchen ab 16 Uhr. Reservieren Sie Ihre Plätze telefonisch unter Tel. 09524-1601 und genießen Sie unsere Veranstaltungen in der heimelig schönen Kino-Atmosphäre.

Herzlich willkommen!  
 Das Team vom Zeiler Kino & Bruno Schneyer

## MUSIK - EVENTS



Sa. 25. OKT. 16.00  
**Royal Opera**  
**TOSCA**



Mo. 27. Okt. - 19.30  
**BUSTER KEATON - GO WEST POETRY**  
 Raph Turnheims  
 Leinwand-Lyrik  
 & Jenny an der Violine



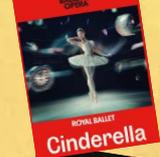
Fr. 31. Okt. 19.30  
**CINEMA CONCERT NO. 27**  
**LAURA MANN: REBELLINEN**



Fr. 21. Nov. 19.30  
**CINEMA CONCERT NO. 28**  
**JADOO ANANDA**  
 Dirk Denzer & Friends



Sa. 29. Nov. 17.00  
**Royal Ballet**  
**A FILLE MAL GRADÉE**



Sa. 6. Dez. 16.00  
**Royal Ballet**  
**CINDERELLA**



So. 14. Dez. 15.00  
**Royal Ballet**  
**DER NUSSKNACKER**

Mi. 31. Dez. 17.00  
**Berliner Philharmoniker**  
**SILVESTERKONZERT**

In Planung 2026:  
**LA TRAVIATA, WOOLF WORKS, GISELLE, SIEGFRIED, DIE ZAUBERFLÖTE**

Programmänderungen vorbehalten!

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

# KUNSTSTÜCK

## 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

## ERÖFFNUNG KUNSTSTÜCK 2025/26

Fr, 26. September 2025 19.30 Uhr

In Kooperation mit der Sparkasse Schweinfurt-Haßberge wird das KUNSTSTÜCK am 26. September im Rahmen einer Ausstellungsvernissage unter dem Motto „Künstlerische Intelligenz“ in der Sparkassengalerie Haßfurt eröffnet. Die Ausstellung zeigt: Kunst ist mehr als reines Handwerk.

Die drei Kunstpreisgewinner von 2024 Werner Tögel, Jannina Hector und Susanne Böhm, alle aus dem Landkreis Haßberge, präsentieren Werkbeispiele. Darüber, wie seine Arbeiten entstehen sagt Tögel: „Am Anfang steht die Collage aus Papieren aller Art [...]. Das wird alles wild gestrich mit Acrylfarbe übermalt, Teile der Oberfläche bleiben frei als Fragment. Aus Ausrissen der Papiere schließt sich die Collage zusammen. Diese wird in mehreren Lagen oder Schritten übermalt, wobei die letzte Schicht aus Ölfarbe besteht. Die endgültige Oberfläche ist nie vollständig geschlossen. Aus der Tiefe scheint immer etwas auf und spielt mit, subversiv wird hier und da die Gegenständlichkeit durchkreuzt durch Spuren von Abstraktion – Spannung und Ausgleich, Prächtigkeit – wenn es gelingt.“ Im Anschluss an die offizielle Eröffnung laden die Kulturstelle des Landkreises Haßberge und die Sparkasse Schweinfurt-Haßberge zum gemeinsamen Austausch bei Häppchen und Getränken.

Die Ausstellung kann montags bis freitags während der Öffnungszeiten des Sparkassen-Kundenzentrums Haßfurt bis zum 07. November 2025 besichtigt werden.

Sparkassengalerie Haßfurt, Marktplatz 14/15, 97437 Haßfurt

**Anmeldung** über die Kulturstelle Landkreis Haßberge,  
Tel.: 09521 27 324 oder -694, kulturraum@hassberge.de

**Anmeldeschluss:** 19.09.2025, Eintritt frei



© Gerd Kanz

## OFFENE ATELIERS

### OFFENES ATELIER IN UNTERMERZBACH GERD KANZ

SA, 20. September 2025

SO, 21. September 2025

jeweils von 14.00 – 20.00 Uhr

Gerd Kanz ist Maler und Bildhauer, dessen Werke durch kraftvolle Farbästhetik und strukturierte Oberflächen beeindruckend sind. Kanz bearbeitet Holztafeln skulptural mit dem Stechbeitel, wobei Linien und Reliefs als zentrales Gestaltungsmittel dienen. Seine Bilder entstehen in einem strengen, rhythmischen Arbeitsprozess über das Jahr hinweg, wobei kleinere Formate oft als Ausgangspunkt für größere Kompositionen dienen. Durch fein abgestimmten Farbauftrag entsteht eine intensive, leuchtende Wirkung, die seine abstrakten Werke visuell und emotional auflädt. Einblick in sein Atelier gibt Gerd Kanz am 20. und 21. September 2025.

Gerd Kanz, Atelier, Ausstellungshalle, Garten, Zum Brauhaus 1, 96190 Untermerzbach  
Eintritt frei  
Gerd Kanz, Tel.: 0171 1944985, gerdkanz@web.de, www.gerdkanz.de

### OFFENES ATELIER IN KÖNIGSBERG GERHARD NEROWSKI

SA, 20. September 2025

SO, 21. September 2025

FR, 03. Oktober 2025

SO, 05. Oktober 2025

jeweils von 11.00 – 18.00 Uhr

Der Bildhauer Nerowski gibt Einblicke in seine Arbeits- und Ausstellungsräume mit seinen Arbeiten. Er lebt in der wunderschönen Altstadt von Königsberg.

Atelier Gerhard Nerowski, Salzmarkt 10, 97486 Königsberg  
Eintritt frei  
Gerhard Nerowski, Tel.: 09525 1884, info@gerhard-nerowski.de, www.gerhard-nerowski.de

## OFFENES ATELIER IN WESTHEIM WERNER TÖGEL

Sa, 20. September 2025  
So, 21. September 2025  
Fr, 03. Oktober 2025  
So, 05. Oktober 2025  
jeweils von 11.00 – 18.00 Uhr

Was macht ein Schuhmacher? Er macht Schuhe. Was aber macht der Künstler? Umherstreifen. Flanieren.

Die sichtbare Wirklichkeit durch den eigenen Fokus tranchieren, um sie als Tafelbild wieder hervortreten zu lassen.

Es ergeht herzliche Einladung an das geneigte Publikum zur Inaugenscheinnahme.

Atelier Werner Tögel, Friedhofstraße 25, 97478 Westheim  
Eintritt frei  
Werner Tögel, Tel.: 09527 3070186,  
dwtoegel@gmx.de, www.wernertögel.de

## OFFENES ATELIER IN HOFHEIM JANNINA HECTOR

Sa, 20. September 2025  
So, 21. September 2025  
Fr, 03. Oktober 2025  
So, 05. Oktober 2025  
jeweils von 11.00 – 18.00 Uhr

Im Rahmen der Ateliertage öffnet Jannina Hector die Tür ihres Ateliers und lädt herzlich dazu ein, ihre Kunst in besonderer Atmosphäre zu entdecken. Die Besucher haben die Möglichkeit, ihre aktuellen Werke zu sehen und mit der Künstlerin ins Gespräch zu kommen. Neben ihren Kunstwerken erwartet die Gäste auch ein liebevoll gestalteter Garten, der zum Verweilen und Genießen einlädt. Ein Ort für Begegnung, Kunst und Austausch - offen für alle Neugierigen und Kunstliebhaber.

Des Weiteren findet folgende Veranstaltung im Rahmen der offenen Ateliertage statt:

Am So, 21. September um 16.30 Uhr Dachbodenlesung - von den Pflanzen lernen: Eckart Winter liest aus dem Buch „Vom Sein“ von Heinz Hector.

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

## OFFENES ATELIER IN EBELSBACH GABRIELE SCHÖPPLEIN

SO, 28. Oktober 2025 11.00 – 16.00 Uhr

Inspiriert durch die Erfahrungen eines ungewöhnlichen Lebens beschreibt sie Ihre künstlerische Ader selbst so: „In mir entsteht eine poetische, experimentelle Bildsprache, welche die Frage nach der Identität des Menschen mit seinen widersprüchlichen und vielschichtigen Facetten in der heutigen Gesellschaft reflektiert. Meine Werke sind so variabel und vielschichtig, wie die Gefühle, aus denen sie entstehen. Nichts bietet mir mehr Freiheiten als die Kunst.“

ARS VIVENDI, Stettfelder Str. 20, 97500 Ebelsbach  
Eintritt frei  
Gabriele Schöpplein, Tel.: 0171 8248463,  
kunst.schule@gmx.net, www.gabriel-fine-art.de

## OFFENES ATELIER IN UNTERSTEINBACH MANFRED REINHART

SO, 28. September 2025 11.00 – 19.00 Uhr

Der Akademische Bildhauer öffnet am Sonntag für alle Kunstinteressierte sein Atelier mit Skulpturen aus Marmor und Bronze. Er führt durch die Ausstellung und erklärt die Entstehung seiner Werke sowie die darin enthaltene Botschaft. Neben der Galerie kann auch die Werkstatt besichtigt werden, in welcher Skulpturen gerade in der Bearbeitung sind.

Atelier Manfred Reinhart, Ebracher Str. 8a, 96181 Rauhenbrach – Untersteinbach  
Eintritt: 5,-€  
Manfred Reinhart, Tel.: 09554/8170 oder 01608241806, manfredreinhart@aol.com,  
www.manfred-reinhart.de

## OFFENES ATELIER IN FRIESENHAUSEN INGE HAHN

FR, 03. Oktober 2025 10.00 – 17.00 Uhr

Wort und Bild sind fest verbunden und beeinflussen sich gegenseitig in ihrer Aussage. Kommen Sie vorbei und lassen Sie die Bilder und Objekte auf sich wirken. Im anschließenden Gespräch mit der Künstlerin erfahren Sie Hintergründe und Intentionen zur Entstehung der Werke.

Galerie im Irmeland, Pfarrer-Hofmann-Straße 7, 97491 Friesenhausen  
Inge Hahn, hahninge@gmx.de, 0152020/39135,  
www.kunst-im-irmeland.de

## OFFENES ATELIER IN WESTHEIM HANNES BETZ

FR, 3. Oktober 2025 14.00 – 18.00 Uhr

Meine Kunst ist ein Ausdruck kulturellen Schaffens – das Ergebnis eines kreativen Prozesses und schöpferischen Gestaltens. Auch wenn ich mich keiner bestimmten Stilrichtung zuordnen möchte, tragen meine Werke dennoch eine unverkennbare persönliche Handschrift. Das besondere Flair des Offenen Ateliers entsteht durch die direkte Begegnung zwischen Künstler und Publikum. In der gemütlichen Atmosphäre der Dorfgalerie präsentiere ich meine neuesten Arbeiten und lade zum Austausch ein. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt: Eine kleine Auswahl an Getränken, selbstgebackenem Kuchen und fränkischen Bratwürsten rundet den Besuch in meinen Künstlerhof ab.

Dorfgalerie Westheim, Hannes Betz, Eschenauer Straße 14, 97478 Westheim  
Eintritt frei  
Hannes Betz, Tel.: 0151 61860229,  
hannes.betz4@freenet.de  
www.h-b-natura-creativ.de

## OFFENES ATELIER IN WESTHEIM

### BIRGIT BROMME

FR, 03. Oktober 2025  
SO, 05. Oktober 2025  
jeweils von 11.00 – 18.00 Uhr

Schalen und Vasen zeigen die schöne Lebendigkeit der Drehbewegung. Entschlossen - fein schwingend und farbenfroh.

Wandschalen - Schmuck für die Wand - für Ihren Eingangsbereich, Ihr Wartezimmer, Besprechungszimmer und Ihre Wohnräume.

„Sinnliche Objekte zur Verfeinerung des Alltag“ - ich freue mich auf Ihren Besuch.

Atelier Birgit Bromme, Hirtenäcker 2, 97478 Westheim  
Eintritt frei  
Birgit Bromme, Tel.: 0178 1466251,  
birgit.bromme@freenet.de  
www.keramikbromme.de

## OFFENES ATELIER IN HASSFURT

JANNA LIEBENDER-FOLZ

FR, 03. Oktober 2025

SA, 04. Oktober 2025

SO, 05. Oktober 2025

jeweils von 11.00 – 17.00 Uhr

An diesen Tagen können Sie meine neuste Aquarelle und auch die, die vor paar Jahren entstanden sind, sehen. Die Räume von meinem Atelier sind voll davon. Hier finden Sie Bilder mit Blumen, Stillleben, stimmungsvollen Landschaften aber auch Aquarell-Reiseskizzen und Portraits.

Ich freue mich über Ihren Besuch und anregende Gespräche!

Anmerkung: Ein Besuch ist auch an anderen Tagen nach Voranmeldung möglich.

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

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

## OFFENES ATELIER IN HASSFURT

KIM DAVEY

SA, 22. November 2025 10.00 – 14.00 Uhr

SO, 23. November 2025 14.00 – 17.00 Uhr

Die Künstlerin Kim Davey malt mit Acryl und Öl in mehreren Farbschichten. Ihre teilweise abstrakte Malerei wird inspiriert durch ihre Zeichnungen und Collagen. Am 22. und 23. November besteht die Möglichkeit, ihr Atelier zu besuchen und die Arbeitsweise der Künstlerin kennenzulernen.

Atelier Kim Davey, Am Froschgraben 3, 97437  
Haßfurt  
Eintritt frei

Kim Davey, Tel.: 015259639612, kimdavey@web.de

KUNST.  
WERKE.  
SCHAFFEN.

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

## AUSSTELLUNGEN, FÜHRUNGEN UND VERANSTALTUNGEN

### TAG DER OFFENEN TÜR HOFFEST MIT LIVEMUSIK ARS VIVENDI

SA, 20. September 2025 15.00 Uhr

### KUNST, KULTUR & MUSIK im barocken Ambiente

mit Live-Musik – FRAU SCHMITT & CAFE DEL SOUL ab 17.00 Uhr

Ihr Programm besteht aus Welthits, Balladen und Classic-Rocksongs, welche sie mit voller Leidenschaft und mit viel musikalischem Können darbieten.

„Tag der offenen Tür“ ab 15 Uhr mit Arbeiten zahlreicher Künstler aus der näheren Umgebung. Die Ausstellungstücke der Künstlerinnen und Künstler kommen dabei aus den Bereichen Fotografie, Malerei, Aquarelle, Zeichnungen, Acryl und Mischtechniken, Radierungen, Monotypen, Material- und Objektkunst.

Der Eintritt ist frei und bei ungünstigem Wetter findet dies in der beheizten Scheune statt.

ARS VIVENDI, Stettfelder Str. 20, 97500 Ebelsbach

Eintritt frei

Gabriele Schöpplein, Tel.: 0171 8248463,

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

### DACHBODENLESUNG Atelier in der Mühle

So, 21. September 2025 16.30 Uhr

Von den Pflanzen lernen - Eckart Winter liest aus dem Buch „Vom Sein“ von Heinz Hector.

Man lerne von den Pflanzen was uns Menschen nottut.

Aus unsichtbaren Tiefen Kräfte schöpfen.

Auf Sonne hoffen und auf Regen.

Werden in Allmählichkeit.

Nichts hervorbringen was nicht darinnen ist.

Bleiben und blühen.

Sich im Winde wiegen, doch verwurzelt sein.

Seine Früchte verschenken.....

Heinz Hector „Vom Sein“

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

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



© Melina Müller

### KUNSTAUSSTELLUNG DER FARB-WERKSTATT: KUNST FÜR ALLE

von Menschen mit und ohne Behinderung  
Hofheim

DO, 16. Oktober 2025

18.00 Uhr Vernissage

FR, 17. Oktober 2025 - Mi, 31. Oktober

Mi – So von 2025 11.00 – 18.00 Uhr

Seien Sie willkommen zu einer farbenfrohen Kunst-Ausstellung mitten in Maya´s Cafe in Hofheim. Gezeigt werden künstlerische Arbeiten von Menschen mit und ohne Behinderung, die in den Inklusions-Workshops der Rummelsberger Diakonie, Wohngruppe Hofheim entstanden sind. Unter kreativer Leitung von Melina Müller wurden verschiedene kreative Disziplinen mit viel Freude angewendet. Gezeigt werden Bilder mit Acrylfarben gemalt, Collagen und modellierte Knetbilder. Jeder wie er konnte und mochte! Entstanden sind eine Vielzahl farbkraftiger Bilder als Gemeinschaftsarbeit oder auch ganz für sich. Baden Sie in einem Farbbad.

Maya´s Unverpacktladen & Café, Hauptstraße  
12, 97461 Hofheim, Tel.: 01514 2024588, das Café  
und WC ist barrierefrei  
Eintritt frei

### 500 JAHRE BAUERNKRIEG VORTRAG VON DR. JOACHIM ZEUNE

DO, 13. November 2025 19.00 Uhr

#### Haßberger Burgen im Bauernkrieg

1525 nahmen die Bauern eine ganze Reihe von eigentlich gut befestigten Burgen im Fränkischen Raum ein, obwohl sie über kein schweres Kriegsgerät verfügten und plünderten oder zerstörten sie. In den meisten Fällen können wir nicht feststellen, wie sie diese Burgen einnahmen und was sie beschädigten. Bei einigen Burgen in den Haßbergen ist das allerdings aufgrund der genauen Bestandsaufnahme und -auswertung möglich. Diese wenigen Beispiele - Altenstein, Bramberg, Lichtenstein, Raueneck und Schmachtenberg - sollen in diesem Vortrag

eingehend vorgestellt und analysiert werden. Ausgewählte Beispiele aus dem gesamten bayrischen Raum komplettieren diese Studie, die einen spannenden Einblick in die Wehrarchitektur des frühen 16. Jahrhunderts vermittelt. Dauer: 90 Min.; zahlreiche Bilder

Schüttbau Rügheim, Lange Pfalzgasse 5, 97461 Hofheim Eintritt frei  
Anmeldung: Landratsamt Haßberge, Kulturstelle, Tel.: 09521/27 -324 oder -694, kulturraum@landratsamt-hassberge.de www.kulturraum-hassberge.de

## KUNSTHANDWERKERHOF KÖNIGSBERG

FR, 21. November 2025  
- SO 21. Dezember 2025

Sa - So von 10.00 – 18.00 Uhr

**Rahmenprogramm:** Spannende Vorträge zu Kunst, Symbolik und Kulturgeschichte an den Wochenenden.

**Workshops für Schulklassen & Firmen:** Montag bis Donnerstag kreative Workshops buchbar – ideal für Schulen, Bildungseinrichtungen und Unternehmen. Es wird gestaltet, experimentiert und über die kulturellen Wurzeln von Kleidung und Symbolen reflektiert.

Workshops incl. Materialien:

Kinder je 30,-/ Gruppengröße max. 10 Erwachsene 80,-/ Gruppengröße max. 8

**Kontakt:** Birgit Thom – Mobil: 0157 5515 7916, Mail: soulmining@gmx.de

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Stadt Königsberg.

Altes Brauhaus 4, 97486 Königsberg i.Bay.  
Stadt Königsberg, Tel.: 09525 9222 -26 oder Info@koenigsberg.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 renommiertes Figurantentheater, 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 Kindergärten 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 Sperlach, Tel.: 0175/2555527, info@theater-rabenberg.de www.theater-vom-rabenberg.de

## KURSE/WORKSHOPS FÜR ERWACHSENE

### AQUARELLSKETCHING IN HASSFURT MIT JANNA LIEBENDER-FOLZ

SA, 04. Oktober 2025 13.00 – 15.00 Uhr

Schnelle und lockere Skizzen sind wunderschöne Mitbringsel aus jeder Reise. Um schöne Motive zu zeichnen, muss man jedoch nicht weit verreisen! Wir erkunden mit Skizzenblock, Fineliner und Farbkasten die historische Teil von Haßfurt. Zum Beispiel: Mainufer, Alte Brückenstraße oder Marktplatz. Sucht die Lieblingsplätze selbst aus! Für die, die noch nicht so viel Erfahrung bei freier „Lichtmalerei“ haben, gebe ich Tipps und Unterstützung bei den Skizzen und dem Aufbau der Perspektive. Mitzubringen: Skizzenbuch mit Papier, die für Aquarellieren geeignet ist, Fineliner, Malutensilien und Pleinair-Equipment, wenn vorhanden. Sonst werden Pinsel, Papier und Aquarellfarben gegen geringeren Betrag zur Verfügung gestellt.

Anmerkungen: Bei schlechtem Wetter zeichnen wir im Innenhof und Umgebung vom Atelier.

Atelier „Kunststube“, Zwerchmaingasse 8, 97437 Haßfurt  
Preis: 25,- €  
Max. 8 Teilnehmer  
Janna Liebender-Folz, Tel.: 0160 8518541, janna.folz@web.de, www.janna-folz.de



© Janna Liebender-Folz

## PAPIERMACHÉ SKULPTUREN MIT KIM DAVEY

SA, 11. Oktober 2025  
SA, 18. Oktober 2025  
jeweils von 10.00 – 15.00 Uhr

Papiermâché ist sehr vielseitig. Mit dieser Technik lassen sich Objekte herstellen, die lustig bemalt werden können oder auch einfarbig ein Hingucker sind.

Mitzubringen: Schürzen, gute Laune und ein paar Latexhandschuhe. Verpflegung für die Mittagspause

Atelier Kim Davey, Am Froschgraben 3, 97437 Haßfurt  
Kosten: 55,- €  
Kim Davey, Tel.: 015259639612  
kimdavey@web.de

## PORTRAIT ALS AQUARELLSKETCH MIT JANNA LIEBENDER-FOLZ

FR, 17. Oktober 2025 17.00 – 20.00 Uhr

Wussten Sie schon, dass oft, wenn Künstler ein Portrait aus dem Kopf skizzieren, malen sie sich selbst?! Ich möchte so ein Experiment mit Euch zusammen machen.

Schnelle Skizzen mit Aquarell, Tusche, Farbmaler und Fineliner zeigen die Charakterzüge und sind dynamisch und locker.

**Mitzubringen:** Skizzenpapier, Aquarellfarben, runde Pinsel, Fineliner, Tusche, Filzstifte in verschiedenen Stärken und Farben, Buntstifte.

**Anmerkungen:** Mal- und Zeichenutensilien können gegen geringerer Gebühr zur Verfügung gestellt werden.

Atelier „Kunststube“, Zwerchmaingasse 8, 97437 Haßfurt  
Preis: 36,- € zzgl. 2,- € für Papier und Malutensilien  
Max. 6 Teilnehmer  
Janna Liebender-Folz, Tel.: 0160 8518541,  
janna.folz@web.de, www.janna-folz.de

## BLÄTTER FORMEN DER NATUR PAPIERSCHNITTE ALS DRUCK- VERFAHREN MIT JANNINA HECTOR

SA, 25. Oktober 2025 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,  
<https://janninahector.wixsite.com>

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

SA, 01. November 2025 10.00 – 17.00 Uhr

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 Säubern

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,  
<https://janninahector.wixsite.com>

## WEIHNACHTSKARTEN MIT JANNINA HECTOR

SA, 15. November 2025 10.00 – 17.00 Uhr

Das kleine exklusive Werk zum Fest und zum Jahreswechsel

Eine kleine Grafik entsteht zum Fest oder auch zum Jahreswechsel.

Wer hat nicht Freunde, die sich darüber freuen, ein kleines exklusives druckgrafisches Werk zu bekommen.

Nach eigenen Entwürfen werden Motive aus Linolplatten herausgearbeitet und mit der Druckpresse gedruckt. Zum Einsatz kommen auch Papierschnitte die als Druckträger dienen.

**Mitzubringen:** Schere, Bleistifte, Cuttermesser, wenn vorhanden Linolschnitt Werkzeuge  
**Anmerkung:** Mittagspause ca. 13.00 Uhr

Atelier in der Mühle, Mühlweg 1, 97461 Hofheim  
Preis: 120,- €  
Jannina Hector, Tel.: 09523 950558,  
Mobil: 0151 52154773, jannina.hector@gmx.de,  
<https://janninahector.wixsite.com>

## SCHNEIDEN UND DRUCKEN DIE PHANTASIE BEFLÜGELN MIT DEM MEDIUM LINOLSCHNITT MIT JANNINA HECTOR

SA, 29. November 2025

SO, 30. November 2025

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 Säubern 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,  
<https://janninahector.wixsite.com>

## ADVENTSZEIT MIT AQUARELL MIT JANNA LIEBENDER-FOLZ

FR, 12. Dezember 2025 16.00 – 19.00 Uhr

Ein Aquarell mit schimmerndem Licht zum Entspannen und zum Einstimmen für die besondere Zeit vor Weihnachten.

Es kann auch als Geschenk für Ihre Liebsten gemalt werden. Einige Tipps zur richtiger Präsentation von Aquarellen. Die Passepartout und Rahmen: was passt zu meinem Bild am besten? Wie kann ich aus kleiner Skizze ein schönes Geschenk zaubern?

**Mitzubringen:** Aquarellutensilien, Küchenrolle, Malerkreppband, eine feste Unterlage z.B. MDF-Platte 3-5 mm stark (Abmessungen je nach Papier-Format) Aquarellpapier ca. A4 cm, Grammatur ca. 250-300 g/m<sup>2</sup>

**Anmerkungen:** Die Malutensilien können gegen geringeren Nutzungsgebühr zur Verfügung

gestellt werden. Bei diesem Workshop sind auch Kinder zusammen mit Eltern oder Großeltern herzlich willkommen. Für die Mal-Anfänger gut geeignet.

Atelier „Kunststube“, Zwerchmaingasse 8, 97437 Haßfurt  
Preis: 36,- € zzgl. 2,- € für Papier, Pinsel und Farben  
Max. 6 Teilnehmer  
Janna Liebender-Folz, Tel.: 0160 8518541,  
janna.folz@web.de, www.janna-folz.de



© Jannina Hector

## KREATIV INS NEUE JAHR DRUCKWERKSTATT AM SILVESTER ABEND MIT JANNINA HECTOR

MI, 31. Dezember 2025 19.00 Uhr - Mitternacht

**black and white**  
**Schneiden und Drucken**  
**kleine Formate im Quadrat**

Den Silvesterabend in kreativer Runde im Atelier in der Mühle verbringen.  
Eine Grafik zum neuen Jahr entsteht.  
Beginnen mit einem gemeinsamen Imbiss.  
Motive entwerfen und auf Druckplatte (Linoleum) übertragen.  
Schneiden und Drucken mit der Druckpresse.  
Die einzelnen Motive werden am Ende zusammen auf ein großes Blatt gedruckt, ein Plakat zum neuen Jahr entsteht.

**Mitzubringen:** Schreibutensilien, Schere, Cuttermesser, wenn vorhanden Linolschnittwerkzeuge

Atelier in der Mühle,  
Mühlweg 1, 97461 Hofheim  
Preis: 130,- €, Druckplatten nach Verbrauch  
Jannina Hector, Tel.: 09523 950558,  
Mobil: 0151 52154773, jannina.hector@gmx.de,  
<https://janninahector.wixsite.com>

## KURSE/WORKSHOPS FÜR KINDER

### WORKSHOP OBJEKTKUNST MIT ANNE OLBRICH

von 7 – 12 Jahren  
SA, 20. September 2025 13.00 – 17.00 Uhr

Objektkunst ist eine weiterentwickelte Kunstform seit 1959. Wir toben uns aus mit verschiedenen Materialien.

**Mitzubringen:** Blumendraht, Zange, Kleber, Schere, Hammer, alte Stoffe von Hosen bzw. Hemden, Plastikflaschen

**Anmerkungen:** Zieht auch bitte alte Kleidung an. Ich freue mich auf Euch!

Anne Olbrich, Schlesierstr. 5, 96106 Ebern  
Preis: 23,- €  
Max. 5 Teilnehmer  
Anne Olbrich, Tel.: 09531/ 6605,  
anne\_olbrich@t-online.de, www.anne-olbrich.de

## ABENTEUER DER FARBEN IN FANTASTISCHEN WELTEN MIT GABRIELE SCHÖPPLEIN KINDERKURS

von 6 –12 Jahren  
Jeweils 10x von 17.00 – 19.00 Uhr  
MI 24. September 2025  
DO 25. September 2025

für Schüler bis 18 Jahren  
Jeweils von 19.00 – 20.15 Uhr  
DO 25. September 2025 10x

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 spie-



© Anna Grimmer

### ABSTRAKTE KUNST MIT KIDS MIT ANNA GRIMMER

SA, 20. September 2025  
SA, 08. November 2025  
jeweils von 10.00 – 13.00 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

lerisch mit ihrer Umwelt, ihren Träumen und Wünschen auseinander. Es entstehen fantastische Welten!

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

**Anmerkungen:** Teilnahme nur gegen Vorauszahlung

ARS VIVENDI - JUGENDKUNSTSCHULE, Stettfelder Str. 20, 97500 Ebelsbach  
Preis 6-12 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 Schöppllein, Tel.: 0171 8248463,  
kunst.schule@gmx.net, www.gabriel-fine-art.de

**KUNST.  
WERKE.  
SCHAFFEN.**

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

## BUCH-UPCYCLING NEU GEMACHT MIT JANNA LIEBENDER-FOLZ

von 10 bis 15 Jahren  
SA, 08. November 2025 10.00 – 13.00 Uhr

Aus alt mach neu! Eigenes Buch mit Kollagen, Skizzen und Lettering gestalten und ein neues Leben für alte Bücher schenken. Diese individuelle Einzelstücke können zu besonderen Geschenken für Freunde und Familienmitgliedern werden. Oder ihr macht das Buch für euch selbst! Als ich meine ersten Upcycling Bücher gemacht habe, wollte ich sie alle behalten! ;)) Wir erzählen mit vergessenen in den Regalen und verstaubten Büchern die spannenden neuen Geschichten, die kein KI zusammenreimen kann!

**Mitzubringen:** Schere, Fotos von euren Bücherhelden (auf Papier gedruckt)

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

## ADVENTSZEIT MIT AQUARELL MIT JANNA LIEBENDER-FOLZ

von 6 bis 12 Jahren  
SA, 13. Dezember 2025 10.00 – 13.00 Uhr

Ein Aquarell mit schimmerndem Licht zum Entspannen und zum Einstimmen für die besondere Zeit vor Weihnachten. Es kann auch als Geschenk für Ihre Liebsten gemalt werden. Einige Tipps zur richtiger Präsentation von Aquarellen. Die Passepartout und Rahmen: was passt zu meinem Bild am besten? Wie kann ich aus kleiner Skizze ein schönes Geschenk zaubern?

**Mitzubringen:** Aquarellutensilien, Küchenrolle, Malerkreppband, eine feste Unterlage z.B. MDF-Platte 3-5 mm stark (Abmessungen je nach Papier-Format) Aquarellpapier ca. A4 cm, Grammatur ca. 250-300 g/m<sup>2</sup>

**Anmerkungen:** Die Malutensilien können gegen geringeren Nutzungsgebühr zur Verfügung gestellt werden. Bei diesem Workshop sind auch Kinder zusammen mit Eltern oder Großeltern herzlich willkommen. Für die Mal-Anfänger gut geeignet.

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

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

ab 6 Jahren

### EINE VERRÜCKTE WELT

SA, 13. Dezember 2025 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

## KONZERTE UND MUSIK

### ICH WEISS NICHT, ZU WEM ICH GEHÖRE MUSIK VON FRIEDRICH HOLLAENDER

Synagoge Memmelsdorf  
SO, 07. September 2025 17.00 Uhr

„Ich weiß nicht, zu wem ich gehöre“ – so heißt die Hommage an Friedrich Hollaender, die die Diseuse Rotraud Arnold und der Pianist Rainer Armbrust mit großer Leidenschaft auf die Bühne bringen. Hollaender, einer der prägendsten Künstler der 1920er und frühen 1930er Jahre, war Komponist, Texter, Schauspieler, Regisseur, Kabarettist und Pianist. 1933 musste er als Jude Deutschland verlassen – seine Chansons wie „Ich bin von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt“ wurden dennoch Weltschlager.

Das Programm würdigt ihn in all seinen Facetten: als politischen Chansonnier, Kabarettisten und



© Rotraud Arnold

musikalischen Erzähler – ein Denkmal für den „großen kleinen Friedrich“, wie ihn Charlie Chaplin nannte.

Rotraud Arnold, Sängerin und Schauspielerin mit einer großen Liebe zur Kleinkunst, sieht in Hollaender ihren künstlerischen Fixpunkt. Am Klavier begleitet sie Rainer Armbrust, ein preisgekrönter Pianist und erfahrener musikalischer Partner.

Synagoge Memmelsdorf, Judengasse 6,  
96190 Untermerzbach-Memmelsdorf  
Eintritt: 19,- €  
Tel.: 09544/ 985044 unter  
info@synagoge-memmelsdorf.de  
www.synagoge-memmelsdorf.de

### 25 JAHRE MUSIK IN FRÄNKISCHEN SCHLÖSSERN BURGPREPPACH UND EYRICHSHOF

SO, 07. September 2025 17.00 Uhr  
„Von Liebe und Hoffnung“ - Eyrichshof

Die Sopranistin Bettina Meiners, die in Salzburg bei Elisabeth Wilke und Barbara Bonney studierte, nimmt uns mit ihrem Barockensemble mit auf eine Reise durch verschiedene Solokantaten u.a. von Georg Friedrich Händel und Georg Philipp Telemann, die sich um die Liebe und die Hoffnung drehen: „Du bist ein tolles Ungeheuer, ein Pfeil, ein Netz, ein Gift, ein Feuer – und doch, Liebe, lach ich dein!“ (Georg Philipp Telemann, aus: VI Moralische Cantaten).

SO, 21. September 2025 17.00 Uhr  
Die Schubertiade im Schloss Burgpreppach

Eine hochkarätige Künstlerriege nimmt Sie mit in die Welt von Franz Schubert. Zu hören gibt es u.a. den Erbkönig, die Forelle oder Lieder wie „An die Musik“ oder „Auf dem Wasser zu singen“. Julian Prégardien gehört ohne Frage zu den namhaftesten und gefragtsten Tenören der Welt. Er bringt seine musikalischen Freunde Bryan Benner und Johannes Held mit.

SO, 19. Oktober 2025 17.00 Uhr  
Cappella Musica Dresden - Burgpreppach

Walzer, Ländler und Polkas zum 200. Geburtstag von Johann Strauss, der wenige Tage später

am 25. Oktober vor allem in Wien gefeiert wird. Feiern wir schon ein paar Tage im Voraus mit der Cappella Musica Dresden, die zu diesem Anlass auch eine neue CD aufgenommen hat und einige neue Walzer, Polkas und andere Stücke mit nach Burgpreppach bringt.

Musik in fränkischen Schlössern, 97496 Burgpreppach  
Tel.: 09534/17280, info@schloesser-und-musik.de  
www.schloesser-und-musik.de

## BURGMUSIK BURGRUINE ALTENSTEIN

**So, 14. September 2025 17.00 Uhr**

Der gotische Bogen der verfallenen Kapelle auf Altenstein bildet die imposante Kulisse für Ritterballaden und klassische Musik. Am Tag des offenen Denkmals 2025 bietet der Deutsche Burgenwinkel einen musikalischen Leckerbissen auf der Burgruine Altenstein. Der Ort wird mit Pianostücken aus unterschiedlichen Epochen unter freiem Himmel in Szene gesetzt. Für Getränke und kleine Snacks ist gesorgt. Bei schlechtem Wetter findet das Konzert in der Altensteiner Kirche statt.

Ruine Altenstein, 96126 Maroldsweisach  
Eintritt frei  
Zweckverband Deutscher Burgenwinkel, Tel.: 09532 92228, bloechl@maroldsweisach.de, www.deutscher-burgenwinkel.de

## MUSIKTAGE EBERN

**Fr, 19. September 2025 19.30 Uhr**  
**Sa, 20. September 2025 19.30 Uhr**  
**So, 21. September 2025 17.00 Uhr**

Fünf Musikerinnen und Musiker bilden in diesem Jahr das Rückert Ensemble. Neben Peter Rosenberg, dem künstlerischen Leiter der Musiktage Ebern, spielen Shirley Brill (Klarinette), Jonathan Aner (Klavier), Aurelia Visovan (Klavier), Ariel Barnes (Cello) die Werke von Joseph Haydn, Wolfgang Amadeus Mozart, Ludwig van Beethoven, Igor Strawinski, Felix Mendelssohn Bartholdy, Franz Schubert und Bela Bartok. Am Samstag singt der Bariton Nikolay Borchev die Lieder von Friedrich Rückert in der Vertonung von Richard Strauss. Im Mittelpunkt der Konzerte steht das Klavier, das an jedem Abend in den Musikstücken der genannten Komponisten zu hören sein wird. Musikalische Leitung: Peter Rosenberg, 1. Konzertmeister der Bamberger Symphoniker a. D.  
Weitere Informationen unter [www.musiktage-eborn.de](http://www.musiktage-eborn.de)

Stadtpfarrkirche St. Laurentius, 96106 Ebern  
Eintritt: 28,- € pro Konzertabend, ermäßigt 18,- €;  
Kombiticket für alle drei Konzerte 75,- €, ermäßigt 45,- €

Verkauf: T-I Ebern, Tel.: 09531 1407, touristinfo@eborn.de  
Leseinsel, Tel.: 09531 943459, info@leseinsel-eborn.de  
bvd Kartenservice Bamberg, Tel.: 0951 9808220, www.bvd-ticket.de

## SCHÜTTBAU MEISTERKONZERTE RÜGHEIM

**SA, 27. September 2025 17.00 Uhr**  
ARCIS SAXOPHON QUARTET JSB:48

**SO, 26. Oktober 2025 17.00 Uhr**  
MORITZ GÖRG UND ANNA FEITH Giro d'Italia

**SA, 06. Dezember 2025 17.00 Uhr**  
AVIN TRIO Alte (Un)Bekannte

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 STADTPFARR- KIRCHE ST. MICHAEL ZEIL AM MAIN

**SO, 05. Oktober 2025 17.00 Uhr**  
Orgelkonzert zum Kirchweihfest  
Orgel: Konrad Linkmann, Bad Kötzting

**SO, 23. November 2025 17.00 Uhr**  
Orgelkonzert zum Christkönigsfest  
Orgel: Matthias Berthel, Unterschleißheim

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

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

## KIRCHENMUSIK IN DEN HASSBERGEN

**SA, 18. Oktober 2025 19.30 Uhr**  
**Ebelsbach, Kirche St. Magdalena**  
**Gospel- und Weltmusik Konzert I**  
Gospel, Jazz, Pop, Musical, Weltmusik  
Gospelchor Hassberge, Jazzband,  
Leitung: Matthias Göttemann  
Karten: 10 bis 15 Euro, nummerierte Platzkarten

**SO, 19. Oktober 2025 17.00 Uhr**  
**Altenstein, ev. Kirche**  
**Gospel- und Weltmusik Konzert II**  
Gospel, Jazz, Pop, Musical, Weltmusik  
Gospelchor Hassberge, Jazzband,  
Leitung: Matthias Göttemann  
Karten: 10 bis 15 Euro, nummerierte Platzkarten

**SO, 23. November 2025 17.00 Uhr**  
**Mendelssohn: Paulus**  
Konzert mit Kantorei Hassberge und Vogtland-philharmonie  
Karten: 8 bis 25 Euro, nummerierte Platzkarten

**FR, 26. Dezember 2025 10.15 Uhr**  
**2. Weihnachtsfeiertag**  
**Marienkirche Königsberg**  
J.S. Bach: Weihnachtsoratorium Kantate 5  
„Ehre sei dir, Gott, gesungen“ im Gottesdienst  
Kantorei Hassberge, Orchester Würzburg,  
Leitung: Matthias Göttemann  
Eintritt frei, gerne Spenden am Ausgang

**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, erhebener 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. Dekanatskantor Matthias Göttemann hat die musikalische Leitung für die Konzertreihe inne.

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

## KLASSISCH DAS JAHR BEENDEN EBELSBACH

**DI, 30. Dezember 2025 18.00 Uhr**

Festliches Konzert zum Jahresabschluss mit dem Consortium Musicum aus den Niederlanden mit neuer Besetzung.

Die Farbe des Klangs.

Auf ein musikalisches Feuerwerk der Extraklasse dürfen sich vor Silvester auch wieder die Freunde klassischer Musik freuen. „Klassisch das Jahr beenden“ hat schon seit einiger Zeit in Ebelsbach Tradition.

Eintritt frei. Spenden erbeten!

Ebelsbach Magdalenen Kirche

Veranstaltungen der Kulturgemeinde Ebelsbach / Eltmann, Kath. Kirchengemeinde, Gemeinde Ebelsbach

Info + Anmeldung: Gabriele Schöppllein,

Tel. 09522 2709 850,

Info: [www.gabriel-fine-art.de](http://www.gabriel-fine-art.de),

Mail: [kunst.schule@gmx.net](mailto:kunst.schule@gmx.net)

## 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 OPALINSKY

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 feinfühlig 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)



© Manfred Reinhart

### 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 Stadtkern für Besucherinnen und Besucher attraktiver zu gestalten. Auch lokale Kunstschaftende 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 LAND- KREIS 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 Regional-



management wünschen viel Spaß bei der großen Abenteuer-tour durch den Landkreis Haßberge!

Das Landkreisbuch kann kostenfrei beim Regionalmanagement bestellt werden (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 LAND- KREIS 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/heimatforscherpass](http://www.kulturraum-hassberge.de/heimatforscherpass), [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 Herbst / Winter 2025 / 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
- Fränkische Rohrwerke, Gebr. Kirchner GmbH & Co. KG, Königsberg / Bayern
- Gitarrenbau Hermann Gräfe, Hofheim
- 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  
E-Mail:  
info@historischervereinlandkreishassberge.de



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



Sommerreise Ebelsbach – Foto: © Thomas Schindler, Haßfurt



Straßenfest – Foto: © Thomas Schindler, Haßfurt

**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 Volkskunde.

Er will seinen Zweck erreichen durch die Veranstaltung 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 Veröffentlichungen und publiziert Ergebnisse der regionalen Geschichtsforschung in einer eigenen Schriftenreihe. Der Verein verfolgt ausschließlich gemeinnützige und wissenschaftliche Zwecke und finanziert sich aus Beiträgen und Spenden.

**Regelmäßige Veranstaltungen** sind die „Stammtische“ mit Besichtigungen/Vorträgen an wechselnden Orten, jeweils zu Quartalsbeginn, die ebenfalls zu wechselnden historischen Orten führenden „Sommerreisen“ an vier Donnerstagen im August sowie der Informations- und Bücherstand beim Haßfurter Straßenfest am ersten Oktoberwochenende.

**Das detaillierte Programm lag zur Zeit der Drucklegung dieses Hefts noch nicht vor.**

Aktuelle Veranstaltungen werden auf der Homepage des Vereins (siehe QR-Code auf dieser Seite) sowie in der regionalen Tagespresse angekündigt. Alle daran Interessierten sind herzlich eingeladen.

# Kompetenz für Ihre Gesundheit



## Wir sind für Sie da:



**Haus Haßfurt**  
 Hofheimer Str. 69 · 97437 Haßfurt  
 Tel. 09521 280  
 Viszeralchirurgie, Innere Medizin,  
 Orthopädie/Unfallchirurgie,  
 Gynäkologie/Geburtshilfe,  
 Akutgeriatrie, Zentr. Notaufnahme



**Haus Ebern**  
 Coburger Str. 21 · 96106 Ebern  
 Tel. 09531 6280  
 Innere Medizin  
 Palliativmedizin

[hassberg-kliniken.de](http://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 9413420
Innere Medizin, Gastroenterologie, Nephrologie mit Onkologie	09531 8464
Innere Medizin/Kardiologie (Filiale von Haßfurt)	09531 628400



MEDIZINISCHES  
VERSORGUNGSZENTRUM



# 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.

### Rückblick Frühjahr 2025 - Schön war´s



Film und Frühstück am 30.03.2025 im Kino Zeil

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



Wir freuen uns auf Ihre Nachricht an:  
Vivien Weber  
[v.weber@vhs-hassberge.de](mailto:v.weber@vhs-hassberge.de)

 (0 95 21) 94 20 17



Filzen im BIZ am 26.02.2025 in Haßfurt



Comedy-Abend mit Tan Caglar („Geht nicht? Gibt´s nicht?“) am 08.05.2025 im Silberfisch in Haßfurt

## Veranstungshinweis: Sprache(n) und Kommunikation

am Do, 23.10.2025, 18.30 bis 20 Uhr mit Geli Schütz (Erzieherin).

Online-Schulung per ZOOM.

Der Link wird zugeschickt.

Kostenfrei.

**Anmeldung** bei der Lebenshilfe Haßberge e.V. unter [oh@lebenshilfe-hassberge.de](mailto:oh@lebenshilfe-hassberge.de)



VERANSTALTUNG IN HOFHEIM/EBERN

## Liederabend

Wir singen gemeinsam schöne Lieder. Du kannst mitsingen oder einfach nur zuhören. Das macht in der Gemeinschaft sehr viel Spaß. Der Kurs-Leiter heißt Bernhard Schurig.

### Wann und Wo findet die Veranstaltung statt?

**In Ebern:** Café Wagner, Kapellenstraße 23

- Freitag, 05.12.2025
- Uhrzeit: 18.30 bis 20 Uhr

**In Hofheim:** Maya's Unverpacktladen & Café, Hauptstraße 12

- Mittwoch, 10.12.2025
- Uhrzeit: 18.30 bis 20 Uhr

### Wieviel kostet die Veranstaltung?

- 9 Euro pro Abend
- Geld für Essen und Getränke

**Anmeldung** für Hofheim bis spätestens 02.12.2025 und für Ebern bis 27.11.2025 bei Vivien Weber unter ☎ (0 95 21) 94 20 17





VERANSTALTUNG IN ZEIL

## Lesung in einfacher Sprache - Duft-Geschichten

Der Duft von Rosen erinnert an den eigenen Garten und der Lebkuchen-Duft an die Weihnachts-Bäckerei. Die Geschichten mit den Düften sollen an die schönen alten Zeiten erinnern. Vorgelesen wird von Rita Simon und Christine Karl bringt die Düfte mit. In Zusammen-Arbeit mit der Stadtbibliothek Zeil und dem AWO Hans-Weinberger-Haus

### Wann findet die Lesung statt?

- Dienstag, 25.11.2025
- Uhrzeit: 15 Uhr bis 16.30 Uhr

### Wieviel kostet die Lesung?

- kostenfrei

### Wo findet die Lesung statt?

Zeil / AWO Hans-Weinberger-Haus,  
Krumer Straße 2

**Anmeldung** bei Petra Hohenberger  
unter ☎ (0 95 21) 94 20 14



VERANSTALTUNG IN ZEIL

## Vortrag: Lachen Lebens-Kunst für Jung und Alt!

Hier dreht sich alles ums Lachen: Marita Schroers zeigt, wie du es im normalen Alltags-Chaos entdecken, fördern und als Kraft-Quelle nutzen kannst. Mit kleinen Lach-Übungen, Tipps und einem Augen-Zwinkern bringen wir Leichtigkeit und Freude in den Alltag.

### Wann findet der Vortrag statt?

- Mittwoch, 22.10.2025
- Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 20 Uhr

### Wieviel kostet der Vortrag?

- 5 Euro
- Bewohner der Rummelsberger  
Diakonie nehmen kostenfrei teil

### Wo findet der Vortrag statt?

Zeil / Rummelsberger Diakonie,  
Krumer Straße 12

**Anmeldung** bei Petra Hohenberger  
unter ☎ (0 95 21) 94 20 14





VERANSTALTUNG IN HASSFURT

## Behinderten-Testament

### Für Angehörige von Menschen mit Behinderung

Der Vortrag richtet sich an Angehörige von Menschen mit Behinderung, die von Rechtsanwalt Steffen Vogel erfahren, wie ein Testament für Menschen mit Behinderung rechtssicher erstellt werden kann und was beachtet werden muss. In Zusammen-Arbeit mit der Rummelsberger Diakonie und Lebenshilfe

### Was müssen Sie zum Vortrag mitbringen?

- Schreib-Zeug

### Wann findet der Vortrag statt?

- Dienstag, 07.10.2025
- Uhrzeit: 18 Uhr bis 19.30 Uhr

### Wieviel kostet der Vortrag?

- kostenfrei
- Getränke gegen eine kleine Spende

### Wo findet der Vortrag statt?

Haßfurt-Sylbach / Paul-Moor-Schule / Förderzentrum der Lebenshilfe Haßberge e. V., Steigpfad 4a

**Anmeldung** bei Lebenshilfe

unter  (0 95 21) 95 45 714

**Anmeldung** bei Vivien Weber

unter  (0 95 21) 94 20 17



VERANSTALTUNG IN EBERN

## Erste Hilfe im Alltag für Senioren und Menschen mit Behinderung

Wie gehe ich bei Unfällen oder Verletzungen vor? Wann sollte ich Hilfe rufen? Wo kann ich dies tun? Welche Sofort-Maßnahmen kann ich ergreifen, um anderen oder auch mir selbst zu helfen? Der Kurs-Leiter heißt Frank Zimmermann.

In Zusammen-Arbeit mit der Rummelsberger Diakonie

### Was müssen Sie zum Kurs mitbringen?

- Verbands-Kasten (sofern vorhanden)

### Wann findet der Kurs statt?

- Samstag, 29.11.25
- Uhrzeit: 9.30 Uhr bis 13.00 Uhr

### Wieviel kostet der Kurs?

- 6 Euro
- Bewohner der Rummelsberger Diakonie nehmen kostenfrei teil

### Wo findet der Kurs statt?

Ebern / Rummelsberger Diakonie, Marktplatz 13

**Anmeldung** bei Vivien Weber unter

 (0 95 21) 94 20 17





VERANSTALTUNG IN EBELSBACH

## Kunterbunt durch die Hassberge

Inklusiver Kunst-Workshop für Menschen mit und ohne Behinderung. Es entstehen Knetbilder, Skulpturen, Bilder mit Lehm und Naturmaterial oder auch ein Licht für die dunkle Jahreszeit. Die Kurs-Leiterin heißt Melina Müller. In Zusammen-Arbeit mit der Rummelsberger Diakonie. Gefördert über Aktion Mensch.

### Wann finden die Einzeltermine statt?

- Samstag, 27.09.2025, von 10 bis 13 Uhr
- Samstag, 25.10.2025, von 10 bis 13 Uhr
- Samstag, 15.11.2025, von 9.30 bis 12.30 Uhr

### Wieviel kosten die Veranstaltungen?

- kostenfrei

### Wo finden die Veranstaltungen statt?

Ebelsbach / Rummelsberger Diakonie,  
Parkstr. 3, Gruppenraum

**Anmeldung** bei Vivien Weber  
unter ☎ (0 95 21) 94 20 17



VERANSTALTUNG IN HOFHEIM

## Aus meiner inneren Mitte Stärke schöpfen

Wir gestalten ein Kunst-Werk. Wir malen spielerisch auf einer Lein-Wand mit unseren Lieblings-Farben. Keine Vorkenntnisse nötig. Die Kurs-Leiterin heißt Melina Müller. Sie bringt uns alle Materialien mit.

In Zusammen-Arbeit mit dem Gesundheits-  
amt Haßberge und der Rummelsberger  
Diakonie im Rahmen des Aktionsmonats  
Frauengesundheit

### Wann findet der Kurs statt?

- Samstag, 11.10.2025
- Uhrzeit: von 13 bis 16 Uhr

### Wieviel kostet der Kurs?

- kostenfrei

### Wo findet die Veranstaltung statt?

Hofheim / Rummelsberger Diakonie,  
Grüne Marktstraße 3

**Anmeldung** bei Vivien Weber  
unter ☎ (0 95 21) 94 20 17





VERANSTALTUNG IN HASSFURT

## Zentangle®

Beim Zeichnen von Mustern unter Anleitung finden wir Entspannung und schaffen kleine Kunst-Werke auf Papier. Das entlastet den Kopf und wirkt wie eine Meditation. Keine Vorkenntnisse nötig. Die Kurs-Leiterin heißt Sybille Schubert. Sie bringt uns alle Materialien mit.

In Zusammen-Arbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge und der Rummelsberger Diakonie im Rahmen des Aktionsmonats Frauengesundheit

### Wann findet der Kurs statt?

- Freitag, 24.10.2025
- Uhrzeit: von 18.30 bis 20.30 Uhr

### Wieviel kostet der Kurs?

- kostenfrei

### Wo findet der Kurs statt?

Haßfurt / Büro „MittenDrin“  
Rummelsberger Diakonie, Hauptstr. 11

**Anmeldung** bei Vivien Weber  
unter ☎ (0 95 21) 94 20 17



VERANSTALTUNG IN HOFHEIM

## 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, 21.11.2025
- 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





VERANSTALTUNG IN HOFHEIM

## Inklusions-Sport-Training

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

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

### Wann findet der Kurs statt?

- montags, fortlaufend
- Uhrzeit: 18 bis 19 Uhr

### Wieviel kostet der Kurs?

- auf Anfrage

### Wo findet der Kurs statt?

Hofheim / August-Först-Halle, Jahnstraße 3



**Anmeldung** nicht erforderlich.



VERANSTALTUNG IN HOFHEIM/BURGPREPPACH

## Gymnastik im Sitzen

Wir richten in diesem Kurs die Aufmerksamkeit auf unseren Körper und nach innen. Die Übungen finden im Sitzen statt. Der Kurs-Leiterin heißt Annette Klietsch.

### Was müssen Sie zum Kurs mitbringen?

- bequeme Kleidung
- Decke
- Getränk

### Wann und Wo findet der Kurs statt?

**In Hofheim:** Interkommunales Bürger-Zentrum, Sitzungssaal, Marktplatz 1

- freitags, ab 17.10.2025, 4x
- Kurs auch am 07.11.2025
- Uhrzeit: 10 bis 11 Uhr

**In Burgpreppach:** Bürgerhaus, Schulgasse 53

- donnerstags, am 16.10.2025 und 23.10.2025
- Uhrzeit: 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr

### Wieviel kostet der Kurs?

- Hofheim: 28 Euro
- Burgpreppach: 20 Euro

**Anmeldung** bei Vivien Weber unter ☎ (0 95 21) 94 20 17





VERANSTALTUNG IN HASSFURT

## 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 Gesundheits-Amt Haßberge, dem BIZ Haßfurt, der Lebenshilfe und Rummelsberger-Diakonie im Rahmen des Aktionsmonats Frauengesundheit

### Was müssen Sie zum Kurs mitbringen?

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

### Wann findet der Kurs statt?

- Donnerstag, 02.10.2025
- Uhrzeit: 19 bis 20 Uhr

### Wieviel kostet der Kurs?

- kostenfrei

### Wo findet der Kurs statt?

Haßfurt / BIZ am Marktplatz 10

**Anmeldung** bei Vivien Weber  
unter ☎ (0 95 21) 94 20 17



VERANSTALTUNG IN HOFHEIM

## 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
- 26.09., 31.10., 28.11. und 19.12.2025
- 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





VERANSTALTUNG IN EBERN

## Gewöhnung ans Wasser

Hier können Kinder ab 4 Jahren - mit und ohne Behinderung - erleben, dass Bewegung im Wasser Spaß macht! Der Kurs ist eine ideale Vorbereitung auf den Schwimm-Kurs für jüngere Kinder und alle, die es langsam angehen lassen möchten. Ein Eltern-Teil begleitet das Kind im Kurs. Die Kurs-Leiterin heißt Heike Mönch.

### Was müssen Sie zum Kurs mitbringen?

- Badesachen für Kind und Elternteil

### Wann findet der Kurs statt?

- freitags, ab 10.10.2025, 8x
- kein Kurs am 31.10.2025,  
Kurs auch am 07.11.2025
- Uhrzeit: 15 bis 16 Uhr

### Wieviel kostet der Kurs?

- 115 Euro pro Erwachsenen und ein Kind

### Wo findet der Kurs statt?

Ebern / Hallenbad, Coburger Str. 17

**Anmeldung** bis spätestens 29.09.2025

unter [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) oder  
bei Rückfragen bei Vivien Weber  
unter ☎ (0 95 21) 94 20 17



VERANSTALTUNG IN THERES

## 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 kann das Melken am Gummi-Euter ausprobiert werden. Danach stellen wir eigene Butter her. Die Kurs-Leiterin heißt Carolin Lenhart.

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

### Was müssen Sie zu der Veranstaltung mitbringen?

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

### Wann findet die Veranstaltung statt?

- Samstag, 08.11.2025
- Uhrzeit: 14 bis 17 Uhr

### Wieviel kostet die Veranstaltung?

- 4 Euro

### Wo findet die Veranstaltung statt?

Theres / Bio-Bauernhof Lenhart, Brunnschlagweg 1

**Anmeldung** beim UBiZ unter

☎ (0 95 29) 92 22 0

Bei Assistenz-Bedarf bei Vivien Weber

unter ☎ (0 95 21) 94 20 17





VERANSTALTUNG IN NEUHOF

## Winterliche Esel-Wanderung

Bei einer kleinen Wald-Wanderung für die ganze Familie mit den Eseln des Steigerwald-Erlebnis-Hofes werden Geschichten, Gedichte und Gedanken zur Weihnacht vorgetragen. Am Ende kommen alle im Stall zusammen - fast wie vor über 2.000 Jahren. Die Kurs-Leiterin heißt Sandra Pfister. In Zusammen-Arbeit mit dem UBiZ im Rahmen der BayernTourNatur

### Was müssen Sie zur Wanderung mitbringen?

- Wetter-Feste Kleidung
- festes Schuh-Werk
- Brotzeit

### Wann findet die Wanderung statt?

- Samstag, 13.12.2025
- Uhrzeit: 15 bis 17 Uhr

### Wieviel kostet die Wanderung?

- 6,50 Euro pro Erwachsenen und Kinder ab 6 Jahren
- 18 Euro pro Familie

### Wo findet die Wanderung statt?

Michelau / Steigerwald Erlebnishof, Neuhof 5

**Anmeldung** beim UBiZ unter

 (0 95 29) 92 22 0

Bei Assistenz-Bedarf bei Vivien Weber

unter  (0 95 21) 94 20 17



VERANSTALTUNG IN OBERSCHLEICHACH

## Weihnachts-Werkstatt: Vogel-Futter-Tassen basteln

Wir stellen schöne Geschenke für die Weihnachts-Zeit her: Aus alten Tassen entstehen Vogel-Futter-Tassen - gefüllt mit Fett und Samen. Zudem gestalten wir selbst gemachte Geschenke: Kränze, kleine Anhänger, gegossene Formen zum Aufhängen und winterliche Deko. Die Kurs-Leiterin heißt Inka Volk.

In Zusammen-Arbeit mit dem UBiZ. Gefördert durch den Bayerischen Volkshochschulverband.

### Was müssen Sie zum Kurs mitbringen?

- Schürze
- alte Kleidung

### Wann findet der Kurs statt?

- Sonntag, 30.11.2025
- Uhrzeit: 14 bis 16 Uhr

### Wieviel kostet der Kurs?

- 10 Euro pro Erwachsenen / 5 Euro pro Kind
- und 5 Euro Material-Kosten pro Person

### Wo findet der Kurs statt?

Oberschleichach / UBiZ Erdgeschoss

**Anmeldung** beim UBiZ unter

 (0 95 29) 92 22 0

Bei Assistenz-Bedarf bei Vivien Weber

unter  (0 95 21) 94 20 17





# Verbraucherbildung



Als „Stützpunkt für Verbraucherbildung“ bieten wir allen Bürger/-innen des Landkreises ein leicht zugängliches und teilweise 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. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmendenzahl begrenzt ist.**

## 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

Zwischen dem 22.12.25 und dem 06.01.26 ist die vhs geschlossen.

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 112.

### Kurse mit Heike Jäger

#### H 30Bo1 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., 29.10.25, 19.00 - 21.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, kostenfrei

#### H Bo1 Geldanlage für Senioren

Warum ein extra Vortrag für Senioren? Da braucht man das doch nicht mehr – oder? Kenntnisse über Vorteile und Risiken verschiedener Anlageformen schaden niemandem und gerade im Alter möchte man ja sein Ersparnis bewahren.

Welche Geldanlagen sich dafür eignen und was Sie vermeiden sollten, um keine Verluste zu erleiden, erklärt Ihnen die zertifizierte Verbrauchertrainerin in diesem Vortrag.

Mi., 05.11.25, 19.00 - 21.00 Uhr  
Haßfurt / BIZ am Marktplatz, kostenfrei

### H Bo2 Frauen und Finanzen

Altersarmut ist weiblich: die Durchschnittsrente von Frauen in Deutschland beträgt aktuell 788 € 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., 19.11.25, 19.00 - 21.00 Uhr  
Haßfurt / BIZ am Marktplatz, kostenfrei

### Digitale Angebote



#### H DBo1 „Wie werde ich Millionär“? Clever und rentierlich anlegen! Ein Angebot für junge Erwachsene

In der Ausbildung oder im Studium ist das Geld meist eher knapp. Kann man da schon etwas für später zurücklegen und gleichzeitig das Leben im Hier und Jetzt genießen? Unser Referent zeigt in diesem Kurs, dass eine finanziell geregelte und sichere Zukunft und der Wunsch, jetzt etwas zu erleben, kein Widerspruch sein müssen. Er gibt praktische Tipps und klärt offene Fragen. Wie kann man Stolperfallen beim Geldausgeben und Geldanlagen erkennen? Wie kann man strategisch planen und den Durchblick behalten? Ziel des Workshops



© freepik

ist es, Chancen und Risiken einschätzen zu lernen und die richtigen finanziellen Entscheidungen zu treffen! Die Informationen sind produkt- und anbieterunabhängig.

Arthur Wilm  
Do., 23.10.25, 19.00 - 21.00 Uhr  
digitaler Kursraum, kostenfrei

### H DBo2 Onlinekurs: Klug haushalten und finanzielle Spielräume schaffen

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Geld effektiv einteilen und finanzielle Freiräume schaffen. Lernen Sie, Einnahmen und Ausgaben gezielt zu steuern, um Ihre finanziellen Ziele zu erreichen. Praktische Tipps helfen Ihnen, Schulden zu vermeiden, Wünsche zu erfüllen und für die Zukunft vorzusorgen. Es ist Raum für Ihre individuellen Fragen.

Arthur Wilm  
Mi., 12.11.25, 19.00 - 21.30 Uhr  
digitaler Kursraum, kostenfrei

### H DBo6 Einführung Behavioral Finance - Warum wir (fast) alle beim Investieren Fehler machen – und wie Sie es besser machen

Wir denken, wir handeln rational – aber wenn es ums Geld geht, macht uns unser Gehirn oft einen Strich durch die Rechnung. Warum kaufen wir Aktien, nur weil alle anderen es tun? Weshalb ignorieren wir Warnsignale, wenn sie nicht zu unserer Meinung passen? Und warum überschätzen wir unsere Fähigkeit, die richtigen Entscheidungen zu treffen?

Tom Jilg  
Mo., 20.10.25, 19.00 - 21.00 Uhr  
digitaler Kursraum, kostenfrei

## Multiplikatoren Schulungen

### H Bo4 Multiplikatorenworkshop: Finanzbildung spielerisch vermitteln

Finanzen können manchmal kompliziert erscheinen, aber es kann auch „spielend“ leicht sein. In diesem Workshop möchten wir spielerische Ansätze vorstellen, um in den gewohnten Lehrinhalt Elemente von Gamification und Game-based-learning einzubinden. Ein zentrales Beispiel wird das Happy-Life-Game sein, das wir im Workshop auch gemeinsam erleben wollen. Der Workshop hat eine Mittagspause von 60 min.

Claudia Behringer, Christian Ruser  
Sa., 08.11.25, 10.00 - 17.00 Uhr  
Haßfurt / BIZ am Marktplatz, kostenfrei

## Polizeivorträge

### H 07Ko1 Polizeivortrag: Trickbetrug

Alter und Kriminalität – wie hängt das zusammen? Spielen sich Straftaten nicht eher unter Jüngeren ab? Oder sind es doch möglicherweise Senior/-innen, die besonders von Kriminalität betroffen sind? Suchen sich Straftäter gezielt solche Personen als Opfer aus, bei denen sie weniger Widerstand erwarten? Wie Sie sich vor Straftaten schützen können, erfahren Sie beim Fachvortrag der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle Schweinfurt.

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

Michael Beetz  
Fr., 14.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Ebelsbach / Bürgersaal, kostenfrei

### Polizeivortrag: Internetbetrug

Dominik Blattert  
H 11Ko1 Do., 27.11.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Kirchlauter / Oskar-Kandler-Zentrum, kostenfrei

H 15Ko1 Do., 23.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Untersteinbach / Sportheim, kostenfrei

## Betreuung, Vollmacht und Patientenverfügung

In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk – Betreuungsverein Haßberge e.V. kostenfrei

Florian Seßler  
H 09Ko1 Do., 16.10.25, 19.00 - 21.00 Uhr  
Ermershausen / Gaststätte „Goldener Schwan“  
H 14Ko2 Do., 23.10.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
Oberschleichach / UBIZ

Andreas Puchta  
H 06Ko1 Do., 13.11.25, 15.00 - 16.30 Uhr  
Burgpreppach / Bürgerhaus

## Nachhaltig bauen

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

### H U436 Balkonkraftwerke - informieren & ausprobieren

Du willst Deine Stromrechnung aufbessern, einen Beitrag zur Energiewende leisten, weißt aber noch nicht, wie? Ein Balkonkraftwerk kann da weiterhelfen, Du hast aber noch zu viele Fragen dazu? Dann komm doch einfach zur Infoveranstaltung ins UBIZ - dort erhältst Du von der Bamberger Energiegenossenschaft „fei“ die technischen und rechtlichen Infos sowie Tipps zur Wirtschaftlichkeit. Und am Ende bist Du herzlich eingeladen, selbst mit Hand anzulegen und vor Ort ein Balkonkraftwerk zu montieren.

Franz Gerbig, Tim Heeb  
Fr., 17.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Oberschleichach/ UBIZ EG, € 10,00

### H U451 Grundlagen Photovoltaik: Planung - Bau - Betrieb

Jonas Kötting  
Di., 11.11.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Oberschleichach/ UBIZ OG, kostenfrei



## Energie-Sprechtag 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 um 16.00 Uhr, 16.40 Uhr und 17.20 Uhr:

- in **Hofheim** siehe Seite 79
- in **Maroldsweisach** siehe Seite 89
- in **Zeil** siehe Seite 109

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 **Energiesprechtag**e 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 Oberschleichach telefonisch unter Tel. (0 95 29) 92 22-10 reserviert oder unter [info@ubiz.de](mailto:info@ubiz.de) angefragt werden.

## H U453 Ökologische Dämmung - Energie sparen, Schäden vorbeugen

In einem normalen Ein- oder Mehrfamilienhaus wird die meiste Energie durch Heizen verbraucht. Durch Dämmung von Dach, Fassade und Kellerdecke kann sehr viel Energie eingespart und ein behagliches Raumklima geschaffen werden. Eine Dämmung wirkt auch vorbeugend gegen Schimmel und sonstige Bauschäden, wobei natürliche Dämmstoffe und Farben oft nicht teuer und in vielen Bereichen anderen sogar überlegen sind. Im Vortrag mit Diskussion informiert der Malermeister und Baubiologe über Kosten und Wichtiges zur Dämmung und zum Anstrich.

Georg Lunz

Mi., 12.11.25, 19.00 - 20.30 Uhr

Oberschleichach/UBiZ OG, , kostenfrei

## H U456 Wärmepumpe im Bestand - geht das?

Viele stehen zur Zeit vor der Frage, ob das Heizen ihres Hauses mit einer Wärmepumpe möglich ist. Der Referent klärt zunächst die wichtigsten Fachbegriffe und zeigt die wichtigsten Punkte auf, die bei der Entscheidung und Planung zu berücksichtigen sind: Welchen Einfluss hat die Temperatur im Heizkreislauf auf die Effektivität der Wärmepumpe und welche Maßnahmen haben positiven Einfluss auf den Betrieb? Mit anschaulichen Bildern wird dargestellt, welche Tätigkeiten nötig sind, um eine Wärmepumpe zu installieren und was bei der Auswahl eines guten Aufstellungsortes beachtet werden muss. Da die neue Wärmepumpe mit einem bestehenden meist älteren Wärmeverteilungsnetzwerk verknüpft wird, muss auf Kompatibilität geachtet werden, wozu die Teilnehmenden praxisnahe Informationen erhalten. Abschließend gibt es natürlich noch Hinweise auf die aktuellen Fördermöglichkeiten. In Kooperation mit der ÜZ Mainfranken eG

Paul Feser

Do., 20.11.25, 19.00 - 20.30 Uhr

Oberschleichach/UBiZ OG, € 5,00

## Notarvorträge

### H 70K02 Erben und Vererben

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

Achim Rohr

Di., 14.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr

Hofheim / Interkommunales Bürgerzentrum - Sitzungssaal, € 3,00

## H o8K01 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., 27.10.25, 15.00 - 16.30 Uhr

Eltmann / ritz, € 3,00

## Weitere Angebote

## H 20K02 Behördengänge online - Einfach, schnell und sicher!

In unserer digitalen Welt können viele Behördengänge online erledigt werden, wie Meldeangelegenheiten, Steuererklärungen oder Kfz-Zulassungen. Doch wie funktioniert das genau? Welche Behörde ist zuständig und welche Zugangsvoraussetzungen gibt es? In diesem Vortrag beantworten wir diese Fragen, stellen das BayernPortal als zentrale Plattform für digitale Dienstleistungen vor und zeigen die Möglichkeiten des neuen Personalausweises. Erfahren Sie, wie Sie die digitalen Angebote Ihrer Behörde optimal nutzen und Ihre Online-Behördengänge bequem von zu Hause aus erledigen können. In Zusammenarbeit mit der ÜZL

Roland Mai

Termin wird noch bekannt gegeben

Zeil / Mittelschule, kostenfrei

## H K10 Behindertentestament - Für Angehörige von Menschen mit Behinderung



Der Vortrag richtet sich an Angehörige von Menschen mit Behinderung, welche von Rechtsanwalt Steffen Vogel erfahren sollen, wie ein Testament für Menschen mit Behinderung rechtssicher erstellt werden kann und was berücksichtigt werden muss.

In Zusammenarbeit mit der Rummelsberger Diakonie und Lebenshilfe.

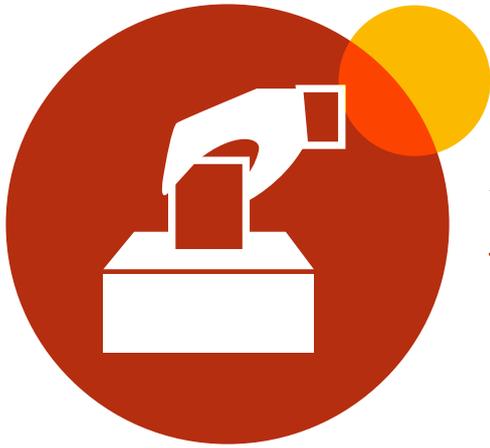
Mitzubringen: Schreibzeug

Steffen Vogel

Di., 07.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr

Haßfurt-Sylbach / Paul-Moor-Schule / Förderzentrum der Lebenshilfe, kostenfrei

(Getränke gegen eine kleine Spende)



# Demokratiebildung

Auch ohne Fördermittel möchten wir Ihnen die Möglichkeit zur demokratischen Information bieten.

## 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

Zwischen dem 22.12.25 und dem 06.01.26 ist die  
vhs geschlossen.

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 112.

## Frauen in die Kommunalpolitik



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

Sollte es zu Verlegungen des Kursorts oder  
der Zeit kommen, benachrichtigen wir Sie um-  
gehend. Nutzen Sie auch unsere Webseite für  
aktuelle Informationen.

## H Po1 Deine Stärke - unsere Kraft

In der Politik ist es wichtig gute und starke Netz-  
werke zu haben. Gemeinsam sprechen wir über  
Möglichkeiten neue Netzwerke zu knüpfen und  
bestehende Netzwerke zu nutzen. Außerdem  
wollen wir unsere eigenen Stärken erkennen.  
Dabei wollen wir von Vorbildern aus der Politik  
lernen, damit wir parteiübergreifend zum Erfolg  
finden.

Sa., 11.10.25, 15.00 - 18.00 Uhr

## H Po2 Meine Werte und meine Ressourcen - Erfolg um jeden Preis?

Wofür stehe ich, was treibt mich an? Wie will ich  
Politik gestalten und verändern? Welche Themen  
vertrete ich? Gemeinsam arbeiten wir an deinen  
Positionen und deinem politischen Profil. Dabei  
ist es wichtig die eigenen Ressourcen zu kennen  
und mit der zur Verfügung stehenden Zeit, Geld  
und Energie so zu haushalten, dass die Belas-  
tungsgrenze nicht überschritten wird.

Sa., 13.12.25, 15.00 - 18.00 Uhr

## 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 er-  
kennen 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.

Sa., 07.02.26, 15.00 - 18.00 Uhr

## I Po2 Macht und Status – das politische Geschäft verstehen und mitmischen

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 um-  
gehen, 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.  
Sa., 11.04.26, 15.00 - 18.00 Uhr

## H 14Ko4 Vortrag: Die Politikerbeleidigung gemäß § 188 StGB



Eine Hausdurchsuchung nach der Bezeich-  
nung eines Bundesministers als „Schwachkopf“  
führte 2024 zu einer öffentlichen Debatte, ob  
es legitim ist, dass Politiker durch den Straftat-  
bestand der Politikerbeleidigung nach § 188  
StGB einen verstärkten Schutz vor Beleidigun-  
gen und Verleumdungen genießen. Der Vor-  
trag betrachtet den historischen Hintergrund  
der Norm, ihre praktische Bedeutung sowie die  
Reformvorschläge und ordnet diese aus straf-  
rechtswissenschaftlicher Sicht ein.

In Zusammenarbeit mit dem Unibund Würzburg

Johannes Petersen  
Di., 18.11.25, 19.00 - 21.00 Uhr  
Oberschleichach / UBiz, kostenfrei

## H 70Ko1 Wir müssen bis 2029 kriegstüchtig sein

Im Ernstfall würden junge Frauen und Männer  
gebraucht, die dieses Land verteidigen können:  
„Wir müssen durchhaltefähig und aufwuchsfä-  
hig sein.“

Wo droht eine Eskalation mit Russland?  
Wie könnte ein Szenarium mit Deutschland  
aussehen?

Was bedeutet der Operationsplan Deutschland  
für Sie?

Klaus Roth  
Fr., 28.11.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
Hofheim / Interkommunales Bürgerzentrum -  
Sitzungssaal, € 5,00



## 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

Zwischen dem 22.12.25 und dem 06.01.26 ist die vhs geschlossen.

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 112.

# Gesundheit



Auch im Herbst 2025 bieten die Haßberg-Kliniken in Zusammenarbeit mit der vhs Landkreis Haßberge wieder Vorträge zu medizinischen Themen aus ihrem Leistungsspektrum an. Die Vorträge sind kostenfrei und finden, wenn nicht anders vermerkt, im Konferenzraum des Ärztehauses am Haßfurter Krankenhaus statt.

**Anmeldung** über die vhs unter Tel. (0 95 21) 94 20 - 0 oder [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) ist hierfür unbedingt erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie im Vorfeld über die Tagespresse.



## Der Verschleiß des Kniegelenks – Von der konservativen Therapie bis zur Knieprothese

Dr. med. Torsten Burkhardt, leitender Arzt des MVZ für Orthopädie und Unfallchirurgie in Ebern, wird über die Ursachen der Entstehung verschleißbedingter Kniegelenks-Erkrankungen sowie deren Behandlungsmöglichkeiten, insbesondere über die Medikamentenverordnung, Physiotherapie, Hilfsmittelanpassungen, alternative Therapieoptionen bis hin zu verschiedenen operativen Verfahren, die im Ambulanten OP-Zentrum in Ebern und stationär in den Haßberg-Kliniken - Haus Haßfurt durchgeführt werden, informieren.

Die Knie-Endoprothetik ist ein wichtiger Schwerpunkt im Leistungsspektrum des Facharztes für Orthopädie und Unfallchirurgie.

Dr. med. Torsten Burkhardt

**H 14Go1** Mo., 22.09.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Kirchaich / Gemeindehaus St. Ägidius

**H 08Go1** Mo., 06.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Eltmann / Stadthalle, Klenze-Saal

## H G01 Aktionsmonat Frauengesundheit:



## Zwischen Wandel und Neubeginn – Psychische Gesundheit in den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind mehr als eine körperliche Umstellung – sie betreffen auch die seelische Gesundheit. Frau Franziska Uebelacker, Psychologin Akutgeriatrie Haus Haßfurt, beleuchtet in diesem Vortrag im Rahmen des Jahresschwerpunkts „Wechseljahre“ die psychologischen Herausforderungen dieser Lebensphase und zeigt Ansätze, wie Frauen sie gestärkt und selbstbestimmt meistern können.

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

Franziska Uebelacker  
Mo., 13.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr





**H Go2 Tabuthema  
Harninkontinenz –  
was passiert in den Wechseljahren?**



Harninkontinenz tritt in den Wechseljahren häufig auf, da hormonelle Veränderungen die Beckenbodenmuskulatur und Schleimhäute schwächen können. Dadurch kann es zu unkontrolliertem Harnverlust bei Belastung oder plötzlichem Harn-drang kommen. Die Chefarztin der Gynäkologie & Geburtshilfe zeigt in diesem Vortrag im Rahmen des Jahresschwerpunkts „Wechseljahre“ in Kooperation mit der Möglichkeiten auf, mit diesen Veränderungen umzugehen. In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

Nuray Cimin-Bredée  
Mo., 27.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr



**H Go3 Koronare  
Herzkrankheit:  
die häufigste Todesursache**



Arztvorträge im Rahmen der Herzwochen 2025 Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben nach wie vor einen dominierenden Einfluss auf die Sterblichkeit in Deutschland. So sind Durchblutungsstörungen durch Herzkranzgefäßverengungen noch immer die häufigste Todesursache. Im Rahmen der Herzwochen wird Chefarzt Dr. med. Stefan Hochreuther auf das Thema „Gesunde Gefäße sorgen für ein gesundes Herz“ und die Möglichkeiten zur Prävention eines Herzinfarkts aufzeigen.

Dr. Stefan Hochreuther  
**H Go3** Mo., 10.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Haßfurt / Ärztehaus 1, Hofheimer Str. 69, Eingang hinter Apotheke

**H 3oGo2** Mo., 17.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Ebern / evang. Gemeindehaus

**H 7oGo1** Mo., 24.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Hofheim / Interkommunales Bürgerzentrum - Sitzungssaal



**H 13Go1 Hüftgelenkschmerzen -  
welche Behandlungsmöglichkeiten  
gibt es?**

Oberarzt Zaid Dyab wird in seinem Vortrag zum Thema Hüftgelenkschmerzen referieren. Der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit der Zusatzbezeichnung Spezielle Unfallchirurgie sowie zertifizierter Wirbelsäulen-Chirurg der DWG wird darüber aufklären, welche diagnostischen und therapeutischen Verfahren in Haßfurt zur Verfügung stehen und dabei auch auf die ambulanten bzw. stationären Versorgungsmöglichkeiten eingehen.

Zaid Dyab  
Mo., 08.12.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Maroldsweisach / Rathaus

Fotos © Michael Wagenhäuser

**Wir füllen Säle**  
Ob Büro, Konzert oder Uni.

SEATTLE 100  
Gesundheitsdrehstuhl

**zack**  
we rock



## 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

montag, 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



## Kurse

### ZPP-Präventionskurs: Qi Gong - taoistisches Chi Kung

Jeder kann Qi Gong üben. Es gibt Übungen für jedes Alter und jeden Gesundheitszustand. Mit Qi Gong kann man Krankheiten vorbeugen, d.h. die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen und somit sein Wohlbefinden verbessern. Dieser Kurs kann bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Yogamatte  
18.00 - 19.00 Uhr  
Haßfurt / Aktifitness, Hofheimer Str. 44, € 100,00

Andrea Burger

**H G10** montags, ab 22.09.25, 10x

**H G11** mittwochs, ab 24.09.25, 10x

### H G12 Thai Yoga Massage - Workshop

Thai Yoga Massage ist eine traditionelle Form der Körperarbeit, die Elemente aus Yoga, Akupressur und passivem Dehnen kombiniert. Dabei steht „Metta“, die liebevolle Achtsamkeit, im Mittelpunkt, um den Energiefluss im Körper zu harmonisieren, Verspannungen zu lösen und das Wohlbefinden zu fördern. Diese Massageform unterstützt die Entspannung und bringt Körper, Geist und Seele in Balance. Während der Massage bleibt der Empfänger immer angezogen und liegt bequem auf einer weichen Matte am Boden.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Mehr Informationen zur Thai Yoga Massage findest du bei mir unter:

[www.thai-yoga-bodywork.de](http://www.thai-yoga-bodywork.de)

**Mitzubringen:** Yoga Matte, Decke, bequeme Kleidung

Alexander Brandl

Sa., 11.10.25, 15.00 - 17.00 Uhr  
Oberschleichach / UBIZ, € 25,00

### H G13 Partner Wellness - Schultermassage

Eine Schultermassage ist sehr angenehm und belebend. Hier lernen Sie die richtige Technik, um Ihrem Partner etwas besonders Gutes tun zu können. Anmeldung als Paar vornehmen.

**Mitzubringen:** Handtuch, Lieblingscreme oder Lieblings-Massageöl, evtl. Fitnessmatte

Harald Gogger

Fr., 21.11. und Fr., 05.12.25, 18.30 - 20.30 Uhr  
Oberschleichach / UBIZ, € 20,00

## Kurse mit Frauke Vogt

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



## Hypnobirthing Kurs / MENTALE GEBURTSPREPARATION

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.

Haßfurt / Bewegungsraum, Zeiler Straße 57,  
€ 200,00 (€ 250,00 mit Partner)

### Kurs 1:

So., 14.09.25: 09.00 - 12.00 Uhr mit Partner

So., 21.09.25: 09.00 - 12.00 Uhr

So., 05.10.25: 09.00 - 12.00 Uhr mit Partner

So., 12.10.25: 09.00 - 12.00 Uhr

### Kurs 2:

So., 26.10.25: 09.00 - 12.00 Uhr mit Partner

So., 09.11.25: 09.00 - 12.00 Uhr

So., 16.11.25: 09.00 - 12.00 Uhr mit Partner

So., 23.11.25: 09.00 - 12.00 Uhr

# Gesundheitswochen

im Landkreis Haßberge



## Kindergesundheit

22.6. – 31.10.2025

Ihr Gesundheitsamt und die vhs laden ein!

Ob Schwimmworkshops, Selbstwerttrainings, Erste Hilfe am Kind oder Bewegungskurse für Groß und Klein – bei uns finden Sie zahlreiche Angebote, um Ihre Gesundheit zu fördern und gemeinsam aktiv zu bleiben.

Alle unsere Angebote sind **kostenfrei!**

Viele tolle,  
kostenfreie  
Angebote

Mit dabei:  
*Schwimmen*  
... ist gesund und  
macht Spaß!



Programm und  
Anmeldung bei:  
[vhs-hassberge.de](http://vhs-hassberge.de)

Veranstalter:  
**Landratsamt Haßberge, Gesundheitsamt**  
Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt, [www.hassberge.de](http://www.hassberge.de)  
Die Gesundheitswochen werden finanziert  
von der Initiative Gesund.Leben.Bayern  
des Bayerischen Staatsministerium für  
Gesundheit, Pflege und Prävention.

Gesund.Leben.Bayern.



Landkreis  
Haßberge 

**vhs**   
Volkshochschule  
Landkreis Haßberge e.V.

## H G14 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.

Dipl. Soz.päd (FH)

Sozialdienst kath. Frauen e.V. Schweinfurt  
Haßfurt / Promenade 37, Haus Sankt Bruno,  
Veranstaltungssaal 3.OG

Ute Nicklas

Mo., 20.10.25, 16.00 - 18.30 Uhr

Haßfurt / Haus-Sankt-Bruno, Veranstaltungssaal, kostenfrei



© freepik



© freepik

### fitdankbaby®

Fitness für DICH & DEIN Baby (ab 3 Monaten)

- Qualitative Zeit und Spaß mit deinem Baby
  - Kräftigung der Bauch-, Beine-, Rücken- und Pomuskulatur
  - Unterstützung der Rückbildung / Kräftigung Beckenboden
  - Verbesserung von Haltung & Beweglichkeit
  - Verbesserung von Kondition & Koordination
  - Die Entwicklung deines Babys fördern
  - Spielideen und Lieder für dein Baby
  - Austausch mit anderen Mamas
- Haßfurt / Hebammenwerkstatt Annette Storkan, Untere Vorstadt 9

### Es geht wieder raus!!

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

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

### fitdankbaby®

Anmeldung, Termine, Kosten und weitere Kurse siehe Homepage:

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

### Rückbildung mit / ohne Baby

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

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

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

Haßfurt / Hebammenwerkstatt Annette Storkan, Untere Vorstadt 9

### Extreme Arts Academy Haßfurt



Anmeldung: [Extreme-Arts-Academy@web.de](mailto:Extreme-Arts-Academy@web.de);  
Tel./WhatsApp: (01 51) 11 67 82 14

Haßfurt / Trainingshalle, Heinrich-Hertz-Str. 5

### Selbstverteidigung für Frauen

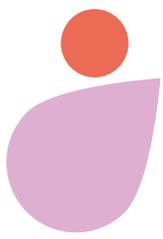
Dieser Kurs soll Frauen sowie Mädchen ab 15 Jahren Verteidigungstechniken für den Ernstfall sowie mehr Selbstsicherheit in unangenehmen Situationen vermitteln. Die Teilnehmerinnen erlernen hier einfache, effektive Techniken zum Selbstschutz, die auch gegen überlegene Angreifer wirkungsvoll sind. Darüber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

**Mitzubringen:** Einfache Sportkleidung

Denny Krüger

So., 16.11.25, 14.30 - 17.30 Uhr

€ 45,00



**Frauen  
sichtbar &  
gesund**



Aktionsmonat  
**Oktober 2025**

# SelbstBEWUSST in die neue Lebensphase

**Informiert und stark durch die Wechseljahre**

Sie verändern so vieles: Stimmung, Schlafqualität, Temperaturempfinden, Motivation, Energielevel, die Beziehung zum eigenen Körper – sie verunsichern, werden oft tabuisiert und werfen viele Fragen auf. Informationen helfen, Veränderungen zu verstehen.

Programm und  
Anmeldung bei:  
[vhs-hassberge.de](https://vhs-hassberge.de)



Die Gesundheitsregion<sup>plus</sup> lädt ein:

**Alle Veranstaltungen sind kostenfrei!**

Veranstalter: **Landratsamt Haßberge**

Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt,  
[www.hassberge.de](https://www.hassberge.de)

Der Jahresschwerpunkt wird finanziert  
von der Initiative Gesund.Leben.Bayern  
des Bayerischen Staatsministerium für  
Gesundheit, Pflege und Prävention.

**Gesund.Leben.Bayern.**



Landkreis  
**Haßberge**

**Gesundheits  
region<sup>plus</sup>**  
Landkreis Haßberge

**vhs**  
Volkshochschule  
Landkreis Haßberge e.V.



© 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 und Rosemarie Pischel

Die Treffen finden jeweils von 14.00 - 17.00 Uhr in Zeil am Do., 09.10., 13.11. und 11.12.25 im Rummsberger Diakonie Haus, Krumer Straße 12, statt.

## 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 („Schnupern“ 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

## vhs Betriebliche Gesundheitsförderung

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

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

Die vhs Landkreis Haßberge besitzt langjährige und differenzierte Erfahrung mit dem Thema Gesundheitsförderung und verfügt zudem über einen Pool aus rund 350 Kursleiter/-innen.

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

### Referenzen

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

### Sprechen Sie uns an

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

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



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

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

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landratsamt Haßberge (KOS)  
Haßfurt / Landratsamt Haßberge, Am Herrenhof 1

Sie erreichen uns telefonisch:

Mo. - Fr. 09.00 – 13.00 Uhr

Persönliche Termine nach Vereinbarung

Tel. (0 95 21) 27-313, -257, -378, -416

E-Mail: [kos@hassberge.de](mailto:kos@hassberge.de)

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

E-Mail: [kos@hassberge.de](mailto: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.

# 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

<b>Gruppe Zeil</b>	
montags	ab 16.15 Uhr
<b>Gruppe Haßfurt</b>	
montags	ab 18.00 Uhr
<b>Gruppe Hofheim</b>	
dienstags	ab 17.00 Uhr
<b>Gruppen Ebelsbach</b>	
mittwochs	ab 16.00 Uhr ab 17.45 Uhr ab 19.00 Uhr

### Rehasportgruppen orthopädische Erkrankungen

<b>Gruppen Zeil</b>	
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

## Digitale Bildung Kurse mit Heimvorteil



### DigitalCentrum vhs Unterfranken

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





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



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




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




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




## Digitale Grundbildung

### - 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

Thilo Herzau

**H DM09** So., 21.09.25, 14.30 - 16.30 Uhr, € 60,00

**H DM10** So., 19.10.25, 10.30 - 12.30 Uhr, € 60,00

**H DM11** So., 02.11.25, 10.30 - 12.30 Uhr, € 60,00

### Powerpoint beherrschen

**H DM01** Sa., 13.09.25, 10.30 - 12.30 Uhr, € 60,00

**H DM02** So., 12.10.25, 10.30 - 12.30 Uhr, € 60,00

**H DM03** So., 02.11.25, 14.30 - 16.30 Uhr, € 60,00

**H DM12** Sa., 22.11.25, 14.30 - 16.30 Uhr, € 60,00

**H DM04** So., 30.11.25, 10.30 - 12.30 Uhr, € 60,00

### Erstellen von Webseiten ganz ohne Programmierkenntnisse

**H DM05** So., 14.09.25, 10.30 - 12.30 Uhr, € 60,00

**H DM06** So., 19.10.25, 14.30 - 16.30 Uhr, € 60,00

**H DM07** Sa., 22.11.25, 10.30 - 12.30 Uhr, € 60,00

**H DM08** Sa., 13.12.25, 10.30 - 12.30 Uhr, € 60,00

**H DM13** So., 26.10.25, 14.30 - 16.30 Uhr, € 60,00

## Die Welt der Apps für mein Smartphone / Tablet

**H DM14** Sa., 18.10.25, 10.30 - 12.30 Uhr, € 55,00

**H DM15** So., 16.11.25, 10.30 - 12.30 Uhr, € 55,00

**H DM16** So., 14.12.25, 14.30 - 16.30 Uhr, € 55,00

## Apple iOS vs. Microsoft Windows

**H DM17** Sa., 18.10.25, 14.30 - 16.30 Uhr, € 55,00

**H DM18** So., 30.11.25, 14.30 - 16.30 Uhr, € 55,00

## Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem BIZ

### H I01 Mein KI-Assistent: Unterstützer für Job, Alltag & mehr



Dieser Kurs bietet eine Einführung in die künstliche Intelligenz (KI) und ihre Bedeutung im Alltag. In 15 Minuten werden die Grundlagen von KI, ihre Funktionsweise und aktuelle Relevanz sowie ethische Herausforderungen behandelt. Anschließend folgen 70 Minuten praktische Übungen zu Chat-Assistenten, Alltagstipps, beruflichen Anwendungen und kreativen Schreibtechniken. Teilnehmer lernen, KI als unterstützendes Werkzeug effektiv zu nutzen. Gefördert durch den Freistaat Bayern

Fabian Schirmer

Sa., 11.10.25, 10.00 - 11.30 Uhr

Haßfurt / BIZ am Marktplatz, kostenfrei

### H I02 Von der Idee zur eigenen Grußkarte: KI als kreativer Co-Gestalter



Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz und entdecken Sie, wie KI Ihnen dabei helfen kann, Ihre eigenen, einzigartigen Grußkarten zu gestalten. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der KI kennen und erfahren, wie Sie diese Technologie kreativ nutzen können, um beeindruckende und personalisierte Grußkarten zu erstellen. Gefördert durch den Freistaat Bayern

Fabian Schirmer

Sa., 25.10.25, 10.00 - 11.30 Uhr

Haßfurt / BIZ am Marktplatz, kostenfrei

### H I03 Retrocomputing - die Antwort auf das Digital Dark Age



Tauche ein in die faszinierende Welt des Retrogamings! Erlebe Spieleklassiker und entdecke die Mechanismen, die damals und heute die Spiele prägen. Erfahre, wie man mit Interfaces und Emulatoren alte Geräte und Datenträger aus dem Dornröschenschlaf weckt. Bringe deine eigenen Konsolen mit und teile die Freude am Spielen mit anderen Enthusiasten! In Zusammenarbeit mit dem Unibund Würzburg und dem BIZ

Torsten Roeder

Fr., 28.11.25, 17.00 - 21.00 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

Zwischen dem 22.12.25 und dem 06.01.26 ist die  
vhs geschlossen.

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 112.

# Berufliche Bildung



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 vor-  
handenen Bewerbungsunterlagen optimieren  
möchten. Auch geeignet für Schulabgänger bei  
der Suche nach einem Arbeitsplatz, einer Aus-  
bildungs- oder Praktikumsstelle.

#### Ziel

- Überprüfen, Erweitern und Umsetzen der  
persönlichen Bewerbungsstrategie
- Erstellung von kompletten und überzeu-  
genden 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 Bewer-  
bungsmappe. Damit werden Sie in die Lage  
versetzt, diese sofort zur Bewerbung zu nutzen  
oder zu einem späteren Zeitpunkt selbständig  
und ohne großen Aufwand zu aktualisieren.  
Außerdem erhalten Sie ein Muster für Initiativ-  
bewerbungen. 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 Orientie-  
rung auf dem Arbeitsmarkt erhalten Sie indivi-  
duelle Antworten und Unterstützung. Ihr  
Bewerbungsanschreiben wird stilistisch so for-  
muliert, dass Ihre Bewerbung den Leser anspre-  
chen 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 Beratungs-  
termins 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



© freepik

## 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.

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

## H Bo3 Lernen im Erwachsenenalter



In einer sich rasant wandelnden Welt ist lebenslanges Lernen der Schlüssel zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung. Dieser Vortrag beleuchtet die Bedeutung des Lernens im Erwachsenenalter und zeigt auf, wie Bildung auch jenseits der Schul- und Studienzeite neue Horizonte eröffnet.

Kontinuierliches Lernen bereichert durch die Stärkung kognitiver Fähigkeiten und die Erweiterung beruflicher Kompetenzen – es trägt auch wesentlich zur geistigen Gesundheit, emotionalen Ausgeglichenheit und Lebensfreude bei. Es fördert soziale Teilhabe, stärkt das Selbstwertgefühl und schafft neue Perspektiven im Alltag. Der Vortrag zeigt die Besonderheiten des Lernens im Erwachsenenalter und bietet praxisnahe Impulse, wie „späteres Lernen“ erfolgreich organisiert werden und gelingen kann.

Stephan Reheuser  
Di., 21.10.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
Oberschleichach / UBIZ, kostenfrei

### Vorankündigung: 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

## 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 im Herbst dieses Jahres fort.

Bei Interesse merken Sie sich bitte diese Termine vor:  
Haßfurt / Büro MittenDrin, Hauptstraße 11

**Netzwerkarbeit in der Betreuungspraxis**  
Do., 30.10.25, 17.00 Uhr

**Infoveranstaltung Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung**  
Di., 11.11.25, 14.00 Uhr

**Einführung für ehrenamtliche Betreuende, sowie Bevollmächtigte**  
Di., 02.12.25, 14.00 Uhr

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
- Zweitschriftlernerkurse

durch.

Wir informieren Sie gerne...



zukunft mit arbeit im kreis haßberge

Bürozeiten: Montag - Freitag von 8 Uhr bis 12 Uhr



Volkshochschule  
Landkreis Haßberge e. V.



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)

# vhs Firmenseminare



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

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

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



## Mögliche Themen sind:

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

## Unser Basisprogramm

Selbstverständlich können Sie auch auf unser reguläres, im aktuellen Programmheft und auf [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) hinterlegtes Angebot zu unseren sieben Programmbereichen zurückgreifen.

## Referenzen

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

## Fragen und Kontakt

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

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



## 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 Programmländer 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

☎ 09521 / 94 20 12

@ c.ruser@vhs-hassberge.de



# Was gibt es Neues aus der VHS?



Im Bild von links nach rechts: Holger Weiningner, Theresa Deringer, Andrea Burger, Vivien Weber, Bianca Schineller, Bgm. Helmut Dietz  
Foto: Isolde Klimach (vhs Landkreis Haßberge e.V.)



Foto: Sylvia Büttner (BIZ Haßfurt)

## Neue Mitarbeiter/-innen an der VHS

Wir freuen uns in diesem Jahr über unsere personelle Verstärkung. Auf der diesjährigen Mitgliederversammlung am 30. Juni 2025 durften wir in unserem Team offiziell und recht herzlich begrüßen:

Andrea Burger (vhs - Verwaltung, Zentrale, Anmeldung, Kursverwaltung)  
Vivien Weber (vhs - Koordination Außenstehender VG EBN und HOH, Leitung Programmbereich Bildung barrierefrei, Marketing)  
Bianca Schineller (UBiZ - Verwaltung)  
Theresa Deringer (ZAK - Verwaltung)



## Neue VHS-Bauzaunbanner für den Landkreis Haßberge

Ob bei Sonne oder Regen - Unsere neuen Bauzaunbanner feiern ihre Premiere und warten seit dem Frühjahr 2025 nur darauf, von euch entdeckt zu werden. Habt Ihr sie schon wieder an der ein oder anderen Stelle im Landkreis gefunden? Einfach den QR-Code scannen und sich von unserem Programm inspirieren lassen. Viel Spaß beim Stöbern!



Fotos: Isolde Klimach (vhs Landkreis Haßberge e.V.)

## Kunst setzt Zeichen

Am Samstag, den 5. Juli 2025, waren wir bei der offiziellen Eröffnung der Vernissage „Kunst setzt Zeichen“ der Künstlerin Jannina Hector mit dabei.

Die Ausstellung konnte im Zeitraum vom 06.07. bis 02.08.25 im BIZ in Haßfurt entdeckt und bestaunt werden.

Herzlichen Dank liebe Jannina, dass wir Teil dieses einzigartigen und wundervollen Gemeinschaftsprojektes mit unserem vhs-Zeichen sein durften. Und Pssst - Noch ein kleiner Geheimtipp. Im Herbstsemester bietet Jannina Hector auch wieder einen kreativen Kurs bei uns in Hofheim an. Sei gerne dabei und entdecke auch du deine kreative Ader.

## H7oHo2 Kreativ-Werkstatt: Zeichnen, Malen, Drucken

Jannina Hector  
freitags, ab 24.10.25, 8x, 10.00 - 13.00 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 130,00  
(und Materialkosten nach Verbrauch vor Ort)



Fotos: Isolde Klimach (vhs Landkreis Haßberge e.V.)

## Neues Schild

Für alle, die uns direkt in unserer Geschäftsstelle in Haßfurt persönlich besuchen wollen, z.B. unsere Teilnehmenden der Herz- und Rehasportkurse, sind wir jetzt noch leichter auffindbar.



Im Bild von links nach rechts:  
Sandra Schlee, Bgm. Helmut Dietz, Holger Weiningner  
Foto: Isolde Klimach (vhs Landkreis Haßberge e.V.)

## 15 Jahre an der vhs - Sandra Schlee

Zusätzlich wurde auf der Mitgliederversammlung die langjährige Mitarbeiterin Sandra Schlee für ihr bereits seit 15 Jahren bestehendes Engagement an der vhs geehrt. In diesem Sinne auf viele weitere Jahre der äußerst bereichernden und erfolgreichen Zusammenarbeit.



# 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
- Übernahmechance 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**

**vhs** Die Volkshochschule  
im Landkreis Haßberge

# AIDHAUSEN



**Lisa Achtmann**

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

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 112.



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

## Streuobstexkursion - Was man kennt, das schätzt man

In Kooperation mit dem Kreisverband für Gartenbau und Landespflege Haßberge und der BN-Ortsgruppe Ebern.

**Anmeldung** beim Kreisverband:  
gartenbau@hassberge.de  
oder Tel. (0 95 21) 94 26 23

Wolfgang Subal

Sa., 27.09.25, 10.00 - 14.00 Uhr  
Aidhausen OT Kerbfeld / wird bei Anmeldung  
bekannt gegeben, € 12,00

## Botanische Exkursion - Erkenne unsere Ackerwildkräuter

In Kooperation mit dem Gebietsbetreuer des LK Haßberge, kofinanziert durch den Bayerischen Naturschutzfond, im Rahmen der BayernTour-Natur.

Otto Elsner

Sa., 27.09.25, 14.00 - 16.00 Uhr  
Nassach / Sportplatz, kostenfrei

## Wilde Hausapotheke - Herbst

Silke Kunzelmann

Mo., 13.10.25, 18.00 - 20.00 Uhr  
Aidhausen/Happertshausen, Alte Schmiede, € 18,00  
inklusive Materialkosten



## Vorträge

### H 22G01 Kigewo: Stärken stärken und Ressourcen fördern!



Vom Fehlerfahnder zum Schatzsucher. In unserem trubeligen und stressigen Lebensalltag stehen Familien mit ihren Kindern oft vor großen Herausforderungen. Demzufolge wollen wir uns auf einen Perspektivwechsel einlassen. Nicht die Probleme mit den Kindern stehen im Fokus, sondern die Stärken und Fähigkeiten jedes einzelnen sollen aufgefunden gemacht, aufgedeckt und genutzt werden. In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge und dem Caritas Haßberge e.V.

Stephanie Matern

Do., 02.10.25, 18.00 - 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

Friesenhausen / Pfarrer-Hofmann-Str. 7, kostenfrei

### H 22K10 Literarische Wanderung über die abgeernteten Felder - „Altweibersommer“

Bitte um kulinarischen Beitrag  
So., 14.09.25, 10.00 - 12.30 Uhr

### H 22K11 Literarischer Brunch mit Buchwichteln - „Bring ein Buch zum Frieden mit!“ -

Bitte um kulinarischen Beitrag und ein verpacktes  
Buch zum Wichteln.

So., 09.11.25, 10.00 - 12.30 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

H 22E02 Fr., 12.09.25

H 22E03 Fr., 07.11.25



## Gesundheit

### H 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 10.10.25, 10x, 9.00 - 10.00 Uhr  
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, € 60,00

## H 22G11 Fit im Alter

NEU

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 24.10.25, 5x, 10.30 - 11.30 Uhr  
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, € 30,00

## H 22G15 SlowVinyasa und Atem

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

Julia Kleinwechter

montags, ab 20.10.25, 6x, 18.00 - 19.30 Uhr  
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, € 45,00

## H 22G20 Aktionsmonat Frauengesundheit: Yoga-Massage



In einer angeleiteten Folge von Massage- und Akupressurtechniken werden wir dem ganzen Körper etwas Gutes tun. Massiert wird auf dem Boden liegend, gepolstert mit Matten und Decken. Meldet euch mit einem Massagepartner an und erlebt eine neue Qualität von Berührung. Anmeldung paarweise.

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung (wenn möglich eng), 1 oder 2 Yogamatten, 2 Decken, 2 - 3 (Sitz-)Kissen oder Yogapolster

Julia Kleinwechter

Sa., 18.10.25, 18.30 - 20.30 Uhr  
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt,  
kostenfrei

## H 22G21 Thai-Yoga- Selbstmassage

NEU

In einer Schritt-für-Schritt-Anleitung erlernen Sie Massage- und Akupressurtechniken zur Selbstmassage und können auf diese Weise dem ganzen Körper etwas Gutes tun. Massiert wird auf dem Boden liegend, gepolstert mit Matten und Decken.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung (wenn möglich eng), 1 Yogamatte, 1 Decke, (Sitz-)Kissen oder Yogapolster

Julia Kleinwechter

Sa., 08.11.25, 18.00 - 19.00 Uhr  
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, € 10,00

## Thai-Yoga-Massage

NEU

In einer Schritt-für-Schritt-Anleitung erlernen Sie gezielte Massage- und Akupressurtechniken. Massiert wird auf dem Boden liegend, gepolstert mit Matten und Decken. Melden Sie sich mit einem Massagepartner an und erleben Sie eine neue Qualität von wohlthuender Berührung.  
**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung (wenn möglich eng), 1 oder 2 Yogamatten, 2 Decken, 2 - 3 (Sitz-)Kissen oder Yogapolster

Julia Kleinwechter

**H 22G22** Thai-Yoga-Massage:

Sa., 22.11.25, 18.00 - 20.00 Uhr

**H 22G23** Thai-Yoga-Massage - Rücken und Kopf:

Sa., 13.12.25, 18.00 - 20.00 Uhr

Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt,

€ 20,00 pro Person



## Kreatives



© Susanne Becker

## H 22Ho1 Acrylmalen auf Leinwand und Papier - Grundtechniken

NEU

Fertig aufgezogene Leinwände und Acrylfarben-sets gibt es inzwischen sogar im Supermarkt zu kaufen. Wie man mit dieser Grundausrüstung 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, Pinsel, Lappen, Schürze, fertig aufgezogene Leinwände, Acrylmalblock, für 5-6 Bilder

Susanne Becker

Do., 04.12.25, 18.00 - 21.00 Uhr

Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, € 28,00



## Die junge vhs

### Bewegung mit all deinen Sinnen

In unserem Kurs werden eure Kinder auf spielerische Art und Weise gefördert im Bereich der Psychomotorik. Es hilft ihnen in der Entwicklung der Motorik, der Sprache und ihr Selbstbewusstsein zu stärken.



© Kristina Fradl

Die Kinder erwarten Bewegungs-, Körper- und Wahrnehmungsspiele, verschiedene Parcours für den Bewegungsapparat, aber auch Momente der Stille.

Förderung mit jeder Menge Spaß und Begeisterung.

**Mitzubringen:** Getränk, bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Turnschuhe

Kristina Fradl

**H 22Jo1** Kurs für Eltern mit Kindern von 1 - 3 Jahren: montags, ab 22.09.25, 8x, 15.30 - 16.30 Uhr

**H 22Jo2** Kurs für Kinder von 3 - 6 Jahren:

montags, ab 22.09.25, 8x, 16.45 - 17.45 Uhr

Aidhausen / Turnhalle, € 69,00

(Geschwisterkinder 50 % Ermäßigung)



© Sabine Kaufmann

## H 22Jo3 Kreatives Töpfern für Kinder – Frei formen mit Ton

In diesem Töpferkurs für Kinder ab dem Grundschulalter können kleine Kreative ihrer Fantasie freien Lauf lassen! Ohne starre Vorgaben formen die Kinder mit Ton individuelle Kunstwerke – von fantasievollen Figuren bis hin zu einzigartigen Gefäßen. Unter Anleitung lernen sie grundlegende Techniken des Töpfern, wie Kneten, Formen und Verzieren, während sie spielerisch mit dem Naturmaterial Ton experimentieren. Der Kurs fördert Kreativität, Feinmotorik und Selbstbewusstsein.

Sabine Kaufmann

Mi., 10.09.25, 15.00 - 17.00 Uhr

Aidhausen / Happertshausen, Alte Schmiede, EG, € 25,00 (und Materialkosten je nach Verbrauch vor Ort)

## H 22Jo4 Acrylmalen für Kinder

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

Mo., 03.11.25, 10.00 - 12.00 Uhr

Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt,  
€ 16,00 (und € 4,00 Materialkosten vor Ort)

# BREITBRUNN



**Lydia Zettelmeier**

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

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 112.



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

## Hofführung auf dem Reich's Biohof

Jürgen Reich  
So., 05.10.25, 14.00 - 16.00 Uhr  
Breitbrunn / Bio-Rinderzucht Reich, Leitenstr. 14,  
€ 7,00 pro Erwachsener, Kinder kostenfrei



## Exkursionen

### H 23E01 Kreuzwegführung

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

**Anmeldung:** www.vhs-hassberge.de oder Lydia Zettelmeier, Tel. (0 95 36) 14 47 oder Gertrud Bühl, Tel. (0 95 36) 201; gertrud.buehl@web.de

Gertrud Bühl  
Sa., 04.10.25, 14.30 Uhr  
Weitere Termine auf Anfrage bei der Kursleitung  
Breitbrunn / Treffpunkt: Kreuzweg 1. Station,  
kostenfrei

### H 23E02 Breitbrunner Steinbruchrundten

Erleben Sie die bunte Herbstlandschaft auf einer gemeinsamen Steinbruchwanderung. Wir erkunden die Flurgrenzen der Gemeinde und besichtigen die auf dem Weg liegenden Steinbrüche mit ihrer reichhaltigen Fauna und Flora. Eine kleine Brotzeit unterwegs darf natürlich nicht fehlen. Wegstrecke ca. 10 km

Johannes Reich  
So., 05.10.25, 14.00 - 17.00 Uhr  
Breitbrunn / Gemeindezentrum, (bei Bedarf  
Unkostenbeitrag für die Brotzeit)



## Kultur

### H 23K10 Kulturkino im Gemeindezentrum - Die Göttliche Ordnung

Lydia Zettelmeier  
Fr., 21.11.25, 19.00 - 21.00 Uhr  
Breitbrunn / Gemeindezentrum, kostenfrei

### 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 Öffnungszeiten zuverlässig im Generationencafé betreut:

**Anmeldung** zur Abholung bei Magda Künnell, Tel. (0 95 36) 683. Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Do., 18.09.25, 14.00 Uhr: Kerwa in Breitbrunn mit Rettl's frischen Krapfen und Kerwa-Musik, die Kindergartenkinder kommen zu Besuch  
Do., 16.10.25, 14.00 Uhr: Die Jugendfeuerwehr stellt sich vor

Do., 13.11.25, 14.00 Uhr: Einblicke in die Arbeit im Gemeindearchiv mit Claudia Schramm

Do., 11.12.25, 14.00 Uhr: Weihnachtliche Stubenmusik mit den Crazy Ladies



## Gesundheit

### H 23G10 Outdoor Ganzkörpertraining

Draußen. Gesund. Trainieren. Angeleitetes Kleingruppentraining im Freien: Eine willkommene Erfrischung für Körper und Geist. Das Training in der freien Natur ist für den ganzen Körper. Im Fokus steht die Corestabilität (Rücken/Bauch). Arme, Beine und Po kommen jedoch nicht zu kurz.

Im Kurs werden theoretische und praktische Inhalte zum Functional Training vermittelt. Auch das Dehnen für mehr Flexibilität ist mit dabei. Der Kurs richtet sich an Einsteiger. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Gemeindezentrum statt.

**Mitzubringen:** Bequeme sportliche Kleidung, gut sitzende Trainingsschuhe, Isomatte, Getränk und Lust auf Sport

Daniela Bosco  
montags, ab 22.09.25, 10x, 9.00 - 10.00 Uhr  
Breitbrunn / Outdoor Campus, € 77,50

### H 23G11 Gymnastik im Sitzen

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen. Die Bewegungsübungen werden größtenteils im Sitzen ausgeübt. Wir mobilisieren und bewegen den ganzen Körper und kombinieren die Übungen mit Geräten, z.B. Bällen und Reifen. Durch Bewegungsspiele kommt der Spaß nicht zu kurz.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Getränk

Alexandra Winkler  
montags, ab 06.10.25, 10x, 15.00 - 16.00 Uhr  
Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 75,00

## H 23G12 Sanftes Yoga

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

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

Christiane Rittmaier

donnerstags, ab 09.10.25, 8x, 17.00 - 18.30 Uhr  
Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 60,00



© Katharina Rittweger

## H 23G13 Hatha-Yoga

Fühlst du dich gestresst? Brauchst du etwas Ruhe und Zeit für dich, in der du deinem Körper und deinem Geist etwas Gutes tust?

In der heutigen schnelllebigen Zeit vergessen wir oft, unseren Blick nach innen zu kehren und uns aktiv mit uns selbst zu beschäftigen. Hatha-Yoga ist hier eine wunderbar sanfte Art, Entspannung und Bewegung zugleich zu finden. Hatha ist eine Form des Yoga, bei dem die Balance zwischen Körper und Geist durch Atmung, teils dynamische und kraftvolle Körperhaltungen und Meditation angestrebt wird. Auch die grundlegende Yoga Philosophie wird dabei vermittelt.

Der Kurs ist für Anfänger geeignet. Auf individuelle Wünsche kann eingegangen werden.

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

Katharina Rittweger

dienstags, ab 25.11.25, 8x, 18.30 - 20.00 Uhr  
Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 60,00

## Tiefenentspannung durch Klang

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

Christiane Zettelmeier

**H 23G14** donnerstags, ab 09.10.25, 3x, 19.00 - 20.00 Uhr, € 35,00

**H 23G15** (Schnupperstunde) Fr., 14.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr, € 11,00

**H 23G16** mittwochs, ab 03.12.25, 3x, 19.00 - 20.00 Uhr, € 35,00

Breitbrunn / Gemeindezentrum



© Marie-Luise Eberspächer



Kreatives

## H 23Ho1 Ukulele für Anfänger

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., 11.11.25, 18.00 - 20.30 Uhr

Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 35,00

## H 23G17 Erste Hilfe 50+

Der Kurs dient der Auffrischung und richtet einen Fokus auf Schlaganfall, Atemnot und Herzinfarkt. Durch praktisches und lebensnahes Üben möchten wir Ihnen die Angst vor Notfallsituationen nehmen und zeigen, wie Sie nach Ihren Möglichkeiten helfen können.

Anmeldung bis 01.10.25 erforderlich.

BRK

Sa., 11.10.25, 14.00 - 17.30 Uhr

Breitbrunn / Gemeindezentrum,

€ 42,00 (€ 90,00 pro Paar)

AUS DIE MAUS

PLASTIK  
RAUS!



# BUNDORF

WIR  
SUCHEN



eine\*n  
**Außenstellen-  
Leiter\*in**

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



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



Bayerisches Staatsministerium für  
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie



Regionalmanagement  
Landkreis Haßberge

## Nachhaltige Energieversorgung auf dem Land

im Rahmen der „Erlebniswochen Zukunftsklima“,  
gefördert durch:  
Regionalmanagement Bayern mit Ministerium  
und Regionalmanagement Landkreis Haßberge.

Maximilian Huber, Annika Firnhaber  
Fr., 10.10.25, 12.00 - 15.00 Uhr  
Bundorf / Nachbargebäude Freiwillige Feuerwehr,  
kostenfrei

**vhs** Die Volkshochschule  
im Landkreis Haßberge

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



## Gesundheit

### H 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 20.10.25, 8x, 10.00 - 11.00 Uhr  
Kimmelsbach / Dorfgemeinschaftshaus, € 64,00

## Mache auch dich zum Fitnesspapst

Als Kursleitung für Yoga, Qi Gong,  
Rückenschule, ...



**vhs** Volkshochschule  
Landkreis Haßberge e. V.

Du kannst es , mach es  
(0 95 21) 94 20 0



© freepik

## Alles rund ums Mama werden und -sein!

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

### Geburtsvorbereitungskurs

7 x 2 Stunden - Tag und Zeit auf Absprache

### Geburtsvorbereitung für Paare

Tag und Zeit auf Absprache  
(Anmeldung: bitte ab Bekanntwerden der  
Schwangerschaft)  
Kostenübernahme durch die Krankenkasse

### Rückbildungsgymnastik

Kostenübernahme durch die Krankenkassen

### Babymassage

5 x 2 Stunden, € 50,00

# DAS NEUE UBIZ-PROGRAMMHEFT HERBST/WINTER 2025/26 IST DA!



HERBST/  
WINTER  
Programm  
2025/26

DREAM  
TO  
CHANGE  
THE  
WORLD

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



Umweltbildung  
.Bayern



Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!

**Das neue Programm ist erhältlich:**  
o in der VHS Königsberg und Haßfurt  
o in der Bücherei Königsberg  
o bei Bäckerei Jung Königsberg  
o bei Blumen Elisabeth Königsberg  
o in den Sparkassen



**Programm**

Herbst /  
Winter  
2025

# 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 112.



## Vorträge

### H 06K01 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.

Andreas Puchta  
Do., 13.11.25, 15.00 - 16.30 Uhr  
Burgpreppach / Bürgerhaus, kostenfrei



## Gesundheit

### H 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

### H 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.

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Getränk

Heike Mönch  
dienstags, ab 23.09.25, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr  
Leuzendorf / Alte Schule, € 60,00

### H 06G12 Stuhlgymnastik

NEU

Wir richten in diesem Kurs die Aufmerksamkeit auf unseren Körper und nach innen. Die Übungen finden im Sitzen statt.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Decke, ausreichend Getränke

Annette Klietsch  
Do., 16.10. und Do., 23.10.25, 9.30 - 10.30 Uhr  
Burgpreppach / Bürgerhaus, € 20,00

### H 06G13 Pilates

NEU

Entdecken Sie Pilates – ein sanftes, effektives Training für Körper und Seele! Es erwartet Sie ein ganzheitliches Körpertraining, welches die Körperhaltung, Kraft, Flexibilität und Körperwahrnehmung verbessert. Der Kurs beinhaltet Übungen, welche die tiefliegende Muskulatur, insbesondere im Bereich von Bauch, Rücken und Beckenboden, stärken.

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Getränk

Annette Klietsch  
Do., 16.10. und Do., 23.10.25, 10.45 - 11.45 Uhr  
Burgpreppach / Bürgerhaus, € 20,00

### H 06G14 Tanzen lernen - Auffrischkurs

NEU

In diesem Auffrischkurs vertiefen Sie in entspannter Atmosphäre praxisgerechtes und anwendbares Tanzen und können weitere Figuren erlernen, mit denen Sie in Zukunft auf der Tanzfläche glänzen können. Folgende Tänze sind möglich:

Discofox, Rumba, Boogie, Foxtrott oder langsamen Walzer. Die Auswahl wird mit den teilnehmenden Paaren abgesprochen.

Je nach Stand der Teilnehmenden werden die Tänze entsprechend kurz wiederholt oder auch intensiv von der Basis aufbauend (=Grundschrift) geübt. Der Kursinhalt orientiert sich an den Teilnehmenden mit den wenigsten Kenntnissen und ist nicht für Anfänger geeignet. Bitte melden Sie sich paarweise an.

**Mitzubringen:** leichte Schuhe, Getränke für die Tanzpause

Ulrike Baierlein-Orth  
freitags, ab 19.09.25, 4x, 18.30 - 20.00 Uhr  
kein Kurs am 17.10.25  
Burgpreppach / kath. Pfarrsaal,  
€ 44,00 (pro Person)



## Kreatives



© Barbara Ullrich

### H 06H01 Hand- und Brushlettering Workshop Basis II

Du kennst schon alle Buchstaben des Scriptalphabets und möchtest jetzt deine Technik noch verbessern? Du bist fasziniert vom Bouncelettering, möchtest verschiedene Blendingtechniken entdecken und gute Kompositionen mit Effekten gestalten? - Dann ist DAS dein Kurs! Anmeldeschluss: 24.09.25

Folgendes ist in den Materialkosten enthalten:  
- Letteringmaterialien  
- Workbook

Barbara Ullrich  
Sa., 27.09.25, 17.00 - 21.00 Uhr  
Burgpreppach / Bürgerhaus, € 40,00  
(und Materialkosten € 20,00 vor Ort)

### H 06H02 Make-up-Workshop: Entdecke deine Schönheit

NEU

Lernen Sie, wie kinderleicht ein typgerechtes Tages-Make up geschminkt wird, dass Sie zuhause garantiert 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., 14.11.25, 17.00 - 20.00 Uhr  
Burgpreppach / Bürgerhaus, € 24,00  
(und € 6,00 Materialkosten vor Ort)

# EBELSBACH



## Hedwig Dojan und Rudolf Schneidmadel

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

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 112.



## 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

<b>Gruppe Zeil</b>	
montags	ab 16.15 Uhr
<b>Gruppe Haßfurt</b>	
montags	ab 18.00 Uhr
<b>Gruppe Hofheim</b>	
dienstags	ab 17.00 Uhr
<b>Gruppen Ebelsbach</b>	
mittwochs	ab 16.00 Uhr
	ab 17.45 Uhr
	ab 19.00 Uhr

## Rehasportgruppen orthopädische Erkrankungen

<b>Gruppen Zeil</b>	
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



## Arbeitskreis

### H 07A01 Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis Stettfeld

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

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

**Treffen:** dienstags, fortlaufend, 9.00 Uhr  
Stettfeld / Gemeindehaus, kostenfrei



## Vorträge

### H 07K01 Polizeivortrag Trickbetrug



Alter und Kriminalität – wie hängt das zusammen? Spielen sich Straftaten nicht eher unter Jüngeren ab? Oder sind es doch möglicherweise Senior/-innen, die besonders von Kriminalität betroffen sind? Suchen sich Straftäter gezielt solche Personen als Opfer aus, bei denen sie weniger Widerstand erwarten? Wie Sie sich vor Straftaten schützen können, erfahren Sie beim Fachvortrag der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle Schweinfurt.

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

Michael Beetz  
Fr., 14.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Ebelsbach / Bürgersaal, kostenfrei

### H 07K02 Von Kobbeleskaas, Friiseli und Fasäälich



#### Dialektales aus dem Themenbereich Essen und Trinken in Unterfranken

Der Vortrag beleuchtet, dass Unterfranken nicht nur reich an kulinarischen Köstlichkeiten, sondern auch reich an sprachlichen Besonderheiten ist. Anhand von 17 Sprachkarten aus den Bereichen Wortschatz und Lautung wird ein Ausschnitt aus der Vielfalt an regionalen Varianten der „fränkischen Sprache“ aus dem Themenbereich Essen und Trinken in Unterfranken veranschaulicht.

In Zusammenarbeit mit dem Unibund Würzburg

Dr. Monika Fritz-Scheuplein  
Mi., 19.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr  
Ebelsbach / Rummelsberger Diakonie, Parkstr. 3,  
kostenfrei



## Gesundheit

### H 07G10 Hockergymnastik

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

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

**Mitzubringen:** Sportkleidung

Angela Klein  
mittwochs, ab 17.09.25, 14x, 17.00 - 17.45 Uhr  
Stettfeld / Schule, Turnhalle, € 70,00

## H 07G15 Aktionsmonat Frauengesundheit Workshop



### Qi Gong - taoistisches Chi Kung

Sanfte Bewegungen, tiefe Atmung, neue Energie: Qi Gong hilft, innere Balance zu finden, typische Beschwerden zu lindern und das Wohlbefinden zu stärken – ganz ohne Vorkenntnisse.

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Yogamatte

Andrea Burger

Do., 02.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr

Ebelsbach / Rummelsberger Diakonie, Gruppenraum, kostenfrei

## H 07G11 Wirbelsäulengymnastik

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

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Gymnastikmatte

Angela Klein

mittwochs, ab 17.09.25, 14x, 18.00 - 19.00 Uhr

Stettfeld / Schule, Turnhalle, € 84,00

## H 07G12 Zumba

Anna-Maria Amling

montags, ab 22.09.25, 5x, 19.00 - 20.00 Uhr

Stettfeld / Schule, Turnhalle, € 30,00

## H 07G13 Yoga - der sanfte Weg zu Fitness, Beweglichkeit und Ausgeglichenheit

Pedro Cichon

dienstags, ab 07.10.25, 10x, 18.30 - 19.45 Uhr

Glaisenau / ev. Gemeindehaus, Kindergarten, Roseggerstr. 15, € 70,00

## H 07G14 Tiefenentspannung durch Klang

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

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

Christiane Zettelmeier

Fr., 12.12.25, 18.30 - 19.30 Uhr

Glaisenau / ev. Gemeindehaus, Kindergarten, Roseggerstr. 15, € 15,00



© ARS VIVENDI



### Kreatives

## ARS VIVENDI - Kunst zu Leben -

Ebelsbach / Stettfelder Str. 18 u. 20

**Information und Anmeldung:**

Gabriele Schöppllein, Tel. (0 95 22) 27 09 850,

Info: [www.gabriel-fine-art.de](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. Erlernen dabei sind die Grundlagen und die Gesetzmäßigkeiten, die beim künstlerischen Gestalten eines Bildes zu beachten sind. Richtiger Aufbau, Perspektive, Form- und Farbkomposition zeigen die Qualität einer guten Zeichnung oder eines schönen gemalten Bild.

Erwachsenenbildungskurse 19.00 - 21.30 Uhr,

€ 220,00

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

mittwochs, ab 24.09.25, 10x

donnerstags, ab 25.09.25, 10x

**Alles, was das Künstlerherz begehrt: Aquarell-, Acryl- und Ölfarben, und vieles mehr, sowie das nötige Zubehör.**

Wir beraten Sie gerne!



## Kunterbunt durch die Hassberge



NEU

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.

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

**Mitzubringen:** Schürze oder Malerkittel, Brotzeit für die Pause

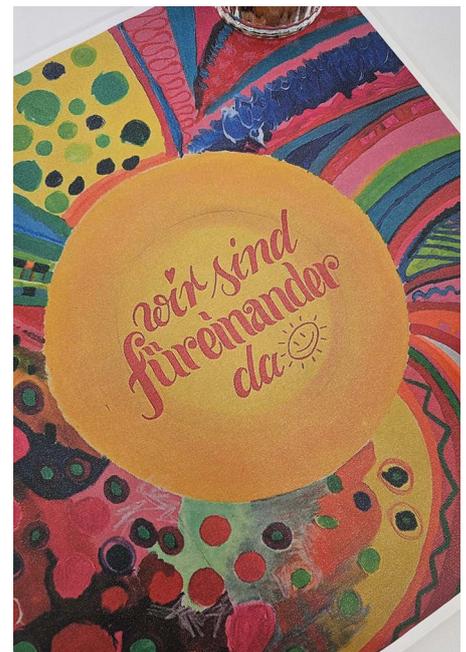
Melina Müller

**H 07Ho1** Sa., 27.09.25, 10.00 - 13.00 Uhr

**H 07Ho2** Sa., 25.10.25, 10.00 - 13.00 Uhr

**H 07Ho3** Sa., 15.11.25, 09.30 - 12.30 Uhr

Ebelsbach / Rummelsberger Diakonie, Parkstr. 3, Gruppenraum, kostenfrei



© Melina Müller

# EBERN



**Vivien Weber**

Tel. (0 95 21) 94 20 17  
Mo. – Do. 09.00 - 14.00 Uhr  
v.weber@vhs-hassberge.de  
www.vhs-hassberge.de

Auf Wunsch vereinbaren wir einen persönlichen Termin in Ebern mit Ihnen. Rufen Sie uns bitte an.  
Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 112.



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



Bayerisches Staatsministerium für  
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie



Regionalmanagement  
Landkreis Haßberge

## Sternenspaziergang mit dem Sternestorch

im Rahmen der „Erlebniswochen Zukunftsklima“,  
gefördert durch:  
Regionalmanagement Bayern mit Ministerium  
und Regionalmanagement Landkreis Haßberge

Thomas Storch

So., 21.09.25, 21.00 - 22.30 Uhr, kostenfrei durch  
Förderung

So., 23.11.25, 18.30 - 20.00 Uhr,  
€ 10,00 Erwachsene, € 3,50 Kinder bis 14 Jahre  
Ebern / alte Kaserne

## Pilzexkursion im Rahmen der Pilztage

im Rahmen der BayernTourNatur und des Tags  
der Regionen

**Anmeldung** direkt bei Herrn Stang  
unter Tel. (0 95 31) 94 30 455

Herbert Stang

Sa., 11.10.25, 15.00 - 17.00 Uhr  
Ebern / Zeltplatz Reutersbrunn, Bürgerwald-  
straße, kostenfrei

## Frischpilzausstellung

im Rahmen der BayernTourNatur, Tag der Regionen  
und der Pilztage

Herbert Stang

So., 12.10.25, 11.00 - 17.00 Uhr  
Ebern / Apotheke am Grauturm, Innenhof,  
kostenfrei

© freepik



## Apfelfest zum Eberner Oktobermarkt

im Rahmen der BayernTourNatur

So., 12.10.25, 11.00 - 17.00 Uhr  
Ebern / Marktplatz, kostenfrei

## Unterwegs auf dem Sagenpfad im geheimnisvollen Felsenlabyrinth...

In Kooperation mit dem Naturpark Haßberge  
und im Rahmen des Tags der Regionen

**Anmeldung** über  
katja.winter@naturpark-hassberge.de.  
Anmeldeschluss: 17.10.25

**Mitzubringen:** festes Schuhwerk

Katja Winter

So., 19.10.25, 10.00 - 13.00 Uhr  
Pfarrweisach / Burgruine Lichtenstein, kostenfrei



**Kultur**



## Theater

### H 30K01 Theater Schloss Maßbach

Der Abopreis für 4 Vorstellungen beläuft sich  
auf € 52,00 / € 44,00

Bei Online-Kauf hinterlegen wir die Abokarten  
an der Kasse für Sie.

Karten für Einzelveranstaltungen (€ 17,00 / € 15,00)  
sind ausschließlich an der Abendkasse erhältlich.

Stücke im Abo sind:

Di., 28.10.25: Prima Facie

Di., 02.12.25: Wo immer du bist (Where you are)

Di., 17.03.26: Caspar Hauser oder die Trägheit  
des Herzens

Di., 12.05.26: Nein zum Geld!

Spielort: Ebern / Kantinensaal Valeo

Beginn: 19.30 Uhr

### H 30K02 Pflege Angehöriger



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

**Anmeldung** unter www.vhs-hassberge.de oder  
unter Tel. (0 95 21) 95 50 285 bzw.  
sozialstation.kv-has@brk.de

Christin Ebert

montags, ab 13.10. - 26.11.25, 12x, 18.00 - 19.30 Uhr  
Kurstage: immer montags und mittwochs

kein Kurs am 03.11. und 05.11.25  
Ebern / BRK Gebäude, kostenfrei

### H 30K03 Erste Hilfe im Alltag für Senioren und Menschen mit Behinderung



**NEU**

Wie gehe ich bei Unfällen oder Verletzungen  
vor? Wann sollte ich Hilfe rufen und wo kann  
ich dies tun? Welche Sofortmaßnahmen kann  
ich ergreifen, um anderen oder auch mir selbst  
zu helfen?

In Zusammenarbeit mit der Rummelsberger  
Diakonie

**Mitzubringen:** Verbandskasten  
(sofern vorhanden)

Frank Zimmermann

Sa., 29.11.25, 9.30 - 13.00 Uhr  
Ebern / Rummelsberger Diakonie, Marktplatz 13,  
€ 6,00  
(Bewohner der Rummelsberger Diakonie nehmen  
kostenfrei teil)

## H 30Ko4 Lieder für Zuversicht und Zusammenhalt



Ob Folksong, Rockballade, historisches Lied oder healing song – nutzen wir die Kraft der Musik beim gemeinsamen Singen in fröhlicher Runde. Ob „Miteinander“, „You raise me up“ oder „Gut wieder hier zu sein“, viele Lieder bieten sich zum Kennenlernen und Mitsingen an. Wer Liedvorschläge oder Wünsche hat oder ein Instrument mitbringen kann, wird um Rückmeldung bei der Kursleitung gebeten, Tel. (0 95 24) 73 03. Liedtexte werden gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Anmeldeschluss: 27.11.25

Getränke, Kaffee und Kuchen sind an dem Abend direkt über das Café Wagner erhältlich.

Bernhard Schurig

Fr., 05.12.25, 18.30 - 20.00 Uhr

Ebern / Café Wagner, € 9,00



## Vorträge

Anmeldung unbedingt erforderlich, da die Plätze begrenzt sind

## H 30Bo1 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.

Heike Jäger

Mi., 29.10.25, 19.00 - 21.00 Uhr

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

## H 30Go1 Kigewo: Wir werden Eltern! - Wie Partnerschaft auch mit Kindern lebendig bleibt



Mit der Geburt kommt das Kind gleich wie ein „Überraschungs-Ei“ zur Welt. Von einem auf den anderen Tag steht das Leben Kopf und es dreht sich alles um das Kind. Der Vortrag möchte einstimmen auf die Elternschaft und Impulse geben, wie Paare trotz aller Strapazen und Veränderungen des Elternseins gut miteinander in Verbindung bleiben.

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge und dem Caritas Haßberge e.V.

Monika Fuchs

Mi., 08.10.25, 18.00 - 20.00 Uhr

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



Auch im Herbst 2025 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.

## H 30Go2 Koronare Herzkrankheit: die häufigste Todesursache



Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben nach wie vor einen dominierenden Einfluss auf die Sterblichkeit in Deutschland. So sind Durchblutungsstörungen durch Herzkranzgefäßverengungen noch immer die häufigste Todesursache. Im Rahmen der Herzwochen wird Chefarzt Dr. med. Stefan Hochreuther auf das Thema „Gesunde Gefäße sorgen für ein gesundes Herz“ und die Möglichkeiten zur Prävention eines Herzinfarkts aufzeigen.

In Zusammenarbeit mit den Haßberg Kliniken

Dr. Stefan Hochreuther

Mo., 17.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr

Ebern / evang. Gemeindehaus, kostenfrei

## H 30Go3 Basta! Mir reicht's! 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

Di., 09.12.25, 18.30 - 21.00 Uhr

Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, € 18,00

## Neue, moderne Stühle für die vhs in Ebern. Komfort und Stil für lebenslanges Lernen.

Die vhs Landkreis Haßberge e. V. setzt ein starkes Zeichen für die Modernisierung ihrer Bildungsangebote: In der vhs in Ebern wurde der Seminarraum mit neuen, gepolsterten und zeitgemäß designten Stühlen der Firma Zachert GmbH aus Ebersdorf ausgestattet. Diese Investition unterstreicht das Engagement der vhs, ihren Kursteilnehmer/-innen nicht nur erstklassige Bildungsangebote, sondern auch ein einladendes und komfortables Lernumfeld zu bieten.

Die neuen Stühle, welche durch ihre ergonomische Polsterung und ihr modernes Design überzeugen, sollen den Komfort während der zahlreichen Kurse, Workshops und Vorträge in Ebern spürbar erhöhen.

Die Anschaffung der Stühle wurde mit Unterstützung der Stadt Ebern und der Baunach Allianz e.V. ermöglicht, die sich seit jeher für die Stärkung der Bildungsangebote vor Ort einsetzen.



Im Bild von links nach rechts: Jürgen Hennemann (1. Bürgermeister Stadt Ebern), Felix Henneberger (Umsetzungsbegleitung, Baunach Allianz e.V.), Vivien Weber (Pädagogische Mitarbeiterin, Volkshochschule Landkreis Haßberge e.V.), Holger Weinger (Geschäftsführer, Volkshochschule Landkreis Haßberge e.V.)

Foto: Eva Eick (vhs Landkreis Haßberge e.V.)

Zur feierlichen Vorstellung der neuen Stühle haben sich die beteiligten Akteure am Mittwoch, den 21. Mai 2025, vor Ort getroffen, um damit das gelungene Projekt offiziell zu besiegeln. Kursteilnehmende und Kursleitungen können sich fortan beim Besuch der vielseitigen Bildungsangebote auf eine angenehme Atmosphäre mit Sitzkomfort freuen.

## H 30Go4 Vortrag: Balancearbeit

NEU

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., 30.09.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, kostenfrei

## Vorankündigung I 30Go1 Vortrag: Cannabis, Psychedelika und Ketamin – von der Sucht zur Therapie?

In Zusammenarbeit mit dem Unibund Würzburg

Dr. Thomas Polak  
Mi., 18.03.26, 18.30 - 20.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, kostenfrei



## Arbeitskreise

### H 30A01 Heimatkundliche Gesprächsrunde

Weitere Informationen bei Kreisheimatpflegerin Christiane Tangermann unter Tel. (0 95 31) 43 98 239 oder c.tangermann@gmail.com

NEU

Termine und Treffpunkt werden über die Presse bekannt gegeben.



## Sprachen

### H 30So1 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 24.09.25, 5x, 10.00 - 11.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, Preisstaffelung nach Teilnehmerszahl siehe AGBs



© freepik

### H 30So2 Englisch - Smalltalk

NEU

Locker ins Gespräch kommen! Dieser Kurs trainiert die Kunst des Smalltalks auf Englisch. 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  
mittwochs, ab 12.11.25, 3x, 10.00 - 11.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, Preisstaffelung nach Teilnehmerszahl siehe AGBs

### H 30So3 Englisch - Fit für den Urlaub

NEU

Bereit für die Reise? Dieser Kurs vermittelt praxisnahe Englischkenntnisse für Ihren Urlaub. Lernen Sie Vokabeln und Phrasen für Hotel, Restaurant, Sightseeing und Notfälle. Mit interaktiven Szenarien üben Sie reale Gesprächssituationen.  
**Mitzubringen:** Schreibsachen

Carolina Elflein  
mittwochs, ab 03.12.25, 3x, 10.00 - 11.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, Preisstaffelung nach Teilnehmerszahl siehe AGBs

### H 30So4 Spanisch - Fit für den Urlaub

NEU

Bereit für die Reise? Dieser Kurs vermittelt praxisnahe Englischkenntnisse für Ihren Urlaub. Lernen Sie Vokabeln und Phrasen für Hotel, Restaurant, Sightseeing und Notfälle. Mit interaktiven Szenarien üben Sie reale Gesprächssituationen.  
**Mitzubringen:** Schreibsachen

Carolina Elflein  
dienstags, ab 02.12.25, 3x, 10.00 - 11.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, Preisstaffelung nach Teilnehmerszahl siehe AGBs



## Gesundheit

### H 30G15 Gesundheitstraining - Sanfte Gymnastik für Senioren

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

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte

Waltraud Boseckert  
montags, ab 22.09.25, 10x, 9.30 - 10.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, € 47,00

### H 30G16 Osteoporose- Präventionsgymnastik

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

Ursula Stojan  
mittwochs, ab 24.09.25, 12x, 09.15 - 10.15 Uhr  
Kurs auch am 19.11.25  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, € 60,00

### H 30G17 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

### H 30G18 Workshop: Kieferentspannung

NEU

Erleben Sie effektive Techniken zur Entspannung der Kiefermuskulatur sowie zur Lockerung der Nacken- und Schultermuskulatur. Der Workshop bietet praktische Übungen, um Verspannungen zu lösen, Schmerzen zu lindern und Stress abzubauen. Lernen Sie einfache Methoden für den Alltag, die Ihre Kiefergesundheit fördern. Ideal für alle, die unter Zähneknirschen oder Kieferproblemen leiden.

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte

Christine Dumsky  
Mi., 08.10.25, 18.30 - 19.30 Uhr  
Rentweinsdorf / PhysioLebensfreude, Hauptstr. 4,  
€ 15,00

### H 30G19 Workshop: Hilfe bei Ischiasbeschwerden

NEU

Der Workshop vermittelt Übungen zur Linderung und Vorbeugung von Ischiasbeschwerden. Sie lernen einfache Bewegungsabläufe, Dehn- sowie Atemübungen, die Ihre Rücken- und Beinmuskulatur stärken, Verspannungen lösen sowie die Durchblutung fördern. Daneben erhalten Sie praktische Tipps für den Alltag, wie Sie Ihren Rücken gezielt entlasten und die Mobilität verbessern können.

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte

Christine Dumsky

Mi., 22.10.25, 18.30 - 20.00 Uhr

Rentweinsdorf / PhysiLebensfreude, Hauptstr. 4,  
€ 19,00

### H 30G20 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 22.09.25, 15x, 19.00 - 20.00 Uhr

Ebern / Dreifachturnhalle Gymnasium, € 75,00

### H 30G21 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 23.09.25, 12x, 19.30 - 20.30 Uhr

Ebern / Städtische Turnhalle, € 60,00

### H 30G22 Step- und Vitalgymnastik

Judith Anyango-Schlaug

montags, ab 06.10.25, 8x, 19.30 - 20.30 Uhr

kein Kurs am 27.10., 03.11. und 24.11.25

Ebern / Städtische Turnhalle, € 40,00

### H 30G23 Mobil & Stabil

NEU

Eine gute Beweglichkeit ist die Grundlage für eine gesunde Körperhaltung und mehr körperliche Leistungsfähigkeit. In diesem Kurs werden durch Mobilisations- und Balanceübungen gezielt Gelenkigkeit, Dehnfähigkeit und Koordination verbessert. Dabei werden die fasziale

Flexibilität gefördert, die Tiefenmuskulatur gestärkt und Verletzungen vorgebeugt. Für alle, die beweglicher, stabiler und aktiver durchs Leben gehen möchten.

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

Rebekka Görtler

samstags, ab 15.11.25, 5x, 09.30 - 10.30 Uhr

Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 35,00

### H 30G24 Fit durch den Winter mit Full Body Fit

NEU

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 Gruppenumfeld fit durch die kalte Jahreszeit kommen möchten.

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

Rebekka Görtler

samstags, ab 15.11.25, 5x, 10.30 - 11.30 Uhr

Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 35,00

### H 30G25 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 24.09.25, 10x, 17.30 - 18.30 Uhr

Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 50,00

### 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

**H 30G30** mittwochs, ab 17.09.25, 10x,

18.45 - 19.45 Uhr, € 50,00

**H 30G31** donnerstags, ab 18.09.25, 10x,

18.00 - 19.00 Uhr, € 50,00

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

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

Kurse mit Sabrina Hartlieb

**Anmeldung:**

[https://kangatraining.info/at\\_de/instructor/SabrinaHartlieb/info/2180](https://kangatraining.info/at_de/instructor/SabrinaHartlieb/info/2180)

**Infos zum Training:** Tel. (0160) 71 98 328 oder [sabrina.hartlieb.kangatraining@gmail.com](mailto:sabrina.hartlieb.kangatraining@gmail.com)

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

### Kanga Burn

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

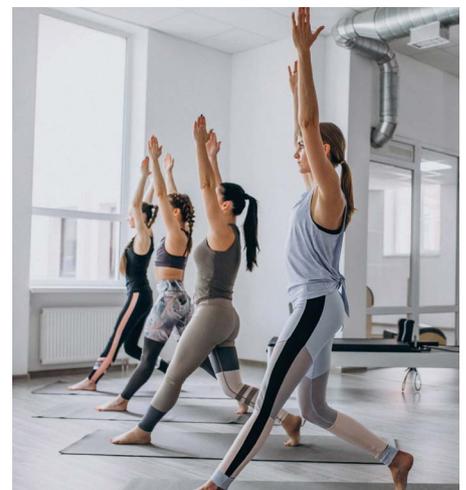
**H 30G37** fortlaufend dienstags, 19.15 - 20.15 Uhr  
Ebern / Sportstudio Schorn

**H 30G38** fortlaufend donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1

### H 30G39 Kangatraining - Du wirst fit und dein Baby macht mit

Kangatraining® ist genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmt. Ab 6 Wochen nach der Geburt bzw. 10 Wochen nach Kaiserschnitt geeignet.

fortlaufend donnerstags, 10.30 - 11.30 Uhr  
Ebern / Sportstudio Schorn



© freepik

## Kurse im Sportstudio Schorn

### H 30G40 Bauch, Beine, Po

Johanna Zeitler  
montags, ab 22.09.25, 8x, 19.00 - 20.00 Uhr, € 50,00

### H 30G41 Balanced Pad „Das neue Rückentraining“

Jürgen Schorn, Vincent Schorn  
dienstags, ab 23.09.25, 8x, 17.45 - 18.45 Uhr, € 50,00

### H 30G42 Bodyshaping

Janna Büschel  
dienstags, ab 23.09.25, 8x, 17.45 - 18.45 Uhr, € 50,00

### H 30G43 Zumba

Ellena Lang  
mittwochs, ab 24.09.25, 8x, 19.00 - 20.00 Uhr, € 50,00

### H 30G44 Kickboxen ab 16 Jahren

Vincent Schorn  
montags, ab 22.09.25, 8x, 18.00 - 19.00 Uhr, € 65,00

### H 30G45 Training mit der Fitness-Schnecke

Janna Büschel, Johanna Zeitler  
donnerstags, ab 25.09.25, 8x, 18.00 - 18.45 Uhr,  
€ 65,00

### H 30G46 Eltern-Kind-Turnen

NEU

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 18.09.25, 10x, 16.45 - 17.45 Uhr  
kein Kurs am 06.11.25, 20.11.25 und 27.11.25  
Rentweinsdorf / PhysiLebensfreude, Hauptstr. 4,  
€ 79,00 pro Erwachsenen und ein Kind

### H 30G50 Familien Yoga

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

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

Valerie Charlemagne-Mattheus  
mittwochs, ab 24.09.25, 8x, 16.00 - 17.00 Uhr  
Kurs auch am 05.11.25, kein Kurs am 29.10. und 19.11.25  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 75,00 pro  
Erwachsenem mit Kind(ern)

### Yoga für alle

**Anmeldung:** ramona.sauerteig@gmail.com  
und Tel. (01 71) 85 88 79 1

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

Ramona Sauerteig  
**H 30G53** freitags, ab 05.09.25, 5x,  
17.30 - 18.30 Uhr, € 37,50  
**H 30G54** freitags, ab 07.11.25, 5x,  
17.30 - 18.30 Uhr, € 37,50  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1

### H 30G56 Yoga

**Mitzubringen:** Yogamatte

Waltraud Boseckert  
donnerstags, ab 25.09.25, 10x, 10.00 - 11.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 50,00

### H 30G57 Yoga Pilates

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte

Waltraud Boseckert  
donnerstags, ab 25.09.25, 10x, 16.30 - 17.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 50,00

### Yoga am Samstagmorgen - simpler Start in dein Wochenende

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

Marie Gründel  
**H 30G58** Sa., 04.10.25, 09.30 - 10.30 Uhr, € 8,00  
**H 30G59** Sa., 01.11.25, 09.30 - 10.30 Uhr, € 8,00  
**H 30G60** Sa., 20.12.25, 09.30 - 10.30 Uhr, € 8,00  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1

### Qi Gong - Chinesische Gesundheitsgymnastik

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte und warme Socken

Beate Griebel  
**H 30G65** dienstags, ab 23.09.25, 10x,  
19.00 - 20.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 50,00

Kathrin Erben-Gerlicher  
**H 30G66** dienstags, ab 23.09.25, 10x,  
10.10 - 11.10 Uhr, € 60,00  
**H 30G67** dienstags, ab 23.09.25, 10x,  
11.15 - 12.15 Uhr, € 60,00  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1

### H 30G70 Aktionsmonat Frauengesundheit: Partner Wellness - Schultermassage



Eine Schultermassage ist sehr angenehm und belebend. Hier lernen Sie die richtige Technik, um Ihrem Partner etwas besonders Gutes tun zu können. Anmeldung als Paar vornehmen. In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

**Mitzubringen:** Handtuch, Lieblingscreme oder Lieblings-Massageöl, evtl. Fitnessmatte

Harald Gogger  
Sa., 18.10.25, 9.30 - 11.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, kostenfrei

### H 30G75 Klangschalen- Workshop für den Alltag

NEU

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., 25.10.25, 15.00 - 18.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 32,00 pro Person

## Tiefenentspannung durch Klang

Obertonreiche Klangschaalen, 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

**H 30G76** Fr., 19.09.25, 19.15 - 20.15 Uhr, € 10,00

**H 30G77** Fr., 21.11.25, 19.15 - 20.15 Uhr, € 10,00  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1



## Kulinarisches

### H 30G90 Ernährungsumstellung

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

Birgit Scheffler

donnerstags, ab 09.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr,  
14-tägig

Kurs auch in den Herbstferien am 06.11.25

Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 60,00

(und € 10,00 Materialkosten zusätzlich vor Ort)



### H 30G91 Kulinarische Küche

NEU

Eine Reise ins Land der Farben und Aromen - Wir kochen uns nach Indien und Pakistan.

Wir kochen ein Gänge-Menü der Kulinarischen-Welt-Küche, das Spaß macht und sehr schmackhaft ist.

Die Gerichte, die gekocht werden, finden Sie online auf unserer Homepage!

Anmeldung bis spätestens 29.10.25 (Abmeldung 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, Embreen Chaudhry

Do., 06.11.25, 18.30 - 22.00 Uhr

Ebern / Schulküche Mittelschule, € 32,00

(und ca. € 18,00 Materialkosten vor Ort)

## H 30G92 Brotbackkurs

NEU

Du willst endlich Brot selbst backen oder suchst neue Inspiration? In diesem Kurs erwartet dich eine Mischung aus Theorie und Praxis. Gemeinsam backen wir vier Brotsorten, probieren Tipps und Tricks aus – und natürlich wird auch verkostet! Brot backen macht Spaß, ist einfach und schmeckt einfach lecker!

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch, Getränk

Bianca Schineller

Fr., 17.10.25, 18.00 - 21.30 Uhr

Ebern / Schulküche Mittelschule, € 28,00

(und € 7,00 Materialkosten vor Ort)



## Kreatives

### H 30Ho1 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, etc.

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

Jörg Nuffer

Sa., 18.10.25, 10.00 - 16.00 Uhr

Ebern / Schmiede Schloss Eyrichshof, € 69,00

(Material kann vor Ort erworben werden)

### H 30Ho3 Nähkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs nähren wir gemeinsam Ihr Wunschprojekt.

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

Kerstin Engelbrecht-Finzel

freitags, ab 26.09.25, 8x, 19.00 - 21.00 Uhr

Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 89,00



© freepik

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



Alle Veranstaltungen finden in der Musikschule Ebern statt.

### H 30Ho4 Gitarre für Anfänger 1

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.

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

Jens Ziener

donnerstags, ab 02.10.25, 8x, 18.00 - 19.00 Uhr

Ebern / Musikschule, € 79,00

(ab 4 Personen reduziert sich die Gebühr)

### H 30Ho5 Gitarre für Fortgeschrittene 1

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

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

Jens Ziener

donnerstags, ab 11.12.25, 8x, 18.00 - 19.00 Uhr

Ebern / Musikschule, € 79,00

(ab 4 Personen reduziert sich die Gebühr)

## H 30Ho6 Make-up-Workshop: Entdecke deine Schönheit

NEU

Lernen Sie, wie kinderleicht ein typgerechtes Tages-Make up geschminkt wird, dass Sie zuhause garantiert 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., 05.12.25, 17.00 - 20.00 Uhr

Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 24,00

(und € 6,00 Materialkosten vor Ort)



## Die junge vhs

### H 30Jo1 Kindernähkurs - Igel

Ihr näht unter Anleitung einen wunderschönen, farbenfrohen Igel. 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, Handnähadel, Stecknadeln

Kerstin Engelbrecht-Finzel

samstags, ab 27.09.25, 4x, 10.00 - 12.00 Uhr

kein Kurs am 04.10.25

Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 42,00

(und € 18,00 Materialkosten vor Ort)

### H 30Jo2 Kindernähkurs - Rucksack

Ihr näht unter Anleitung einen wunderschönen, farbenfrohen Igel. 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, Handnähadel, Stecknadeln

Kerstin Engelbrecht-Finzel

samstags, ab 08.11.25, 4x, 10.00 - 12.00 Uhr

Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 42,00 (und € 20,00 Materialkosten vor Ort)

### H 30Jo3 Kigewo: Selbstbehauptung für Eltern&Teens



Dieser Kurs möchte das Selbstbewusstsein und das Erleben von Selbstwirksamkeit stärken und damit Mut zur Selbstbehauptung machen. Das Angebot ist auf die Kombination Eltern/Kind zugeschnitten, um Eltern die Möglichkeit zu geben, ihre Kinder im Alltag zu unterstützen. Sie und Ihr Kind werden in

die Lage versetzt, durch Grundlagen der Selbstverteidigung ein mehr an Sicherheit zu gewinnen.

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Getränk, ggfs. Snack

Rainer Schmee

Sa., 25.10.25, 13.00 - 17.00 Uhr

Ebern / Städtische Turnhalle, kostenfrei

### H 30Jo4 Wasser- gewöhnung



NEU

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihrem Kind erste positive Erfahrungen im Wasser und beim Schwimmen ermöglichen möchten. Hier können Kids ab 4 Jahren - mit und ohne Behinderung - erleben, dass Bewegung im Wasser Spaß macht! Der Kurs ist eine ideale Vorbereitung auf den Schwimmkurs für jüngere Kinder und alle, die es langsam angehen lassen möchten. Ein Elternteil begleitet das Kind im Kurs.

**Anmeldeschluss:** 29.09.25

Heike Mönch

freitags, ab 10.10.25, 8x, 15.00 - 16.00 Uhr

kein Kurs am 31.10.25, Kurs auch am 07.11.25

Ebern / Hallenbad, € 115,00 pro Erwachsenen und einem Kind

### H 30Jo6 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, getanz, gekrochen, gesprungen, geschlichen, gerannt und vieles mehr.

Nicole Egglseder

donnerstags, ab 25.09.25, 11x, 10.00 - 11.00 Uhr

Rentweinsdorf / Grundschule, € 66,00

Bitte berücksichtigen Sie, dass es aufgrund der Hallenbelegung zu Terminänderungen kommen kann.

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

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

**Mitzubringen:** Kleines Sitzkissen oder Decke

Patricia Bauer

**H 30Jo7** Fr., 26.09.25, 18.30 - 21.00 Uhr,  
€ 5,00 vor Ort zu entrichten

**H 30Jo8** Fr., 10.10.25, 18.30 - 21.00 Uhr,  
€ 5,00 vor Ort zu entrichten

Ebern / Leseinsel

## vhs Angebote in Pfarrweisach

### Unterwegs auf dem Sagenpfad im geheimnisvollen Felsenlabyrinth...

Siehe Seite 64

### H 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

### Heimatverein Pfarrweisach

**H 30A02** Die Termine werden im Mitteilungsblatt und in der Tagespresse bekannt gegeben. Pfarrweisach / Gasthof Eisfelder, kostenfrei

## vhs Angebote in Rentweinsdorf

### H 30G46 Eltern-Kind-Turnen

NEU

Siehe Seite 68

### H 30Jo6 Weltentdecker- Kurs für Eltern und Kinder 1,5 - 2 Jahre



Siehe Seite 70

### H 30G18 Workshop: Kieferentspannung

NEU

Siehe Seite 66

### H 30G19 Workshop: Hilfe bei Ischiasbeschwerden

NEU

Siehe Seite 67



## Iris Beuerlein-Gehring

ritz Eltmann, Marktplatz 7  
97483 Eltmann

Tel. (0 95 22) 8 99 70  
e-mail: beuerlein-gehring@eltmann.de  
www.vhs-hassberge.de

Mo.- Fr. 08.00 - 12.00 Uhr, Di. 14.00 - 16.00 Uhr, Do. 14.00 - 17.00 Uhr

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 112.



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

## Besuch auf der Alpaka-Weide

**Mitzubringen:** festes Schuhwerk und der  
Witterung entsprechende Kleidung

Stefan Lipka  
Fr., 03.10.25, 14.00 - 15.30 Uhr  
Eltmann / Weisbrunn, Alpakahof-Lipka, € 17,00  
inkl. 1 Paar Alpaka-Wollsocken

## Alpaka-Wissen

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

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

Stefan Lipka  
So., 26.10.25, 14.00 - 16.00 Uhr  
Eltmann / Weisbrunn, Alpakahof-Lipka, € 28,00,  
€ 10,00 Begleitperson

## Global denken - lokal kochen

**Mitzubringen:** Kochschürze und Behälter für  
Speisen

Christa Dölker  
Sa., 08.11.25, 10.00 - 12.30 Uhr  
Eltmann / Mittelschule, Küche, Schulstraße 6,  
€ 20,00 inklusive Materialkosten



## Kultur

### Kulturprogramm der Stadt und Volkshochschule Eltmann

## ABBAlution

DIE Kultband der 70er ist ABBA! Grund genug,  
für YVOLUTION dieser einzigartigen Band ein  
Special zu widmen und sich in ABBAlution zu  
verwandeln...

Seit 2011 huldigt YVO-  
LUTION den 70ern. Im  
authentischen Outfit,  
mit Originalsound und  
konsequent live ver-  
stehen es Frontfrau  
Yvonne Ehringer und  
ihre Band, das schrille  
Jahrzehnt mit Disco-  
Pop und Glam Rock  
wieder aufleben zu  
lassen.

ABBAlution präsentiert selbstverständlich alle  
wichtigen Songs, von „Mamma Mia“ und „Dan-  
cing Queen“ über „Super Trouper“, „The winner  
takes it all“, „Fernando“ bis hin zu „Thank you  
for the music“, da glänzen die Augen der Fans!  
Kartenvorverkauf: ritz, Eltmann, Tel. (0 95 22)  
899-70 oder über Stadt-Eltmann-APP

Sa., 29.10.25, 19.30 Uhr, Einlass: 18.30 Uhr  
Eltmann / Stadthalle, € 26,00



## Exkursion

### Stadtführung durch Eltmann und Burgführung an der Wallburg



Eltmann Wallburg Foto von Iris Beuerlein-Gehring

Termine für Führungen können beim ritz Eltmann  
vereinbart werden. Tel. (0 95 22) 899 - 70  
Gebühr auf Anfrage



## Vorträge

### H 08G01 Der Verschleiß des Knie- gelenks – Von der konservativen Therapie bis zur Knieprothese



Dr. med. Torsten Burkhardt, leitender Arzt des  
MVZ für Orthopädie und Unfallchirurgie in  
Ebern, wird über die Ursachen der Entstehung  
verschleißbedingter Kniegelenks-Erkrankungen  
sowie deren Behandlungsmöglichkeiten, insbe-  
sondere über die Medikamentenverordnung,  
Physiotherapie, Hilfsmittelanpassungen, alter-  
native Therapieoptionen bis hin zu verschie-  
denen operativen Verfahren, die im Ambulan-  
ten OP-Zentrum in Ebern und stationär in den  
Haßberg-Kliniken - Haus Haßfurt durchgeführt  
werden, informieren.

Die Knie-Endoprothetik ist ein wichtiger  
Schwerpunkt im Leistungsspektrum des Fach-  
arztes für Orthopädie und Unfallchirurgie.  
In Zusammenarbeit mit den Haßberg-Kliniken

Dr. med. Torsten Burkhardt  
Mo., 06.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Eltmann / Stadthalle, Klenze-Saal, kostenfrei

## H o8Ko1 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., 27.10.25, 15.00 - 16.30 Uhr  
Eltmann / ritz, € 3,00



## 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



## Gesundheit

### H o8G10 Yoga und Gymnastik auf dem Stuhl - Fit bleiben bis ins hohe Alter

Erleben Sie sanfte Übungen zur Steigerung Ihrer Beweglichkeit und Balance. Wir fördern Ihre Körperkraft und stärken Ihre innere Ruhe.

Christiane Rittmaier  
donnerstags, ab 18.09.25, 8x, 15.40 - 16.40 Uhr  
Eltmann / ritz, € 60,00

### H o8G12 Rückenfit im Alltag

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Getränk

Roswitha Häfner  
montags, ab 22.09.25, 10x, 08.15 - 09.15 Uhr  
Eltmann / ritz, € 62,00

## H o8G11 Hatha-Yoga

NEU

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 07.10.25, 10x, 18.00 - 19.30 Uhr  
Limbach / Pfarrzentrum, € 85,00

### H o8G13 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  
donnerstags, ab 25.09.25, 8x, 19.00 - 20.30 Uhr  
Eltmann / ritz, € 60,00

### H o8G14 Kigewo: 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, Pseudokrapp, Verletzungen, Fieberkrampf, Hitze- und Kälteschäden oder Vergiftungen beachten müssen.

Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie Unfällen von Kindern vorbeugen. In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

Regionalverband Unterfranken Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Sa., 27.09.25, 09.00 - 15.30 Uhr  
Eltmann / ritz, kostenfrei

## H o8G15 Aktionsmonat

### Frauengesundheit:

### Schwelleanjahre – Mit

### Achtsamkeit durch Zeiten des Wandels

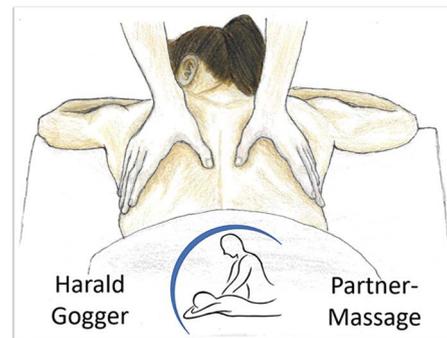


Dieser Workshop richtet sich an Frauen in den Wechseljahren oder in Zeiten großer Veränderungen. Ziel ist es, ein Verständnis für diese Phase als Wandlungszeit zu entwickeln, Strategien zur Selbstfürsorge zu erlernen und Körperbewusstsein sowie innere Ruhe zu stärken. Der Workshop umfasst Atemübungen, eine Einführung ins Thema, eine geführte Achtsamkeitsmeditation mit Musik und Bewegungseinheit, Reflexion und Austausch über aktuelle Veränderungen sowie eine Tiefenentspannung mit Visualisierung. Zum Abschluss gibt es eine Reflexion und ein kleines Ritual.

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

**Mitzubringen:** Matte, kleines Kissen, Meditationskissen

Sonja Höhn  
Sa., 11.10.25, 09.30 - 11.30 Uhr  
Eltmann / ritz, kostenfrei



## H o8G16 Aktionsmonat

### Frauengesundheit:

### Partner Wellness –

### Schultermassage



Eine Schultermassage ist sehr angenehm und belebend. Hier lernen Sie die richtige Technik, um Ihrem Partner etwas besonders Gutes tun zu können. Anmeldung als Paar vornehmen.

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

**Mitzubringen:** Handtuch, Lieblingscreme oder Lieblings-Massageöl, evtl. Fitnessmatte

Harald Gogger  
So., 19.10.25, 09.30 - 11.30 Uhr  
Eltmann / ritz, kostenfrei

Information und Anmeldung bei  
Jutta Werner Tel. (0 95 22) 65 61

### Qi Gong - Taoistische Chi Kung / Gesundheits- und Verjüngungsübungen

Qigong-Übungen sind ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Medizin. Sie werden eingesetzt, um eine bessere Beweglichkeit zu erreichen und Krankheiten vorzubeugen.  
10x 90 Minuten

montags, ab 15.09.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
mittwochs, ab 17.09.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
donnerstags, ab 18.09.25, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Mitzubringen:** Isomatte und bequeme Kleidung  
Eltmann / ritz, € 100,00

### Alles rund ums Mama werden und sein!

La Mammana - die Hebammen in Eltmann, Marktplatz 9.  
Information und Anmeldung für alle folgenden Angebote:  
Hebamme Kerstin Pol, Tel. (0 95 22) 82 60  
und Hebamme Sabine Schmitt,  
Tel. (09 51) 3 02 76 26  
Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten!

### Geburtsvorbereitung

Vorbereitung auf die Zeit vor, während und nach der Geburt durch Infos, Übungen, Massagen und Entspannungstechniken  
Kostenübernahme durch die Krankenkasse  
7 x 120 Min., Termine auf Anfrage

### Rückbildungsgymnastik

Beckenbodentraining kombiniert mit Fitness-übungen  
Kostenübernahme durch die Krankenkasse  
6 x 75 Min., Termine auf Anfrage

### Harmonische Babymassage nach Bruno Walter

4 x 60 Min., Termine auf Anfrage

### Beckenbodentraining

(Anmeldung über Tel. (09 51) 30 27 626 /  
sabine-beckenboden@web.de)  
Kostenübernahme durch die Krankenkasse  
8 x 60 Min., Termine auf Anfrage



## Kulinarisches

### H 08G0 Anders backen zu Weihnachten - Vollwertige und gesunde Alternative zu Weißmehl und weißem Zucker

Gemeinsam backen wir Glückskekse nach Hildergard von Bingen und einige andere Leckereien. Die Zutaten sind vollwertig und in biologischer Qualität, so dass alle Backwaren gesund und auch für Menschen mit Unverträglichkeiten gut geeignet sind.

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch, Beutel oder Behälter

Lisa Lechner  
Sa., 22.11.25, 14.00 - 17.00 Uhr  
Eltmann / Mittelschule, Küche, Schulstraße 6,  
€ 15,00 (und ca. € 6,00 Materialkosten vor Ort)



### H 08G91 Kochkurs: Schnelle Asia Küche

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir sehr leckere asiatische Gerichte zu. Sie werden von mir ganz einfach in die asiatische Küche eingeführt, bei der keine Vorkenntnisse nötig sind. Wir kochen zusammen und genießen

- Kebab mit Joghurt - Gurken - Sauce (Iranische Art)
- Feuriges Hähnchen (Thai Art)
- Gemüsecurry mit Kokosraspel (Indische Art)
- Chicken jalfrezi (Pakistani Art)

Beilage: Reis

**Anmeldung** bis 01.12.25

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Behälter

Ata Ur Rehmann Chaudhry, Embreen Chaudhry  
Sa., 06.12.25, 16.00 - 20.00 Uhr  
Eltmann / Mittelschule, Küche, Schulstraße 6,  
€ 32,00 (und Materialkosten € 18,00 vor Ort)



## Die junge vhs

### H 08Jo1 Stark durch's Leben - Aufbaukurs

**Selbstbehauptungs- & Resilienztraining für Kinder im Alter von 6 - 10 Jahren nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“**

Das lernen die Kinder im Kurs:

- Verankern der bereits gelernten Strategien in Konfliktsituationen
- Wie löse ich Konflikte ohne Gewalt?
- Film ab: Was bedeutet Kopfkino und wie beeinflusst es mein Handeln?
- Growth Mindset vs. Fixed Mindset
- Wie schätze ich Gefahren richtig ein?
- Was ist ein guter Freund/eine gute Freundin?
- Was bedeuten Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen?
- Wie fokussiere ich mich auf meine Stärken?
- Resilienter durch Ziele, Werte & Dankbarkeit  
Ich freue mich auf euch!

Natürlich wird wieder ein Elternabend online Angeboten.

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

Nach Anmeldung erhalten die Eltern eine Checkliste von der Kursleiterin.

Laura Bayer  
Sa., 04.10. und So., 05.10.25, 10.00 - 12.00 Uhr  
Eltmann / ritz, € 59,00

### H 08Jo2 Cajon Workshop für Kinder

für Kinder von 6 -12 Jahren  
Die Kinder lernen coole Rhythmen, Cajon-Kanons, mehrstimmige Übungen mit lustigen Sprach- und Merktexen, Bodypercussion und sie spielen zu hippen Songs mit Einsatz von Boomwhackers. Mit vollem Körpereinsatz über Stimme-Körper-Instrument werden wir grooven.

**Mitzubringen:** Ein Leihinstrument kann gestellt werden.

Markus Graser  
Sa., 08.11.25, 14.00 - 15.30 Uhr  
Eltmann / ritz, € 15,00

# ERMERSHAUSEN



**Sandra Fassl**

Tel. (0 95 32) 17 05  
fassls@t-online.de  
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 112.



## Kultur

**Veranstaltungen mit dem  
Seniorenkreis Ermershausen  
Ermershausen / Betsaal,  
kostenfrei**

Di., 09.09.25, 14.00 Uhr: **Vortrag „Erben und Vererben“** mit Notar Rohr

Di., 14.10.25, 14.00 Uhr: **Vortrag „Von Martin Luther, seiner Käthe und der Idee, den Leuten aufs Maul zu schauen“**

Di., 18.11.25, 14.00 Uhr: **Gemeinsam singen macht Spaß!**

Di., 09.12.25, 14.00 Uhr: **Adventsnachmittag mit Besuch des Kindergartens**

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



## Exkursion

### H 09E01 Exkursion

Geführte Wanderung durch das Grenzgebiet ins benachbarte Schweickershausen (ca. 13 km).

Walter Herold

Der Termin wird über die Webseite und das Amtsblatt bekannt gegeben  
Ermershausen / Treffpunkt Rathaus, kostenfrei

### H 09G01 Vortrag: Wechseljahre - ein Portal wieder zu sich selbst und den eigenen Bedürfnissen zu finden

Werde die Frau, die du sein möchtest – mit Achtsamkeit und sanfter Selbstfürsorge. Entdecke, wie du mit gesundem Egoismus, Homöopathie, Schüßlersalzen und Pflanzenheilkunde, Wechseljahresbeschwerden und Schmerzleiden ganzheitlich begleiten kannst.

Sonja Hesse

Di., 18.11.25, 19.00 - 21.00 Uhr  
Ermershausen / Betsaal, € 15,00



## Vorträge

### H 09K01 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.

Florian Seßler

Do., 16.10.25, 19.00 - 21.00 Uhr  
Ermershausen / Gaststätte „Goldener Schwan“, kostenfrei



## Gesundheit

### H 09G11 Step und Vitalgymnastik

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Therabänder und kleine Hanteln (falls vorhanden)

Judith Anyango-Schlaug

freitags, ab 26.09.25, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr, Folgetermine werden am ersten Kurstag gemeinsam abgestimmt.  
Ermershausen / Adolf-Höhn Halle, Gymnastikraum, € 70,00

## Werde auch du zum Küchenchef

Als Kursleitung für Kochkurse



vhs | Volkshochschule Landkreis Haßberge e.V.

Du kannst es, mach es

(0 95 21) 94 20 0



© freepik

# GÄDHEIM



**Petra Erickson**

Tel. (01 57) 35 47 44 44  
petra.erickson@yahoo.de  
www.vhs-hassberge.de

Weitere „Wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 112.



## Kreatives

### H 10H01 Makramee Tisch- bzw. Türkranz

Gemeinsam umknüpfen wir einen Metallring; dieser kann als Tisch- oder Türkranz verwendet werden. Der Tischkranz zum Beispiel um den Adventskranz in Szene zu setzen oder Bohoo Gemütlichkeit zu zaubern. Der Türkranz kann nach Belieben noch ausgestaltet werden mit Trockenblumen, Weihnachtskugeln oder einem geknüpften Accessoire in der Mitte.

Keine Vorkenntnisse nötig

**Mitzubringen:** Meterband, Stoffschere (wenn vorhanden)

Anita Luff  
dienstags, ab 21.10.25, 2x, 19.00 - 20.30 Uhr  
Gädheim / historisches Rathaus, € 35,00  
(und Materialkosten vor Ort nach Verbrauch € 5,00 bis € 20,00)

### H 10H02 Socken stricken

Socken stricken ist kein Hexenwerk. Anhand einer „kleinen“ Socke erlernen Anfänger und Fortgeschrittene die Angst vor Ferse, Spitze und dem 5er Nadelspiel, schnell zu verlieren. Voraussetzung sind Kenntnisse des Strickens von rechten und linken Maschen.

**Mitzubringen:** Nadelspiel 2,5; Qualitätssockenwolle

Anita Luff  
mittwochs, ab 12.11.25, 2x, 19.00 - 21.00 Uhr  
Gädheim / historisches Rathaus, € 35,00 Nadelspiel und Wolle kann bei der Dozentin für € 20,00 erworben werden



## Die junge vhs

### H 10Jo1 Makramee für Kinder ab 8 Jahren

In diesem Kurs wird die tolle Knotentechnik erlernt um ein Windlicht zu gestalten. Wir knüpfen gemeinsam, egal ob als Geschenk zu Weihnachten oder zum Aufstellen im Kinderzimmer ein schönes Windlicht.

Keine Vorkenntnisse nötig.

**Mitzubringen:** Meterband, Stoffschere (wenn vorhanden)

Anita Luff  
Fr., 21.11.25, 16.00 - 18.00 Uhr  
Gädheim / historisches Rathaus,  
€ 18,00 (und Materialkosten vor Ort € 5,00)



© 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  
p.hohenberger@vhs-hassberge.de

## Herzsportgruppen

### Gruppe Zeil

montag 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

# HOFHEIM



**Sonja Liebenstein**

Tel. (0 95 23) 78 07  
vhs-hofheim@t-online.de  
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 112.



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

## Reparaturcafe Hofheimer Allianz

Sa., 15.11.25, 10.00 - 13.00 Uhr  
Hofheim / Haus des Gastes, kostenfrei



## Klimakrise und Gesundheit

im Rahmen der „Erlebniswochen Zukunftsklima“,  
gefördert durch:  
Regionalmanagement Bayern mit Ministerium  
und Regionalmanagement Landkreis Haßberge

Christian Schulz  
Fr., 26.09.25, 14.30 - 16.30 Uhr  
Hofheim / Maya's Unverpacktladen & Café,  
kostenfrei



## Exkursionen

### H 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., 11.10.25, 14.00 - 16.00 Uhr  
Hofheim / Marktplatz, € 5,00 vor Ort

### H 70E02 Der Landschaftsgarten Bettenburg

Der Burgherr Freiherr Christian Truchseß von Wetzhausen, ließ 1789 im nahen Bettenburger Wald einen englischen Landschaftsgarten anlegen mit vielen sehenswerten Denkmälern.

Hans Reuscher  
Sa., 20.09.25, 14.00 - 16.00 Uhr  
Treffpunkt: am Parkplatz des Landschaftsgartens  
(Zufahrt von der Straße Hofheim-Manau, nach dem Wald links ab)  
Hofheim / Manau, Parkplatz am Waldrand,  
€ 6,00 vor Ort



## Vorträge

### H 70G01 Koronare Herzkrankheit: die häufigste Todesursache



Arztvorträge im Rahmen der Herzwochen 2025  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben nach wie vor einen dominierenden Einfluss auf die Sterblichkeit in Deutschland. So sind Durchblutungs-

störungen durch Herzkranzgefäßverengungen noch immer die häufigste Todesursache. Im Rahmen der Herzwochen wird Chefarzt Dr. med. Stefan Hochreuther auf das Thema „Gesunde Gefäße sorgen für ein gesundes Herz“ und die Möglichkeiten zur Prävention eines Herzinfarkts aufzeigen. In Zusammenarbeit mit den Haßberg-Kliniken

Dr. Stefan Hochreuther  
Mo., 24.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Hofheim / Interkommunales Bürgerzentrum -  
Sitzungssaal, kostenfrei

### H 70K01 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 Szenarium mit Deutschland aussehen? Was bedeutet der Operationsplan Deutschland für Sie?

Klaus Roth  
Fr., 28.11.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
Hofheim / Interkommunales Bürgerzentrum -  
Sitzungssaal, € 5,00

### H 70K02 Erben und Vererben



Notar Achim Rohr wird zu den Themen „Erben und Vererben“ referieren und hierbei die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten im Zusammenhang mit solchen Rechtsgeschäften vorstellen.

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

Achim Rohr  
Di., 14.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Hofheim / Interkommunales Bürgerzentrum -  
Sitzungssaal, € 3,00

### Vorankündigung I 70G01 Vortrag: Resilienz, Neuroplastizität und Prävention – wie bleibe ich psychisch gesund?

In Zusammenarbeit mit dem Unibund Würzburg

Dr. Thomas Polak  
Mi., 18.02.26, 18.30 - 20.00 Uhr  
Hofheim / Interkommunales Bürgerzentrum -  
Sitzungssaal, kostenfrei



## Kultur

### H 70K03 Lieder für Zuversicht und Zusammenhalt



Ob Folksong, Rockballade, historisches Lied oder healing song – nutzen wir die Kraft der Musik beim gemeinsamen Singen in fröhlicher Runde. Ob „Miteinander“, „You raise me up“ oder „Gut wieder hier zu sein“, viele Lieder bieten sich zum Kennenlernen und Mitsingen an. Wer Liedvorschläge oder Wünsche hat oder ein Instrument mitbringen kann, wird um Rückmeldung bei der Kursleitung gebeten, Tel. (0 95 24) 73 03. Liedtexte werden gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Anmeldeschluss:** 02.12.25

Getränke und Snacks sind an dem Abend direkt über Maya's Unverpacktladen & Café erhältlich.

Bernhard Schurig

Mi., 10.12.25, 18.30 - 20.00 Uhr

Hofheim / Maya's Unverpacktladen & Café, € 9,00



## Interessenkreise

### H 70A01 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

Erster Montag im Monat um 19.30 Uhr. Die Termine werden über die Zeitung bekannt gegeben.

Hofheim / Interkommunales Bürgerzentrum - Sitzungssaal, kostenfrei



## Gesundheit

### H 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

Hofheim / August-Först-Halle

Anmeldung nicht erforderlich



© freepik

### H 70G11 Wassergymnastik

Gabi Först

freitags, ab 26.09.25, 10x, 10.30 - 11.15 Uhr

Königsberg / Hallenbad, € 95,00

### H 70G13 Aquafitness

Gabi Först

freitags, ab 26.09.25, 10x, 11.30 - 12.15 Uhr

Königsberg / Hallenbad, € 95,00

### H 70G15 Wirbelsäulengymnastik

Uta Wlacił

mittwochs, ab 17.09.25, 10x, 19.00 - 20.00 Uhr

Hofheim / Einfachturnhalle, € 60,00

### Rückentraining für Berufstätige

Bist du zwischen 18 und 50 Jahre alt? Hast du durch den Beruf, das Heben der eigenen Kinder etc. immer wieder mal Rückenprobleme? Dann bist du hier genau richtig! Gemeinsam machen wir verschiedene Übungen zum Aufbau und Stärkung der Rückenmuskulatur in einem jungen, dynamischen Umfeld.

**Ausschlusskriterien:** Bandscheibenvorfall und kürzliche operative Eingriffe

**Mitzubringen:** Matte, Decke und dicke Socken

Jennifer Saal

**H 70G16** montags, ab 29.09.25, 8x, 17.00 - 18.00 Uhr

**H 70G17** montags, ab 29.09.25, 8x, 18.15 - 19.15 Uhr

Hofheim / altes Rathaus, € 48,00

### H 70G18 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

mittwochs, ab 08.10.25, 4x, 16.00 - 17.00 Uhr

Hofheim / altes Rathaus, € 30,00

### H 70G19 Stuhlgymnastik



Wir richten in diesem Kurs die Aufmerksamkeit auf unseren Körper und nach innen.

Die Übungen finden im Sitzen statt.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Decke, ausreichend Getränke

Annette Klietsch

freitags, ab 17.10.25, 4x, 10.00 - 11.00 Uhr

Kurs auch am 07.11.25

Hofheim / Interkommunales Bürgerzentrum - Sitzungssaal, € 28,00

### Schnupperkurs: Step Aerobic

NEU

„Tanzen ist die beste Medizin!“ Einfach wie Treppensteigen, wirksam wie Seilspringen, steigert Step Aerobic Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit. Die beste Musik aus zwei Jahrtausenden sorgt dabei zusätzlich jede Stunde für gute Laune. Entdecken Sie in dieser Schnupperstunde, ob der Kurs genau der Richtige für Sie ist.

**Mitzubringen:** Trainingssachen, Handtuch, Getränk

Christoph Pflaum

**H 70G20** am Vormittag:

Di., 30.09.25, 9.00 - 10.00 Uhr, € 6,00

**H 70G21** am Abend:

Di., 30.09.25, 19.15 - 20.15 Uhr, € 6,00

Hofheim / altes Rathaus

### H 70G22 Step Aerobic am Vormittag

NEU

„Tanzen ist die beste Medizin!“ Einfach wie Treppensteigen, wirksam wie Seilspringen, steigert Step Aerobic Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit. Die beste Musik aus zwei Jahrtausenden sorgt dabei zusätzlich jede Stunde für gute Laune und einen gelungenen Start in den Tag.

**Mitzubringen:** Trainingssachen, Handtuch, Getränk

Christoph Pflaum

dienstags, ab 07.10.25, 8x, 9.00 - 10.00 Uhr

Hofheim / altes Rathaus, € 48,00

## H 70G23 Step Aerobic am Abend

NEU

„Tanzen ist die beste Medizin!“ Einfach wie Treppensteinen, wirksam wie Seilspringen, steigert Step Aerobic Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit. Die beste Musik aus zwei Jahrtausenden sorgt dabei zusätzlich jede Stunde für gute Laune und einen gelungenen Start in den Tag.

**Mitzubringen:** Trainings Sachen, Handtuch, Getränk

Christoph Pflaum  
dienstags, ab 07.10.25, 8x, 19.15 - 20.15 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 48,00

## Pilates

**Mitzubringen:** Dicke Socken und bequeme Kleidung, Matte

Lea Linz  
**H 70G30** dienstags, ab 14.10.25, 5x,  
17.00 - 18.00 Uhr, € 30,00  
**H 70G31** dienstags, ab 14.10.25, 8x,  
18.00 - 19.00 Uhr, € 48,00  
Hofheim / altes Rathaus

## 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.

Anmeldung unter [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) oder bei Kursleiterin Anja Beck Tel. (0 95 23) 50 28 58

**Mitzubringen:** Wetterfeste Sportbekleidung, Outdoor-Sportschuhe, Regenschutz für Kinderwagen

**H 70G40** donnerstags, ab 18.09.25, 8x,  
9.00 - 10.00 Uhr, € 48,00

**H 70G41** donnerstags, ab 20.11.25, 8x,  
9.00 - 10.00 Uhr, € 48,00  
Lendershausen / Treffpunkt: Am Spielberg 29, am Ortsschild

## H 70G42 Mommy & Me - Fit mit Kind

Wir trainieren gemeinsam den Beckenboden, machen Kraft-, Cardio-, und Dehnungsübungen. Kleinkinder sind herzlich willkommen und können in die Übungen integriert werden.

**Mitzubringen:** Matte, Trage/Tragetuch, Decke für die Kinder

Lea Linz  
montags, ab 13.10.25, 3x, 9.30 - 10.30 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 24,00

## Hatha Vinyasa Yoga

NEU

Der Kurs ist sowohl für bewegungsfreudige Anfänger als auch für Personen mit Vorkenntnissen geeignet. Der Kursinhalt orientiert sich am klassischen Hatha Yoga, kombiniert mit fließenden Elementen und teilweise auch länger gehaltenen Asanas. Achtsames Üben bei tiefer und gleichmäßiger Atmung steht im Vordergrund der energetisierenden Praxis. In der Endentspannung kommt der Organismus zur Ruhe. Durch die Verbindung von Atmung und Bewegung wird der Körper gekräftigt und gedehnt und der Geist kommt zur Ruhe.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, evtl. kleines Kissen und Socken

Brigitte Helmerich  
**H 70G50** montags, ab 10.11.25, 5x,  
9.30 - 10.30 Uhr, € 39,00  
**H 70G51** donnerstags, ab 13.11.25, 5x,  
18.00 - 19.00 Uhr, € 39,00  
Hofheim / altes Rathaus

## H 70G52 Sinnesreise: Aroma-Yoga am Wochenende

NEU

Entdecke die Kraft von Aromaölen in unserem Yoga-Workshop am Wochenende! Tauche ein in eine entspannende Yoga-Session, kombiniert mit wohltuenden Düften. Lerne, wie ätherische Öle deine Praxis vertiefen und dein Wohlbefinden steigern. Ideal für Anfänger und Fortgeschrittene.

**Mitzubringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk

Linda Appelmann  
Sa., 11.10.25, 15.00 - 16.30 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 15,00

## Tiefenentspannung durch Klang



Obertonreiche Klangschalen, Zimbel, Glocke und Gong laden ein zum Entspannen, Loslassen und Wohlfühlen. Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet. Die Angebote um 17.00 Uhr sind inklusiv im Rahmen der vhs Bildung barrierefrei.

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

Christiane Zettelmeier  
**H 70G60** Fr., 26.09.25, 17.00 - 18.00 Uhr  
**H 70G61** Fr., 26.09.25, 18.15 - 19.15 Uhr  
**H 70G62** Fr., 31.10.25, 17.00 - 18.00 Uhr  
**H 70G63** Fr., 31.10.25, 18.15 - 19.15 Uhr  
**H 70G64** Fr., 28.11.25, 17.00 - 18.00 Uhr  
**H 70G65** Fr., 28.11.25, 18.15 - 19.15 Uhr  
**H 70G66** Fr., 19.12.25, 17.00 - 18.00 Uhr  
**H 70G67** Fr., 19.12.25, 18.15 - 19.15 Uhr

Hofheim / altes Rathaus, € 10,00



© freepik

## H 70G68 Klangschalen-Workshop für den Alltag

NEU

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  
So., 02.11.25, 15.00 - 18.00 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 32,00 pro Person

## H 70G70 Partner Wellness - Fußmassage

Eine Fußmassage ist sehr angenehm und erfrischend. Hier lernen Sie die richtige Technik, um Ihrem Partner etwas besonders Gutes tun zu können. Anmeldung als Paar vornehmen.

**Mitzubringen:** Handtuch, Lieblingscreme oder Lieblings-Massageöl, Fitnessmatte

Harald Gogger  
Fr., 24.10. und Fr., 14.11.25, 18.30 - 20.30 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 20,00 pro Person

## H 70G71 Thai Yoga Massage – Workshop

NEU

Thai Yoga Massage ist eine traditionelle Form der Körperarbeit, die Elemente aus Yoga, Akupressur und passivem Dehnen kombiniert. Dabei steht „Metta“, die liebevolle Achtsamkeit, im Mittelpunkt, um den Energiefluss im Körper zu harmonisieren, Verspannungen zu lösen und das Wohlbefinden zu fördern. Diese Massageform unterstützt die Entspannung und bringt Körper, Geist und Seele in Balance. Während der Massage bleibt der Empfänger immer angezogen und liegt bequem auf einer weichen Matte am Boden. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

**Mitzubringen:** Yoga-Matte, Decke, bequeme Kleidung

Alexander Brandl  
Sa., 08.11.25, 15.00 - 17.00 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 25,00

## Rund ums Baby

Hebamme Carola Lutsch  
Information und Anmeldung für folgende Angebote unter Tel. (0 97 63) 13 68 oder (01 71) 81 40 484.  
Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten. Alle Kurse finden im Alten Rathaus, Marktplatz 5, Hofheim statt. Termine auf Anfrage.

## H 70G81 Rückbildungsgymnastik

mittwochs von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr  
Kostenübernahme durch die Krankenkasse

## H 70G82 Tschüss Brust - Hallo Löffel

Einführung in die Beikost



## Kulinarisches

### H 70G91 Aktionsmonat Frauengesundheit: Kochkurs – Wechseljahre



Spätestens mit 50 Jahren kündigt sich der Beginn einer neuen Lebensphase an.

Wie Sie mit gesunder Ernährung und anderen Maßnahmen gut durch die Wechseljahre kommen, erfahren Sie in diesem Kurs in Theorie und Praxis.

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

Christa Dölker  
Do., 16.10.25, 18.00 - 20.30 Uhr  
Hofheim / Mittelschule, kostenfrei



## Kreatives



### H 70Ho1 Aktionsmonat Frauengesundheit: Aus meiner inneren Mitte Stärke schöpfen



Ein Nachmittag, um die Seele baumeln zu lassen. Im kreativ künstlerischen Schaffen kreieren wir an diesem Nachmittag ein Kunstwerk, welches uns im Alltag und in schwachen Momenten wieder an unsere innere Kraftquelle und unser schöpferisches Potential erinnert. Mit spielerischem Herangehen wird auf einer Leinwand gemalt und collagiert, der Fantasie freien Lauf gelassen, ein ganz persönliches Seelenbild darf entstehen, ganz nach den Lieblingsfarben und fröhlichen Momenten des Tages. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Freude am Experimentieren von Vorteil.

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge und der Rummelsberger Diakonie.

**Mitzubringen:** Das Material für den Kurs wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Melina Müller  
Sa., 11.10.25, 13.00 - 16.00 Uhr  
Hofheim / Rummelsberger Diakonie, kostenfrei



© freepik



## 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:** VG-Nebengebäude, Bauverwaltung Zimmer 3

**Uhrzeit:** 16.00, 16.40 und um 17.20 Uhr

**Termine im Herbst/Winter:**

donnerstags, 11.09./09.10./13.11./11.12.25/  
08.01./12.02.26

**Anmeldung** (zwingend erforderlich):

Tel. (0 95 29) 92 22-10

E-Mail: info@ubiz.de

**Kosten** Erstberatung: kostenfrei \*

Im Umweltbildungszentrum Oberschleichach 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 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). Für alle anderen fällt eine Beratungsgebühr von € 12,00 an (bitte die letzte Stromrechnung mitbringen).



© Jannina Hector

### H 70Ho2 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  
freitags, ab 24.10.25, 8x, 10.00 - 13.00 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 130,00  
(und Materialkosten nach Verbrauch vor Ort)

### H 70Ho3 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 Tel. (01 76) 61 03 98 21

Sabine Pöhlmann  
So., 23.11.25, 10.00 - 16.00 Uhr  
Eichelsdorf / Klosterkeller, € 69,00 (inkl. Material)

### Angebote im Wolllädele chaotisch bunt

Anmeldung direkt bei unserem Kooperationspartner unter Tel. (0 95 23) 50 16 72 1  
Kursleiterin: Andrea Schamberger  
Hofheim / Wolllädele chaotisch bunt



© Andrea Schamberger

### H 70Ho4 Häkeln mit dicker Flechtkordel

Wir häkeln aus 5 mm starker Flechtkordel von Bobbyn ein Körbchen. Grundkenntnisse im Häkeln (Luftmaschen, feste Maschen usw.) müssen vorhanden sein.

**Mitzubringen:** Häkelnadel in Stärke 8,0 (kann auch vor Ort erworben werden)

Di., 09.09.25, 18.00 - 21.00 Uhr  
€ 25,00 zzgl. Materialkosten  
(1 Bobbyn Strang € 12,90 = ca. 2 Körbchen)

### H 70Ho5 Socken stricken leicht gemacht

In unserem Kursabend lernen wir zusammen, wie man die Käppchenferse strickt. Sie bereiten zuhause ganz entspannt einen Sockenschaft vor und wir arbeiten uns Reihe für Reihe von der Fersenwand über das Käppchen zum Rest des Fußes. Kenntnisse im Stricken müssen vorhanden sein (rechte Maschen, linke Maschen).

**Mitzubringen:** Stricknadeln passend zum Sockengarn. Einen Sockenschaft, bei dem wir mit der Ferse starten können.

Di., 14.10.25, 18.00 - 21.00 Uhr, € 25,00  
(und Materialkosten vor Ort)

### H 70Ho6 Häkeln - Wie liest man die Häkelzeichen?

Für jede Häkelmasche gibt es ein Zeichen. Wir lernen in unserem Kurs, diese „Geheimschrift“ zu lesen und umzusetzen.

Kenntnisse im Häkeln müssen vorhanden sein (Luftmaschen, feste Maschen, Stäbchen).

**Mitzubringen:** Häkelnadel Stärke 2,5 oder 3 (kann auch im Kurs erworben werden)

Di., 18.11.25, 18.00 - 21.00 Uhr  
€ 30,00 (inkl. vor Ort benötigtes Material)



© Andrea Schamberger

### Weihnachtssterne stricken

Aus Garnresten lassen sich ganz zaubernde Sterne stricken, die man als Geschenkanhänger oder Christbaumschmuck verwenden kann.

Kenntnisse im Stricken müssen vorhanden sein (rechte Maschen, linke Maschen, Stricken mit dem Nadelspiel).

**Mitzubringen:** 6 Stricknadeln Stärke 2,5 (Nadelspiel), evtl. Sockenwollreste

**H 70Ho7** Di., 02.12.25, 18.00 - 21.00 Uhr,  
€ 30,00 (inkl. vor Ort benötigtes Material)

**H 70Ho9** Di., 09.12.25, 18.00 - 21.00 Uhr,  
€ 30,00 (inkl. vor Ort benötigtes Material)

### H 70Ho9 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., 21.11.25, 18.00 - 20.00 Uhr  
Hofheim / Interkommunales Bürgerzentrum  
- Sitzungssaal, € 18,00 (und € 6,00 Materialkosten vor Ort)



# KLIMAKONFERENZ Landkreis Haßberge

## 17.10.2025

ab 14:00 Uhr in der Ganztagesstätte Schulzentrum Haßfurt

### Energieversorgung & Beteiligung - Mehrwert der Klimaneutralität

In kurzweiligen Vorträgen  
und an Infoständen erfahren Sie  
→ wie im Landkreis an der  
Klimaneutralität gearbeitet wird  
→ welche Vorteile die  
notwendigen Anpassungen  
den Menschen vor Ort bieten.

Um Anmeldung wird gebeten unter:  
[www.hassberge.de/klimakonferenz](http://www.hassberge.de/klimakonferenz)



mit  
**ARD-Moderator  
Thomas Ranft**  
„(Klima)Wandel gestalten -  
Chancen für eine  
lebenswerte Zukunft“

Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Weitere Veranstaltungen zum Thema Klimaschutz finden im Rahmen der **ERLEBNISWOCHE ZUKUNFTSKLIMA**  
vom 19.09. – 25.10.2025 statt. Infos unter: [www.regionalmanagement-hassberge.de/aktionsmonat](http://www.regionalmanagement-hassberge.de/aktionsmonat)

# KIRCHLAUTER



**Caroline Tischner**

Tel. (0172) 86 49 54 1  
vhs-kirchlauter@gmx.de  
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 112.



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

## Vom Apfel zum Saft - Familienworkshop

Ein Tag mit Bewegung, Handarbeit und viel Spaß wartet auf die Teilnehmenden in einem der artenreichsten Lebensräume in Mitteleuropa, der Streuobstwiese. Gemeinsam werden Äpfel von den gemeindeeigenen Streuobstwiesen gesammelt und es wird schnell klar: Apfel ist nicht gleich Apfel! Dann geht es auch schon ans Pressen - denn aus den Äpfeln wird an diesem Tag leckerer Apfelsaft, der nach getaner Arbeit natürlich gleich doppelt so gut schmeckt! Geeignet für Familien mit Kindern ab Kindergartenalter. In Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Neubrunn und im Rahmen des Tags der Regionen.

Fr., 10.10.25, 15.00 - 17.30 Uhr  
Kirchlauter / Lehrbienenstand, kostenfrei



## Vorträge

### H 11Ko1 Polizeivortrag: Internetbetrug

Bewertung durch die Vereinsgemeinschaft

Dominik Blattert  
Do., 27.11.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Kirchlauter / Oskar-Kandler-Zentrum, kostenfrei



## Gesundheit

### H 11G11 Bewegung, Atem & Entspannung

Yoga hat ursprünglich das Ziel der Selbsterkenntnis. Hierzu dienen Konzentration und Meditation, so wie Atem- und Bewegungsübungen. Im Kurs werden diese Übungen auf unsere heutige Gesellschaft angewandt, um Stress abzubauen und den inneren Einklang zu finden. Der Kurs ist auch für Ältere und Einsteiger geeignet  
**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken

Susanne Sorgenfrei  
montags, ab 29.09.25, 8x, 19.00 - 20.30 Uhr  
Kirchlauter / Kindergarten, € 60,00

### H 11G12 Seniorenaktiv Nachmittag

Gemeinde und vhs Kirchlauter laden alle älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger aus dem Gemeindebereich zu einem Aktivnachmittag ein. Mit seniorenrechter Gymnastik im Sitzen und Stehen, Kaffee und Kuchen wollen wir einen geselligen und aktiven Nachmittag verbringen, der mit einem gemeinsamen Abendessen endet.

Alexandra Winkler  
Mi., 12.11.25, 15.00 - 16.00 Uhr  
Neubrunn / Heilig-Länder-Halle, 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  
[p.hohenberger@vhs-hassberge.de](mailto:p.hohenberger@vhs-hassberge.de)

## Herzsportgruppen

<b>Gruppe Zeil</b>	
montags	ab 16.15 Uhr
<b>Gruppe Haßfurt</b>	
montags	ab 18.00 Uhr
<b>Gruppe Hofheim</b>	
dienstags	ab 17.00 Uhr
<b>Gruppen Ebelsbach</b>	
mittwochs	ab 16.00 Uhr
	ab 17.45 Uhr
	ab 19.00 Uhr

## Rehasportgruppen orthopädische Erkrankungen

<b>Gruppen Zeil</b>	
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



## Kulinarisches



### Bierbraukurse mit Jonas Stöhr

Sie wollen lernen, wie man Bier braut? In diesem Kurs ist das möglich. Anmeldung und Termine auf Anfrage unter Tel. (0151) 28 97 98 49 (ab 17.00 Uhr) Kirchlauter / Guttenbergstraße 18 In allen Kursen enthalten sind

- ein kleines Biertasting
- alkoholfreie und alkoholische Getränke
- Am Ende bekommen alle eine Urkunde.

Bierbraukurs - Basic, € 60,00

Bierbraukurs - Classic, € 80,00  
Zusätzlich im Kurs enthalten sind

- ein Weißwurstfrühstück
- eine Brotzeit

Bierbraukurs - Premium, € 100,00  
Wie Bierbraukurs - Classic plus gemeinsames Grillen

# 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 selbstgebrauten Biers, nach Ablagerung und Abfüllung
- ✓ Urkunde als Andenken
- ✓ Alkoholfreie Getränke inklusive (Selbstverpflegung kann mitgebracht werden)

**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 selbstgebrauten 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 Bio Hof Reich
- ✓ Burger auf der Grillplatte, nach Wahl vom Rind oder Wild von Johannes Reich
- ✓ 2 Flaschen des selbstgebrauten Biers, nach Ablagerung und Abfüllung
- ✓ Urkunde als Andenken
- ✓ Bier & alkoholfreie Getränke inklusive

**Jetzt Braukurs buchen**

**T 0151 - 28 97 98 49**

Stöhrs Bierart  
Guttenberg-Straße 18 - Kirchlauter



## Die junge vhs

### H 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 17.09.25, 10x, 14.30 - 15.30 Uhr  
Kirchlauter / Schule, € 75,00



## Kreatives

### H 11Ho1 Hand- und Brushlettering Workshop Basis II

Du kennst schon alle Buchstaben des Scriptalphabets und möchtest jetzt deine Technik noch verbessern? Du bist fasziniert vom Bouncelettering, möchtest verschiedene Blendingtechniken entdecken und gute Kompositionen mit Effekten gestalten? - Dann ist DAS dein Kurs! Folgendes ist in den Materialkosten enthalten:

- Letteringmaterialien
- Workbook

Barbara Ullrich  
Sa., 25.10.25, 14.30 - 18.30 Uhr  
Kirchlauter / Oskar-Kandler-Zentrum, € 40,00  
(und Materialkosten € 20,00 vor Ort)

JOIN THE YELLOW FAMILY!

FRÄNKISCHE GROUP

KAUFMÄNNISCHE  
AUSBILDUNG

TECHNISCHE  
AUSBILDUNG

DUALES  
STUDIUM

Bewirb dich online unter [career.fraenkische-group.com/education](https://career.fraenkische-group.com/education)

Werde Azubi (m/w/d) oder Dualer Student (m/w/d) ab September 2026.

follow us

# KNETZGAU



**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  
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 112.



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

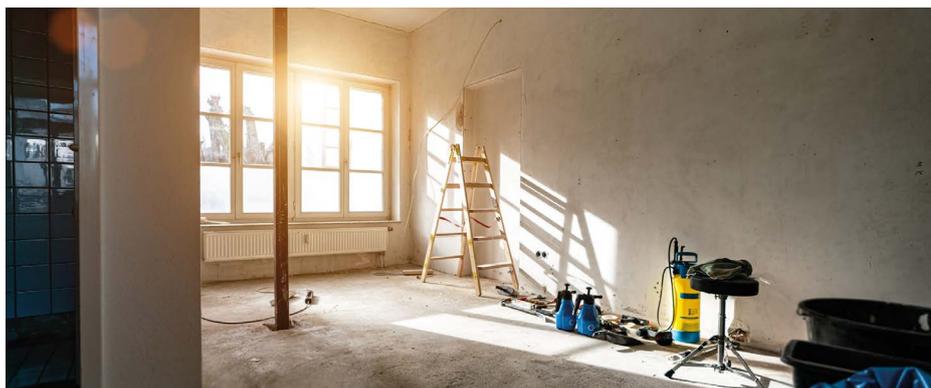
## Das Naturwaldreservat Böhlgrund

In Kooperation mit dem BN Eltmann-Steigerwald  
**Mitzubringen:** Wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, ggf. Wanderstock

Andreas Kiraly  
So., 02.11.25, 9.30 - 12.00 Uhr  
Zell / Ortsmitte an der Kirche, € 8,00 für Erwachsene, Kinder kostenfrei

## Förderprogramme für Sanierungsmaßnahmen bei Ein- und Zweifamilienhäusern: Chancen, Bedingungen, richtig beantragen

Bastian Buhheller  
Do., 30.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Knetzgau / Siedlerheim, Schultheißstr. 2, € 5,00 pro Haushalt (für Mitglieder des Siedlervereins kostenfrei)



© freepik



## Vorträge

### H 12Go1 Kigewo: 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. Wir „kühlen“ Sie runter und wir helfen Ihnen dabei, gelassen zu bleiben, wenn Sie Ihren Kindern bei genau derselben Aufgabe helfen müssen.  
In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

Christian Brauner  
Mo., 22.09.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Knetzgau / Schule, kostenfrei



## Kultur

### 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.

### Bürgercafé „Altes Rathaus“ in Knetzgau

Jeden 2. Donnerstag (in geraden Kalenderwochen) von 9.00 - 11.00 Uhr und von 14.30 - 16.30 Uhr im ALTEN RATHAUS in Knetzgau

### Offener Treff „Zur alten Tankstelle“ in Westheim

Das Café im offenen Treff ist jeden Dienstag von 9.00 - 12.00 Uhr und am Donnerstag von 14.30 - 17.00 Uhr geöffnet. Zusätzlich gibt es im offenen Treff noch den Strickkreis, Spieleabende, Sitzgymnastik, eine Krabbelgruppe und einen Jugendraum.

### Offener Treff „Alte Schule“ in Hainert

Jeden 2. Dienstag im Monat wird abwechselnd Frühstück von 9.00 - 11.00 Uhr oder Nachmittags-Café von 15.00 - 17.00 Uhr angeboten.

### Computer- und Tabletkurs

Jeden 2. und 4. Mittwoch um 18.30 Uhr in der Dreiberg-Schule. Die Themen richten sich nach den Interessen der Kursteilnehmer.

### Sträkelkreis

Jeden Mittwoch von 18.00 - 21.00 Uhr im ALTEN RATHAUS in Knetzgau

### Männertreff

Einmal im Monat im ALTEN RATHAUS in Knetzgau

## 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.

## Mittagstisch

Jeden 2. Donnerstag (in ungeraden Kalenderwochen) um 11.30 Uhr im ALTEN RATHAUS in Knetzgau. Eine vorherige Anmeldung bei Thomas Zettelmeier (bis Freitag vorher unter Tel. (0 95 2 7) 79-25 oder zettelmeier@knetzgau.de) ist erforderlich.

Informationen zu allen Angeboten und Veranstaltungen vom Bündnis für Familien und Senioren finden sie unter [www.buendnis-knetzgau.de](http://www.buendnis-knetzgau.de)

## Bücherbörse

Da Bücher zu schade zum Verstauben oder Wegwerfen sind, gibt es die Bücherbörse. Bücher können ab 13.30 Uhr angeliefert und ausgelegt werden. Nicht getauschte Bücher müssen nach 15.30 Uhr wieder abgeholt werden. Während der Veranstaltung gibt es Kaffee und Kuchen auf Spendenbasis.

So., 12.10.25, 14.00 – 15.30 Uhr  
Knetzgau/ Aula Dreiberg-Schule, kostenlos

## Adventstreffen

Gemeinsam bei Christstollen, Plätzchen und Kaffee den Advent genießen.

So., 14.12.25, 14.00 Uhr  
Knetzgau / Altes Rathaus, kostenlos

Kontakt:  
Thomas Zettelmeier  
Rathaus Knetzgau  
Tel. (0 95 27) 79-25  
zettelmeier@knetzgau.de



## Gesundheit



© Valerie Charlemagne-Mattheus

### H 12G11 Yoga

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, kleines Kissen, Decke, Yogablöcke

Valerie Charlemagne-Mattheus  
dienstags, ab 16.09.25, 8x, 18.30 - 19.30 Uhr  
Knetzgau / Schule, Mehrzweckraum, € 56,00

### Hatha Yoga

Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

**Mitzubringen:** Bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, Yoga-Matte, kleines Kissen, Decke

Tanja Koppitz  
**H 12G12** montags, ab 22.09.25, 11x, 18.30 - 20.00 Uhr  
**H 12G13** dienstags, ab 23.09.25, 11x, 9.30 - 11.00 Uhr  
Oberschwappach / Pfarrheim, € 104,50



© Valerie Charlemagne-Mattheus

### H 12G14 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.

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

Valerie Charlemagne-Mattheus  
donnerstags, ab 25.09.25, 4x, 17.00 - 18.00 Uhr  
Knetzgau / Schule, Mehrzweckraum, € 32,00 je Erwachsener (Kinder kostenfrei)

### H 12G15 Tanzen lernen - leicht gemacht - Anfängerkurs

Ein Tanzkurs für alle, die nicht nur zuschauen, sondern selbst Spaß am Tanzen haben möchten. Sie erlernen in entspannter Atmosphäre praxisgerechtes und anwendbares Tanzen in den Discofox, Rumba, Boogie oder Foxtrott (oder langsamer Walzer). So machen Sie eine gute Figur auf jeder Tanzfläche.

Bitte paarweise anmelden

**Mitzubringen:** leichte Schuhe, Getränke für die Tanzpause

Ulrike Baierlein-Orth  
sonntags, ab 28.09.25, 4x, 15.15 - 16.45 Uhr  
Knetzgau / Schule, Aula, € 39,00 (pro Teilnehmendem)

### H 12G16 Tanzen lernen - leicht gemacht - Aufbaukurs

Für Teilnehmende, die den Auffrischkurs im Frühjahr besucht haben und ihre Kenntnisse vertiefen sowie weitere Figuren erlernen möchten.

Wir werden in den Tänzen Discofox und Langsamer Walzer die bestehenden Kenntnisse vertiefen und uns durch weitere Figuren noch mehr Abwechslung und Freude am Tanzen schaffen. Nach Absprache kann ein weiterer Tanz dazu genommen oder neu erlernt werden. Bitte nur paarweise anmelden

**Mitzubringen:** leichte Schuhe, Getränke für die Tanzpause

Ulrike Baierlein-Orth  
sonntags, ab 28.09.25, 4x, 17.00 - 18.30 Uhr  
Knetzgau / Schule, Aula, € 39,00 (pro Teilnehmendem)



## 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

### 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:** Isomatte, Decke, Kissen und warme Socken

**H 12G17** montags, ab 29.09.25, 5x,  
19.00 - 20.00 Uhr, € 50,00

**H 12 G23** dienstags, ab 11.11.25, 5x,  
18.30 - 19.30 Uhr, € 50,00

### Geführte Meditationen für Entspannung, innere Ruhe und Zufriedenheit

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:** Decke, Kissen und warme Socken

**H 12G18** dienstags, ab 30.09.25, 4x,  
19.00 - 20.00 Uhr, € 40,00

**H 12G22** montags, ab 10.11.25, 5x,  
18.30 - 19.30 Uhr, € 50,00

### H 12G19 Beim Energiefeld fängt alles an

Bei der inneren Einstellung fängt alles an. 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:** Isomatte und warme Socken

Mi., 15.10.25, 18.00 - 20.00 Uhr, Spende willkommen

### H 12G20 Fantasiereisen mit Klang- schalen für Kinder im Grundschulalter

In der heutigen schnelllebigen 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:** Decke, Kissen und warme Socken

montags, ab 10.11.25, 5x, 16.00 - 16.40 Uhr, € 40,00

### H 12G21 Chi Gung

Chi Gung Körperübungen sind ein spezieller Zweig der Chinesischen Medizin, die 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

dienstags, ab 21.10.25, 6x, 17.00 - 18.00 Uhr, € 60,00

### H 12G24 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 06.10.25, 8x, 19.00 - 20.00 Uhr  
Knetzgau / Hebammenpraxis, Alemannenstraße 6,  
€ 75,00

### H 12G25 Aktionsmonat Frauengesundheit: Beckenbodengymnastik



Erwecken Sie die Stärke Ihres Beckenbodens! Entdecken Sie, wie gezieltes Training Ihnen dabei hilft, gesundheitliche Beschwerden zu mildern und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung

Kerstin Keidel

Sa., 11.10.25, 10.00 - 11.00 Uhr  
Knetzgau / Hebammenpraxis, Alemannenstraße 6,  
kostenfrei

### H 12G26 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 08.10.25, 10x, 08.30 - 09.30 Uhr  
Knetzgau / AWO Seniorenzentrum, Hainerter Str. 6, € 72,00



© Angelika Eirich

### H 12G27 Klangentspannung

Wir können für eine Stunde zur Ruhe kommen, unseren Körper intensiv spüren, tiefe Entspannung und Harmonie erleben, Selbstheilungskräfte aktivieren und unsere Seele ins Gleichgewicht bringen.

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

Angelika Eirich

Di., 25.11.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Knetzgau / AWO Seniorenzentrum,  
Hainerter Str. 6, € 18,00

### H 12G28 Thai Yoga Massage - Workshop

Thai Yoga Massage ist eine traditionelle Form der Körperarbeit, die Elemente aus Yoga, Akupressur und passivem Dehnen kombiniert. Dabei steht „Metta“, die liebevolle Achtsamkeit, im Mittelpunkt, um den Energiefluss im Körper zu harmonisieren, Verspannungen zu lösen und das Wohlbefinden zu fördern. Diese Massageform unterstützt die Entspannung und bringt Körper, Geist und Seele in Balance. Während der Massage bleibt der Empfänger immer angezogen und liegt bequem auf einer weichen Matte am Boden.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Mehr Informationen zur Thai Yoga Massage findest du unter: [www.thai-yoga-bodywork.de](http://www.thai-yoga-bodywork.de)

**Mitzubringen:** Yoga Matte, Decke, bequeme Kleidung

Alexander Brandl

Sa., 29.11.25, 15.00 - 17.00 Uhr  
Knetzgau / Schule, Aula, € 25,00

## Aqua-Fitness mit Carmen Meissner

**H 12G29** dienstags, ab 16.09.25, 8x,  
20.00 - 20.45 Uhr

**H 12G30** dienstags, ab 16.09.25, 8x,  
20.45 - 21.30 Uhr

Knetzgau / Hallenbad, € 86,00 (einschließlich Hallenbadeintritt)

## H 12G31 Kigewo: Eltern-Workshop Kinderschwimmen

Unter dem Motto „wie sag ich´s meinem Kind“ vermittelt der erfahrene Trainer und Schwimmlehrer den Eltern theoretische und praktische Grundlagen, um dem Kind sicher und mit Spaß im Wasser das Schwimmen näher bringen zu können. So werden oft schwer umkehrbare Anfangsfehler vermieden.

Bitte kommen Sie ohne Kind.

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

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

**Mitzubringen:** Badesachen

Karl-Wilhelm Meister

Sa., 27.09.25, 12.00 - 15.00 Uhr

Knetzgau / Hallenbad, kostenfrei

## H 12G32 Schwimmkurs Eltern-Kind

für Eltern und Kinder von 6-8 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.

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

Karl-Wilhelm Meister

dienstags, ab 11.11.25, 10x, 16.30 - 17.30 Uhr

Knetzgau / Hallenbad, € 135,00 (einschließlich Hallenbadeintritt)



## Kulinarisches



© freepik



© freepik

## H 12G91 Flammkuchen - Workshop

Mit einfachen Zutaten bereiten wir den Teig für Flammkuchen. Während der Teigruhezeit sammeln wir für den Belag gemeinsam Kräuter und ernten frisches Gemüse aus unserem Selbstversorgergarten. Anschließend darf jeder seinen Flammkuchen in unserem Holzbackofen selbst einschieben. Egal, ob klassischer Flammkuchen oder vegane und vegetarische Variante, sie schmecken alle!

Anschließend gemütliches Beisammensitzen an der Feuerzone oder Erkundung unseres Hofes mit Kennenlernen der Tiere.

Selbst machen - Selbst essen!

**Mitzubringen:** Schürze, kleiner Stoffbeutel für Brot

Selina Weickert

Sa., 04.10.25, 15.00 - 17.30 Uhr

Knetzgau / Wohnau, Weickerts Hof, € 25,00 (und Materialkosten € 6,00 vor Ort)

## H 12G92 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 06.10.25

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Behälter

Ata Ur Rehmann Chaudhry, Embreen Chaudhry  
Sa., 11.10.25, 16.00 - 20.00 Uhr  
Knetzgau / Schule, Küche, € 32,00 (und Materialkosten € 18,00 vor Ort)

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 Wohnegebäudeversicherung**. Stellen Sie aus unserem umfangreichen Angebot ein Paket

ganz nach Ihren Bedürfnissen zusammen und genießen Sie das sichere Gefühl eines zuverlässigen und langfristigen Schutzes für Ihr Ein- oder Zweifamilienhaus. Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gern.



AXA Versicherungsbüro **Kremer OHG**

Fuchsgasse 8 · 97483 Eltmann

Tel.: 09522/80273 · Fax: 09522/80275 · [agentur.kremer@axa.de](mailto:agentur.kremer@axa.de)





## Kreatives

### Glasfusing mit Gerlinde Hauck

Knetzgau / Eulengasse 16  
Ab 12 Jahren

**H 12Ho1** Glasfusing - Bilder aus Glas: Vogel  
Wir gestalten einen hübschen Vogel (B: 7 cm) nach eigenen Farbvorstellungen und Mustern. Das Werkstück wird gelocht.

Sa., 27.09.25, 10.00 - 12.00 Uhr, € 30,00  
(und Materialkosten € 8,00 vor Ort)

**H 12Ho2** Glasfusing - Bilder aus Glas: Eule  
Wir gestalten eine Eule (H: 10 cm und B: 7 cm) nach eigenen Farb- bzw. Musterideen. Das Werkstück kann auf Wunsch gelocht werden.

Sa., 04.10.25, 10.00 - 12.00 Uhr, € 30,00  
(und Materialkosten € 10,00 vor Ort)

**H 12Ho3** Glasfusing - Bilder aus Glas: Teelichthalter  
Wir gestalten einen Teelichthalter (H: 8 cm und B: 6 cm) nach eigenen Ideen.

Sa., 11.10.25, 10.00 - 12.00 Uhr  
Knetzgau / Eulengasse 16, € 30,00  
(und Materialkosten € 10,00 vor Ort)

### H 12Ho4 Concealer meets Cocktail

Keine Sorge, hier geht es nicht um komplizierte Mixologen-Techniken, sondern um Spaß am Schütteln, Rühren und vor allem am Probieren! Wir werden gemeinsam fünf verschiedene Cocktails erkunden, von spritzig bis exotisch, für jede Vorliebe ist etwas dabei. Zwischen- durch gönnen wir uns eine kurze Verschnauf- pause, in der unsere Make-up-Expertin euch mit typengerechten Tipps und Tricks verzaubern wird. Ob Natürlichkeit oder Drama, wir haben alles im Repertoire! Gemeinsam finden wir heraus, wie Ihr eure individuelle Schönheit am besten unterstreichen könnt. Und wer weiß, vielleicht findet ihr dabei sogar den perfekten

Look für euren nächsten Cocktailabend! Es wird empfohlen vorgeschminkt mit Mascara und Grundierung zu kommen.

Franziska Weigmann, Christian Hömer  
Fr., 10.10.25, 18.00 - 20.00 Uhr  
Knetzgau / altes Rathaus, € 35,00 (Make-up und Cocktails sind im Preis enthalten)

### H 12Ho5 Typgerechtes Make-up

Gemeinsam mit einer professionellen Visagistin lernst du, wie du deinen Typ richtig in Szene setzt und dabei deiner Haut auch noch etwas Gutes tun kannst.

Franziska Weigmann  
Fr., 14.11.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
Knetzgau / Schule, Mehrzweckraum, € 15,00

### H 12H10 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

Wir werden gemeinsam traditionelle westafrikanische Rhythmen mit Djembé und Bass-trommeln spielen. Lassen wir uns begeistern von der Schönheit und Melodiösität dieser Rhythmen! Let's groove! Bei genügend Interesse wird im Anschluss ein Kurs organisiert.  
Mi., 15.10.25, 20.00 - 21.00 Uhr, € 12,00

Weitere mögliche Angebote:  
Gitarrenunterricht für Anfänger  
Schnupperstunde auf Anfrage



## Die junge vhs

### Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren

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.

Die Schwimmkurse finden ohne Eltern statt.

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

Mathias Heß

**H 12Jo1** dienstags, ab 23.09.25, 12x,  
16.00 - 17.00 Uhr

**H 12Jo2** dienstags, ab 23.09.25, 12x,  
17.00 - 18.00 Uhr  
Knetzgau / Hallenbad, € 162,00 (einschließlich Hallenbadeintritt)

### H 12Jo3 Eltern-Kind-Turnen

für Kinder ab Lauffalter bis 3 Jahre

Valerie Charlemagne-Mattheus  
donnerstags, ab 25.09.25, 8x, 16.00 - 17.00 Uhr  
Knetzgau / Schule, kleine Turnhalle, € 48,00

### H 12Jo4 Vollwertiges Backen für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Habt ihr Lust, leckeres Gebäck zu zaubern? Mit unserem Dinkelteig und vielen verschiedenen Saaten backen wir zusammen die tollsten Brötchen und Brezeln!

Nebenbei erfahrt ihr spannende Dinge über die verschiedenen Mehlsorten und könnt all eure Fragen stellen.

Bitte beachtet, bei diesem Kurs gibt es keine Ermäßigung für Geschwister.

**Mitzubringen:** Vorratsbehälter, Geschirrtuch und Getränke

Lisa Lechner

Sa., 15.11.25, 14.00 - 16.30 Uhr  
Knetzgau / Schule, Küche, € 20,00 (und Materialkosten vor Ort)

# MAROLDSWEISACH



**Helga Grüner**

Tel. (0 95 32) 6 15  
grue.helg@gmail.com  
www.vhs-hassberge.de

Weitere „Wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 112.



## Vorträge

### H 13Go1 Hüftgelenkschmerzen - welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?



Oberarzt Zaid Dyab wird in seinem Vortrag zum Thema Hüftgelenkschmerzen referieren. Der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit der Zusatzbezeichnung Spezielle Unfallchirurgie sowie zertifizierter Wirbelsäulen-Chirurg der DWG, wird darüber aufklären, welche diagnostischen und therapeutischen Verfahren in Haßfurt zur Verfügung stehen und dabei auch auf die ambulanten bzw. stationären Versorgungsmöglichkeiten eingehen.

In Zusammenarbeit mit den Haßberg Kliniken

Zaid Dyab  
Mo., 08.12.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Maroldsweisach / Rathaus, kostenfrei



## Gesundheit

### H 13G11 Zumba®-Fitness

Zumba®, der spanische Begriff für „Bewegung und Spaß haben“, ist für alle Menschen geeignet, die Stress einfach „wegtanzen“ möchten. Auf einen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia und internationalen Rhythmen wird Ihr Körper gekräftigt und gleichzeitig verbessern Sie Ihre Kondition.

Eine kostenlose Schnupperstunde ist möglich.

**Mitzubringen:** Handtuch und Getränke

Elizabeth Bergmann  
donnerstags, ab 18.09.25, 5x, 19.00 - 20.00 Uhr  
Maroldsweisach / Grundschule, Turnhalle, € 30,00

### H 13G12 Yoga

Praktiziere gemeinsam mit anderen eine Stunde lang Yoga. Steigere dadurch deine körperliche Fitness und verbessere deine Achtsamkeit und Entspannungsfähigkeit.

**Mitzubringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk

Linda Appelman  
dienstags, ab 30.09.25, 7x, 17.45 - 18.45 Uhr  
Maroldsweisach / Rathaus, € 52,50



## Kreatives

### H 13Ho1 Hand- und Brushlettering Workshop Basis I

Wir lernen die verschiedenen Werkzeuge und die Technik des Hand- und Brushletterings kennen. Mit Stift und Brushpen setzen wir unser Erlerntes in verschiedenen Schriftarten um. Am Ende gestalten wir ein kleines Projekt auf Papier und Du erfährst, wie Du deine Letterings aufpeppen kannst. Nach intensiven Stunden mit viel Spaß kannst Du mit Deinem neuen Hobby deine Welt schöner machen.

Eine Anmeldung ist nur bis zwei Tage vor dem Kursbeginn möglich!

In den Materialkosten inklusive: Letteringmaterialien und Workbook

Barbara Ullrich  
Sa., 22.11.25, 14.30 - 18.30 Uhr  
Maroldsweisach / Rathaus, € 40,00  
(und Materialkosten € 20,00)



© freepik



## Maroldweisach

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:** Rathaus, Hauptstraße 24, Sitzungssaal

**Uhrzeit:** 16.00, 16.40 und um 17.20 Uhr

**Termine im Herbst/Winter:**

donnerstags 16.10. / 23.10.25

**Anmeldung** (zwingend erforderlich):

Tel. (0 95 29) 92 22-10

E-Mail: info@ubiz.de

**Kosten** Erstberatung: kostenfrei \*

Im UmweltBildungszentrum Oberschleichach 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 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). Für alle anderen fällt eine Beratungsgebühr von € 12,00 an (bitte die letzte Stromrechnung mitbringen).

# OBERAURACH



**Anita Amend**

Tel. (0 95 29) 12 49  
anita.amend@gmx.de  
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 112.



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)

### 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 1. Dienstag im Monat, ab 07.10.25, 19.30 Uhr, an Feiertagen entfällt der Treff.  
Unterschleichach / Spitalstraße 3, Gemeindehaus, kostenfrei

### Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis

Es geht um das Entziffern alter Dokumente aus ganz Oberaurach, Archivierung und Bestandsaufnahme. Herzlich willkommen sind natürlich auch Teilnehmende, 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  
Immer jeden 3. Samstag im Monat, am 20.09., 18.10., 15.11. und 20.12.25, 15.00 - 17.00 Uhr, an Feiertagen entfällt der Treff  
Im Gemeindehaus über der Aurach-Blume Unterschleichach / Gemeindehaus, kostenfrei

### Münz- und Briefmarken-Sammler-Treff

Ein Treff für alle Münz- und Briefmarkeninteressierten und -sammler, zum Informieren, Tauschen, Kaufen und Verkaufen

Sascha Vay  
Sa., 04.10., 08.11., 13.12.25 und 03.01.26., 15.00 - 17.00 Uhr  
Oberschleichach / UBiZ, kostenfrei



## Vorträge

### H 14G01 Der Verschleiß des Kniegelenks – Von der konservativen Therapie bis zur Knieprothese



Dr. med. Torsten Burkhardt, leitender Arzt des MVZ für Orthopädie und Unfallchirurgie in Ebern, wird über die Ursachen der Entstehung verschleißbedingter Kniegelenks-Erkrankungen sowie deren Behandlungsmöglichkeiten, insbesondere über die Medikamentenverordnung, Physiotherapie, Hilfsmittelanpassungen, alternative Therapieoptionen bis hin zu verschiedenen operativen Verfahren, die im Ambulanten OP-Zentrum in Ebern und stationär in den Haßberg-Kliniken - Haus Haßfurt durchgeführt werden, informieren.

Die Knie-Endoprothetik ist ein wichtiger Schwerpunkt im Leistungsspektrum des Facharztes für Orthopädie und Unfallchirurgie.  
In Zusammenarbeit mit den Haßberg-Kliniken

Dr. med. Torsten Burkhardt  
Mo., 22.09.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Kirchaich / Gemeindehaus St. Ägidius, kostenfrei

### H 14K01 Vortrag: Im Alter selbstbestimmt zu Hause wohnen



Vera Ksinski von der Wohnberatungsstelle des Landkreises Haßberge informiert über die Möglichkeiten der Anpassung der eigenen Wohnung, so dass ein selbstständiges Leben im eigenen Zuhause im Alter möglich ist. Zudem erhalten Sie Informationen zu Hilfsmitteln, die den Alltag erleichtern und haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen. In Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt Haßberge

Vera Ksinski  
Mo., 29.09.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Oberschleichach / UBiZ, kostenfrei

### H 14K02 Betreuung, Vollmacht und Patientenverfügung



Alle drei Instrumente sind der Versuch, sich für die Zeit soweit wie möglich abzusichern, in der wir nicht mehr für uns selbst entscheiden und sorgen können. Was genau ist eine Betreuung und wann wird sie eingesetzt? Wie kann ich mich mit einer Vollmacht absichern? Was kann ich über eine Patientenverfügung regeln? Was sind die Grenzen dieser Möglichkeiten? Und was bedeuten diese juristischen Möglichkeiten für mich persönlich? In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Betreuungsverein Haßberge e.V.

Florian Seßler  
Do., 23.10.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
Oberschleichach / UBiZ, kostenfrei

### H 14K04 Vortrag: Die Politikerbeleidigung gemäß § 188 StGB



Eine Hausdurchsuchung nach der Bezeichnung eines Bundesministers als „Schwachkopf“ führte 2024 zu einer öffentlichen Debatte, ob es legitim ist, dass Politiker durch den Straftatbestand der Politikerbeleidigung nach § 188 StGB einen verstärkten Schutz vor Beleidigungen und Verleumdungen genießen. Der Vortrag betrachtet den historischen Hintergrund der Norm, ihre praktische Bedeutung sowie die Reformvorschläge und ordnet diese aus strafrechtswissenschaftlicher Sicht ein. In Zusammenarbeit mit dem Unibund Würzburg

Johannes Petersen  
Di., 18.11.25, 19.00 - 21.00 Uhr  
Oberschleichach / UBiZ, kostenfrei

**H 14Go2 Vortrag:  
Wenn Bakterien  
bleiben, wo sie nicht sollen –  
Enterokokken und die Forschung  
gegen Krankenhausinfektionen**

UNIVERSITÄTSBUND  
WÜRZBURG

Infektionen mit Bakterien zählen weltweit zu den größten Herausforderungen für die Medizin – besonders dann, wenn resistente Bakterien wie Enterokokken im Spiel sind. Warum sind Infektionen besonders im Krankenhaus herausfordernd? Warum wirken nicht alle Antibiotika? Wie kann den Infektionen begegnet werden? Dieser Vortrag beleuchtet die faszinierenden Bakterien, wie sie sich anpassen und welche Ansätze der Forschung helfen sollen, Infektionen im Krankenhaus zu minimieren. In Zusammenarbeit mit dem Unibund Würzburg

Isabell Ramming  
Mi., 26.11.25, 19.00 - 21.00 Uhr  
Oberschleichach / UBiz, kostenfrei



Seniorengymnastik© Anita Amend



© Anika Schurig

**H 14Ko3 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 in deutscher und englischer Sprache mit Gleichgesinnten anzustimmen, denn gemeinsam singen macht Spaß! Texte werden gestellt. Wer Liedwünsche hat oder sich mit einem Instrument beteiligen will, sollte sich vorab bei der Kursleitung melden, Tel. (09524) 7303. Let's have a party tonight!

Bernhard Schurig  
Fr., 21.11.25, 19.00 - 21.00 Uhr  
Oberschleichach / TSV-Sportheim, € 5,00



**Sprachen**

**H 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 Teilnehmer-  
denzahl siehe AGBs



**Gesundheit**

**H 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 15.09.25, 12x, 18.00 - 19.30 Uhr  
Oberschleichach / UBiz, € 126,00

**H 14G12 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.

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

Valerie Charlemagne-Mattheus  
dienstags, 21.10., 04.11., 11.11. und 02.12.25, 4x,  
15.15 - 16.15 Uhr  
Oberschleichach / UBiz, € 32,00 pro Erwachse-  
nem mit Kind(ern)

**H 14G13 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.

Valerie Charlemagne-Mattheus  
dienstags, 21.10., 04.11., 11.11. und 02.12.25, 4x,  
16.30 - 17.30 Uhr  
Oberschleichach / UBiz, € 35,00

## H 14G14 Gesund und aktiv in jeder Altersklasse

Claudia Heil  
mittwochs, ab 01.10.25, 10x, 14.00 - 15.00 Uhr  
Kirchaich / Gemeindehaus St. Ägidius, € 60,00

## H 14G15 Qi Gong

Qi Gong 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 07.10.25, 10x, 18.00 - 19.30 Uhr  
Oberschleichach / UBIZ, € 85,00

## H 14G16 Lebe leichter - Herbst

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. Auch für Männer geeignet

Information Tel. (09 51) 14 47 5 oder per Mail  
lebeleichterbamburg@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 01.10.25, 12x, 9.30 - 10.30 Uhr  
Trossenfurt / Aurach-Apotheke, € 148,00

## H 14G17 Workshop: Entdecke deine Schatten - Einführung in Shadow Work **NEU**

Shadow Work beschäftigt sich mit unseren Ängsten, Verletzungen und unerwünschten Eigenschaften. Durch das Licht der Selbstreflexion und das Verständnis unserer inneren Schatten gelingt es uns, mehr über uns selbst zu lernen.

Tobias Christian Würtz  
Sa., 25.10.25, 15.00 - 19.00 Uhr  
Oberschleichach / UBIZ, € 40,00

## H 14G19 Aktionsmonat Frauengesundheit Workshop: Bogenschießen für Frauen



Tauche ein in die beruhigende Atmosphäre des unberührten Mischwaldes im „Zeller Forst“ und erlebe die wohltuende Kraft des Bogenschießens. Diese besondere Sportart bietet Frauen in den Wechseljahren eine wertvolle Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. In einer Lebensphase voller Veränderungen hilft das Bogenschießen dabei, die Sinne zu schärfen, die Konzentration zu fördern und innere Ruhe zu finden. Es stärkt das Selbstvertrauen, fördert die Achtsamkeit und unterstützt dabei, neue Energie zu schöpfen – ganz ohne Leistungsdruck. In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

Zeller Forst Team  
Sa., 11.10.25, 10.00 - 13.00 Uhr  
Oberschleichach / Marswaldspielplatz  
kostenfrei



## Kreatives

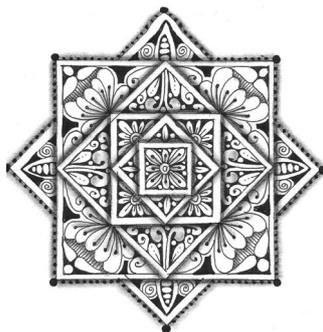
## H 14Ho1 Aktionsmonat Frauengesundheit: Zentangle® - Entspannung mit dem Stift



Zentangle® gibt uns die Möglichkeit, für kurze Zeit der Hektik des Alltags zu entfliehen. Beim Zeichnen strukturierter Muster nach Anleitung finden wir Entspannung und schaffen kleine Kunstwerke auf Papier. Jedes Zentangle®-Muster entlastet den Kopf und wirkt wie eine Meditation, Kraft spendend für den Alltag. Zeichnerisches Können oder andere Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Neugier und Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen und zur Ruhe zu kommen.

Eine Atempause für Körper und Geist. In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge  
**Mitzubringen:** Das Material für den Kurs wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Sybille Schubert  
Mi., 08.10.25, 18.30 - 20.30 Uhr  
Oberschleichach / UBIZ, kostenfrei



© Sybille Schubert



© Sybille Schubert



## Die junge vhs

## H 14Jo1 Tanzen für Kids

**NEU**

für Kinder von 4 bis 6 Jahren  
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.

Katharina Herzog-Schneider  
donnerstags, 18.09., 09.10., 23.10., 13.11., 27.11. und  
11.12.25, 6x, 15.30 - 16.20 Uhr  
Trossenfurt / OAZ, € 20,00

## Eltern-Kind-Turnen

**NEU**

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:** Turnschlappchen oder Noppensocken, bequeme Kleidung

Kathrin Diop  
**H 14Jo2** dienstags, ab 07.10.25, 10x,  
16.00 - 17.00 Uhr  
**I 14Jo1** dienstags, ab 13.01.26, 10x,  
16.00 - 17.00 Uhr  
Trossenfurt / OAZ, € 25,00

# 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

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 112.



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

## Die Philosophie einer Naturbäckerei

Michael Oppel  
Sa., 11.10.25, 17.00 - 19.00 Uhr  
Untersteinbach / Bäckerei Oppel, Hauptstr. 19,  
€ 4,50



## Kultur

**SCHUNDER**  
BESTATTUNGEN

**Veranstaltungen mit dem  
Bestattungshaus Schunder**

Prölsdorf / Rothstr. 7

## H 15Ko2 CubanXCrossover special Edition Love Songs

Das neue Programm CubanXCrossover special Edition Love Songs steht ganz im Zeichen der Liebe und dem Frieden weltweit. Latin, Jazz und Klassik mal ruhig, mal temperamentvoll. Dem Zuschauer wird warm ums Herz und vielleicht erkennt der Eine oder Andere love songs aus seiner Jugend völlig neu interpretiert. Erstmals dabei Joel Hechavarria an der Gitarre.

Kartenvorverkauf: online über  
www.vhs-hassberge.de: die Karten werden an  
der Abendkasse hinterlegt und Rathaus, Unter-  
steinbach

Alfredo Hechavarria,  
Clarissa Hechavarria Ruddock  
Mi., 05.11.25, 19.00 - 21.00 Uhr, € 15,00

## H 15Go1 Vortrag: Palliativmedizin

Dr. Cuno stellt die Arbeit der Palliativakademie Bamberg vor, um schwerstkranken und sterbenden Menschen in ihrer letzten Lebensphase ein bestmögliches Wohlbefinden und ein „gutes Sterben“ zu ermöglichen.

Jörg Cuno  
Mi., 12.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr, kostenfrei

## H 15Ko3 Athos - Tausend Jahre sind wie ein Tag - Teil 2

Zwar nicht am Ende der Welt, aber am Ende Europas, auf der griechischen Halbinsel Chalkidiki liegt eine geheimnisumwitterte Mönchsrepublik. Der Besuch ist ein landschaftliches, architektonisches und vor allem ein spirituelles Erlebnis. Man spürt hier am ATHOS sind tausend Jahre wie ein Tag. Begleiten Sie mich auf meiner Bilderreise über den Heiligen Berg.

Joachim Stapf  
Mo., 17.11.25, 19.00 - 20.30 Uhr, kostenfrei



## Vorträge

### H 15Ko1 Polizeivortrag: Internetbetrug



Dominik Blattert  
Do., 23.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Untersteinbach / Sportheim, kostenfrei



## Arbeitskreise

### H 15Ao1 Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis

Der Arbeitskreis trifft sich zum Gedankenaustausch einmal im Monat, sammelt und sichtet dabei Archivgut und erarbeitet gegebenenfalls Textbeiträge zur Veröffentlichung im Gemeindegüter. Daneben bemüht er sich in Zusammenarbeit mit dem örtlichen Steinmetzbetrieb G. Stark um die Restaurierung der historischen Kilometersteine im Bereich unserer Gemeinde. Keine regelmäßige Teilnahme erforderlich. Info: Friedrich Klaus, Tel. (0 95 54) 302

Termin ganzjährig am jeweils 2. Donnerstag im Monat ab 19.00 Uhr, soweit im Gemeindegüter nicht anders angegeben.  
Theinheim / Gaststätte Bayer, kostenfrei



## Sprachen

### H 15So1 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 16.09.25, 10x, 17.30 - 18.30 Uhr  
Geusfeld / Feuerwehrhaus, Gebühr nach Teilneh-  
mendenzahl, siehe AGBs

### H 15So2 Italienisch A2

Für Fortgeschrittene Level A2

Elena Reinhart  
dienstags, ab 23.09.25, 10x, 19.00 - 20.30 Uhr  
Untersteinbach / Schule, Gebühr nach Teilneh-  
mendenzahl, siehe AGBs



## Gesundheit

### H 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 17.09.25, 10x, 09.00 - 10.00 Uhr  
Geusfeld / Feuerwehrhaus, € 99,00

### Qi Gong - Chin. Gesundheitsgymnastik

**Anmeldung** nur auf Anfrage bei der Kursleitung möglich: Tel. (0 95 24) 68 09

Helga Sünkel

**H 15G11** mittwochs, ab 17.09.25, 10x,  
17.15 - 18.15 Uhr, € 60,00

**H 15G12** mittwochs, ab 17.09.25, 10x,  
18.30 - 19.30 Uhr, € 60,00

**H 15G13** mittwochs, ab 17.09.25, 10x,  
19.30 - 21.00 Uhr, € 75,00  
Untersteinbach / Schule

### H 15G14 Workshop: Familien Yoga

Familien Yoga ist geeignet für Erwachsene und Kinder ab 2 Jahren, die gerne lustige Lieder, verspielte Bewegungen und sanfte Dehnung mögen. Bei diesem Workshop wollen wir mit einer Yoga-Stunde für alle einsteigen. Danach bereiten wir gemeinsam eine Fruchtbowl und andere Snacks zum Mittagessen zu.

Anschließend haben die Kinder unter Aufsicht Zeit zum Spielen, während die Eltern noch etwas tiefer in die Welt des Yoga einsteigen können.

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

Valerie Charlemagne-Mattheus, Federica Lume Pereira

So., 21.09.25, 11.00 - 14.00 Uhr

Untersteinbach / Schule, kostenfrei durch Förderung des Bayerischen Volkshochschulverbandes e.V.



© freepik

### H 15G15 Immer in Bewegung, Körpertraining!

Ein Kurs, um fit und beweglich zu bleiben.

Christine Neumann

montags, ab 22.09.25, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr  
Untersteinbach / Schule, Turnhalle, € 60,00

### H 15G16 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 06.10.25, 3x, 17.30 - 19.30 Uhr  
Untersteinbach / Feuerwehrhaus, kostenfrei

### H 15G17 Aktionsmonat Frauengesundheit: Kräftigende Beckenbodengymnastik



Die Bedeutung des Beckenbodens als zentrale Basis unseres Körpers spielt an diesem Abend eine tragende Rolle.

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge.

Tanja Sieber-Übel

Mi., 01.10.25, 18.00 - 19.00 Uhr  
Untersteinbach / TUE Therapie & Bewegung, Physiotherapiepraxis, kostenfrei

### H 15G18 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

dienstags, ab 07.10.25, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr  
Untersteinbach / TUE Therapie & Bewegung, Physiotherapiepraxis, € 105,00

### H 15G19 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

mittwochs, ab 08.10.25, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr  
Untersteinbach / TUE Therapie & Bewegung, Physiotherapiepraxis, € 105,00

### H 15G20 ZPP-Präventionskurs: Rückenschule

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

donnerstags, ab 09.10.25, 10x, 18.00 - 19.30 Uhr  
Untersteinbach / TUE Therapie & Bewegung, Physiotherapiepraxis, € 105,00

### H 15G21 Ernährungsumstellung - Fortsetzung

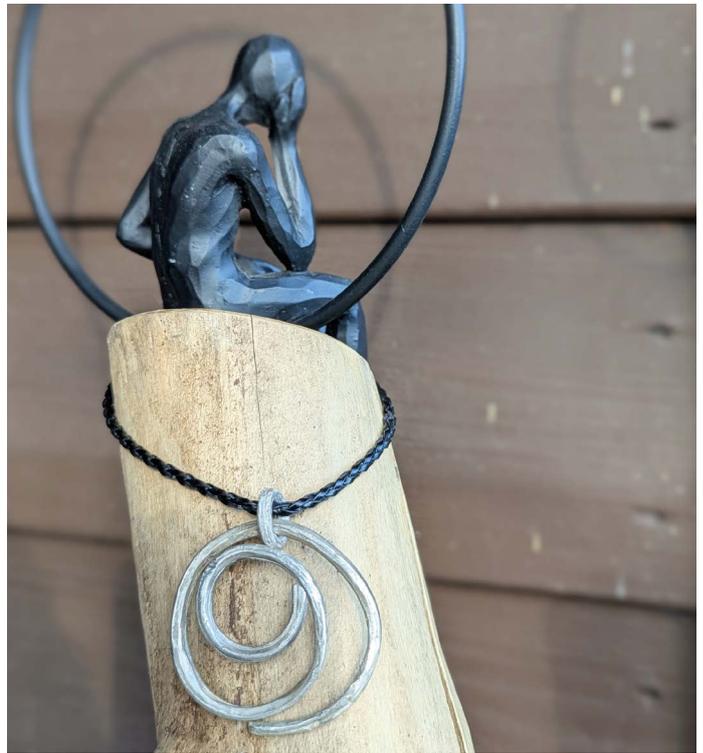
Fortsetzungstermin für Teilnehmer/-innen der bisherigen Kurse

Birgit Scheffler

Di., 21.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Untersteinbach / Schule, € 5,00 (einschl. Körperfettmessungen)



© Ramona Bauer



## Kulinarisches

### H 15G91 Kochkurs Abendessen ohne Brot und Wurst - undenkbar??

NEU

Wir backen Brot mit wenig Kohlenhydraten (LowCarb) und zaubern dazu leckere vegetarische Aufstriche.

**Mitzubringen:** Behälter für Reste

Birgit Scheffler  
Di., 18.11.25, 18.00 - 21.00 Uhr  
Untersteinbach / Schule, € 20,00 (und Materialkosten vor Ort)



© freepik

### H 15G92 Kochkurs Suppen - „Wärme für die Seele“

NEU

Wir kochen Suppen mit saisonalen Zutaten.

**Mitzubringen:** Leere Gläser für Reste

Birgit Scheffler  
Di., 07.10.25, 18.00 - 21.00 Uhr  
Untersteinbach / Schule, € 20,00 (und Materialkosten vor Ort)



## Kreatives

### 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. Von der Idee und Zeichnung über die Goldschmiedetechniken Sägen, Feilen, Biegen, Lötten... bis hin zu deinem individuellen Schmuckstück. Erfahre in dem Kurs etwas über die kostbaren Edelmetalle und das tolle Kunsthandwerk.

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.

Möchten Sie gerne etwas aus „Gold“ herstellen, teilen Sie dies bitte der Kursleiterin umgehend mit.



© Ramona Bauer

**Mitzubringen:** Imbiss für die Pause

10.00 - 16.30 Uhr  
Wustviel / Schmucke Hütte, Eschenauer Weg 4,  
€ 95,00 und Materialkosten (Silber, je nach  
Größe und Gewicht ca. € 10,00 - € 20,00)

**H 15Ho1** Sa., 04.10.25  
**H 15Ho2** Sa., 18.10.25  
**H 15Ho3** So., 02.11.25  
**H 15Ho4** Sa., 08.11.25

### H 15Ho5 Entrelacmuster häkeln

Sie suchen schon länger nach einem ganz besonderen Muster. Dann lernen Sie in diesem Kurs die Entrelac-Häkeltechnik am Beispiel eines kleinen Gegenstandes, wie z.B. Topflappen kennen. Dies ist eine Kombination aus Tunesisch Häkeln und aneinandergehängten Quadraten. Vorkenntnisse Luftmaschen und feste Maschen erforderlich.

**Mitzubringen:** 2 Knäuel Baumwollgarn in verschiedenen Farben, Häkelnadel Nr. 3 oder 3,5

Brigitte Ständecke  
montags, ab 20.10.25, 3x, 18.30 - 20.00 Uhr  
Untersteinbach / Schule, € 20,00



© freepik



## Die junge vhs

### H 15Jo3 Stark durch's Leben

Selbstbehauptungs- & Resilienztraining für Kinder im Alter von 6 - 10 Jahren nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“

Das lernen die Kinder im Kurs:

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

Das mache ich, wenn mir jemand etwas wegnimmt!

So verhalte ich mich, wenn mich jemand festhält!

So reagiere ich selbstbestimmt und dann hole ich Hilfe!

So höre ich auf meine Gefühle!

Das mache ich in Konfliktsituationen!

Ich freue mich auf euch!

Natürlich wird wieder ein Elternabend online angeboten.

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

**Mitzubringen:** Nach Anmeldung erhalten die Eltern eine Checkliste von der Kursleiterin.

Laura Bayer

Sa., 08.11. und Sa., 15.11.25, 10.00 - 12.00 Uhr  
Untersteinbach / Schule, € 59,00

### Ballett Fortsetzungskurs

Fortsetzungskurse für Jungen und Mädchen im Grundschulalter. Vermittelt werden die Grundlagen des klassischen Balletts. Neuanmeldungen sind jederzeit auf Anfrage bei der Kursleitung möglich, Tel. (0 95 54) 16 93

Dr. Delome Greenwald-Schmitt

**H 15Jo4** fortlaufend freitags, 15.15 - 16.15 Uhr

**H 15Jo5** fortlaufend freitags, 16.15 - 17.30 Uhr,  
Untersteinbach / Schule, Turnhalle,  
Gebühr nach Teilnehmerszahl



## Energie-Sprechtage 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 um 16.00 Uhr, 16.40 Uhr und 17.20 Uhr:

- **in Hofheim** siehe Seite 79
- **in Maroldsweisach** siehe Seite 89
- **in Zeil** siehe Seite 109

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** oder per Post möglich.

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

### Ausnahmen:

**Die Energiesprechtage** 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 22-10 reserviert oder unter **info@ubiz.de** angefragt werden.

# RIEDBACH

WIR  
SUCHEN



eine\*n  
**Außenstellen-  
Leiter\*in**

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



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

## Apfelverkostung und Obstsortenbestimmung

In Kooperation mit dem Kreisverband für Gartenbau und Landespflege Haßberge und im Rahmen der BayernTourNatur sowie dem Tag der Regionen

Christoph Fallenbacher, Christina Fallenbacher  
Sa., 27.09.25, 14.30 - 17.00 Uhr  
Riedbach / Naturhof Siebensachen  
Spende erwünscht

## 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

## jüdische MUSEUM KLEINSTEINACH Lebenswege



© Museum Kleinsteinaach

## Jüdische Lebenswege - Museum Kleinsteinaach

Das Jüdische Lebenswege - Museum Kleinsteinaach ist ein modernes und lebendiges Museum, das die verbliebenen Spuren der ehemaligen jüdischen Mitbürger dokumentiert, bewahrt und ihr Leben in Ehren hält.

### Öffnungszeiten:

1. und 3. Sonntag im Monat von 13.00 bis 17.00 Uhr  
(Einlass bis 16.00 Uhr)

### Führungen:

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.

Kleinsteinaach / Jüdische Lebenswege - Museum,  
am Kirchplatz 3

## Einblick in die Sammlung Cordula Kappler – Schätze, die es noch zu bergen gibt

Fr., 17.10.25, 19.00 Uhr  
Kleinsteinaach / Alte Schule  
Dr. Altieri Würzburg vom Johanna-Stahl-Zentrum



## Gesundheit

Kurse in Zusammenarbeit mit  
dem 1. FC Kleinsteinaach



## H 21G10 Fit in den Morgen

Anmeldung bei der vhs oder dem FC Kleinsteinaach e. V., Mona Rieger, Tel. (0151) 464 086 69,  
E-mail: [Mona.Iskrzycki@web.de](mailto:Mona.Iskrzycki@web.de)  
Für mehr Beweglichkeit, Ausdauer und Wohlbefinden

In Zusammenarbeit mit dem FC Kleinsteinaach e. V.  
**Mitzubringen:** Sportkleidung und -schuhe,  
Handtuch oder Matte, Getränk

Uta Wlacił  
dienstags, ab 16.09.25, 10x, 9.00 - 10.00 Uhr  
Kleinsteinaach / Sportheim  
€ 65,00 (für Vereinsmitglieder € 47,50)

## H 21G11 HathaVinyasa Yoga

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende, die erste Erfahrungen im Yoga mitbringen.

Der Kursinhalt orientiert sich am klassischen Hatha Yoga, kombiniert mit fließenden Elementen und teilweise auch länger gehaltenen Asanas. Die Yogahaltungen werden in diesem dynamischen Yogastil fließend miteinander verbunden, Bewegungen mit dem Ein- und Ausatmen synchronisiert.

Achtsames Üben bei tiefer und gleichmäßiger Atmung steht im Vordergrund der energetisierenden Praxis, die mal herausfordernd und kraftvoll, mal ruhiger gestaltet sein kann. In der Endentspannung kommt der Organismus zur Ruhe. Durch die Verbindung von Atmung und Bewegung wird der Körper gekräftigt und gedehnt und der Geist kommt zur Ruhe.

**Anmeldung** nur über: [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, evtl. kleines Kissen und Socken

Brigitte Helmerich  
montags, ab 13.10.25, 5x, 19.30 - 20.30 Uhr  
Kurs auch am 03.11.25  
Kleinsteinaach / Sportheim  
€ 32,50 (für Vereinsmitglieder € 24,00)

# SAND



## Kerstin Deschner und Anja Hey

Tel. (0 95 24) 82 22 26  
vhs@sand-am-main.de  
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und  
Geschäftsbedingungen finden Sie  
ab der Seite 112.



## Gesundheit

### Line-Dance mit Gudrun und Fred Weigmann

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Schuhe  
mit glatter Sohle, Getränke und gute Laune  
Sand / Schulaula, € 72,00

dienstags, ab 16.09.25, 12x

**H 16G10** Line-Dance, 18.30 - 19.30 Uhr

**H 16G11** Line-Dance - für Fortgeschrittene,  
19.30 - 20.30 Uhr

### Qi Gong - Chinesische Gesundheitsgymnastik

**Anmeldung** nur auf Anfrage über die Kursleiterin:  
Tel. (0 95 24) 68 09

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Gymnastik-  
matte  
Helga Sünkel

donnerstags, ab 18.09.25, 10x

**H 16G12** 18.30 - 19.45 Uhr

**H 16G13** 20.00 - 21.15 Uhr

Sand / Zur Pfarrsetz 3, € 65,00

### H 16G14 Workshop: Familien Yoga

Familien Yoga ist geeignet für Erwachsene und  
Kinder ab 2 Jahren, die gerne lustige Lieder,  
verspielte Bewegungen und sanfte Dehnung  
mögen. Bei diesem Workshop wollen wir mit  
einer Yoga-Stunde für alle einsteigen. Danach  
machen wir eine gemeinsame Mittagspause.

Anschließend haben die Kinder unter Aufsicht  
Zeit zum Spielen, während die Eltern noch  
etwas tiefer in die Welt des Yoga einsteigen können.  
Der Workshop findet nur bei trockenem Wetter  
statt.

**Mitzubringen:** Yogamatte, Decke, Kissen, Getränk  
und Essen für die Mittagspause

Valerie Charlemagne-Mattheus, Federica Lume  
Pereira

So., 28.09.25, 11.00 - 14.00 Uhr

Sand / Siedler Spielplatz, Gartenstraße 32,  
€ 25,00 pro Erwachsenen (Kinder bis 12 Jahre  
kostenfrei)

### H 16G15 Zumba

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Getränk

Melanie Heider

dienstags, ab 30.09.25, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr

Sand / Kindergarten „St. Martin“, € 70,00

### Hatha Yoga

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Wolldecke,  
Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Karin Eichhorn

donnerstags, ab 09.10.25, 10x

**H 16G16** 17.00 - 18.15 Uhr

**H 16G17** 18.15 - 19.30 Uhr

Sand / Kindergarten „St. Nikolaus“, € 60,00



© freepik



## Kreatives

### H 16H01 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

NEU



© Anika Schurig

# THERES



**Michaela Schrodtr**

Tel. (0 95 21) 95 38 18  
mi.schrodtr@t-online.de  
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 112.



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

## Vom Gras zur Milch



Auf dem Bio-Bauernhof der Familie Lenhart erwartet die Kinder ein tierisch spannender Nachmittag rund um das Thema Milch. Anschaulich wird gezeigt, wie Milch entsteht. Nach dem Kontakt mit Kühen - Streicheln und Füttern inklusive - besteht die Möglichkeit, das Melken am Gummi Euter selbst auszuprobieren. Im Anschluss wird eigene Butter hergestellt und natürlich auch verkostet. In Kooperation mit der vhs „Bildung barrierefrei“, Lebenshilfe Haßfurt und gefördert durch den Bayerischen Volkshochschulverband

**Mitzubringen:** wetterfeste Kleidung passend für Stall, ggf. Snacks

Carolin Lenhart  
Sa., 08.11.25, 14.00 - 17.00 Uhr  
Theres / Bio-Bauernhof Lenhart, € 4,00



## 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) bis Ende Oktober 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



## Gesundheit

### Wirbelsäulengymnastik

**Mitzubringen:** Gymnastikleidung, Turnschuhe nur mit weißen Sohlen

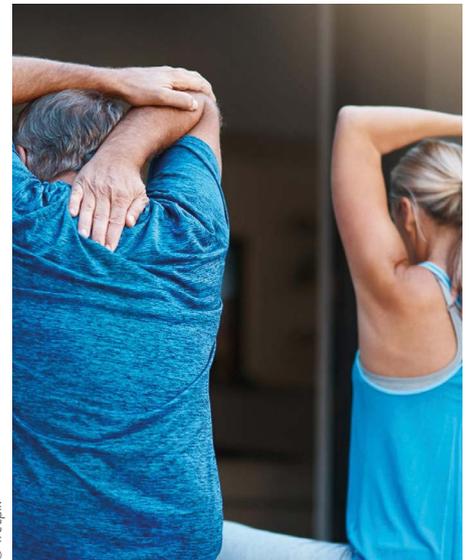
Christa Schonunger  
**H 17G10** montags, ab 15.09.25, 10x, 16.45 - 17.45 Uhr  
**H 17G11** montags, ab 15.09.25, 10x, 17.45 - 18.45 Uhr  
Obertheres / Sport- und Kulturzentrum, € 65,00

### H 17G12 Herz-Kreislauftraining

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

**Mitzubringen:** Gymnastikleidung, Turnschuhe nur mit weißen Sohlen

Christa Schonunger  
dienstags, ab 16.09.25, 10x, 16.45 - 17.45 Uhr  
Untertheres / Maintalhalle, € 65,00



© freepik

### H 17G13 Rückenfit

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte

Uta Wlácil  
mittwochs, fortlaufend, 10x, 10.00 - 11.00 Uhr  
Untertheres / Maintalhalle, € 65,00

### Klangentspannung mit Ulrike Schneider-Ort

Klänge berühren unser Innerstes und ermöglichen einen Zugang zu unseren tief liegenden Kraftquellen.

Mit einer Achtsamkeits-Körperreise leite ich dich in einen Entspannungszustand und hülle dich dann durch AnSchlegeln mehrerer Klangschalen in einen wohltuenden Klang, sodass ein schwingender Klangteppich entsteht.

**Mitzubringen:** Kissen, Decke, Yogamatte und warme Socken

Obertheres / Sport- und Kulturzentrum, € 15,00

**H 17G14** Ernteklänge - Sonnenwarme Klänge für inneren Reichtum und Lebensfreude

Do., 25.09.25, 19.00 - 20.30 Uhr

**H 17G15** Klangentspannung: Das Leben feiern - Mit Klängen Fülle und Gemeinschaft zelebrieren

Do., 16.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr

**H 17G16** Klangentspannung: Die Balance halten - Komm' klangvoll ins Gleichgewicht!

Do., 13.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr

**H 17G17** Klangentspannung: Schneeflocken-Magie im Advent - Raunächte

Do., 11.12.25, 18.00 - 19.30 Uhr

## Kurse mit Theresia Seubert

Untertheres / Bürgerhaus, Pfarrer Ruff Weg 2  
**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Kissen und Decke

## Autogenes Training

Beim „Autogenen Training“ wird durch die Anwendung der eigenen Vorstellungskraft der Körper in einen Entspannungszustand versetzt. Diese Methode kann bei Schlafproblemen und beim Stressabbau helfen. „Autogenes Training“ kann die Leistungsfähigkeit steigern und zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe verhelfen.

### H 17G18 Aktionsmonat

**Frauengesundheit: Autogenes Training** 

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

Mi., 01.10.25, 18.30 - 20.00 Uhr, kostenfrei

### H 17G20 ZPP-Präventionskurs: Autogenes Training

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

mittwochs, ab 29.10.25, 8x, 18.00 - 19.30 Uhr, € 120,00

## Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung (PMR) ist eine leicht zu erlernende Entspannungstechnik. Dabei werden einzelne Muskelgruppen angespannt und wieder lockergelassen. Durch den bewussten Wechsel zwischen An- und Entspannung werden notwendige Körperfunktionen aktiviert, die Ruhe und Entspannung und Regeneration fördern.

### H 17G19 Aktionsmonat

**Frauengesundheit: Progressive Muskelentspannung** 

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

Theresia Seubert

Do., 16.10.25, 18.30 - 20.00 Uhr

Untertheres / Bürgerhaus, Pfarrer Ruff Weg 2, kostenfrei

### H 17G21 ZPP-Präventionskurs: Progressive Muskelentspannung

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

mittwochs, ab 29.10.25, 8x, 19.30 - 21.00 Uhr, € 120,00

### H 17G22 Aktionsmonat

**Frauengesundheit: Schwellenjahre – Mit Achtsamkeit durch Zeiten des Wandels** 

Dieser Workshop richtet sich an Frauen in den Wechseljahren oder in Zeiten großer Veränderungen. Ziel ist es, ein Verständnis für diese Phase als Wandlungszeit zu entwickeln, Strategien zur Selbstfürsorge zu erlernen und Körperbewusstsein sowie innere Ruhe zu stärken. Der Workshop umfasst Atemübungen, eine Einführung ins Thema, eine geführte Achtsamkeitsmeditation mit Musik und Bewegungseinheit, Reflexion und Austausch über aktuelle Veränderungen sowie eine Tiefenentspannung mit Visualisierung. Zum Abschluss gibt es eine Reflexion und ein kleines Ritual.

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

**Mitzubringen:** Matte, kleines Kissen, Meditationskissen

Sonja Höhn

Fr., 10.10.25, 18.00 - 20.00 Uhr

Untertheres / Bürgertreff, Hauptstraße 12, kostenfrei



## Kulinarisches

### H 17G90 Aktionsmonat

**Frauengesundheit: Genussvolles Essen in den Wechseljahren** 

Spätestens in den Wechseljahren sollte auf eine bewusste Ernährung geachtet werden.

Da Essen bekanntlich Leib und Seele zusammenhält, liegt es nahe, Genuss und Gesundheit zu verknüpfen. Wertvolle Vitamine, Mineralien, Nähr- und Ballaststoffe sowie Pflanzenöstrogene stecken vor allem in frischen Gemüsen, Nüssen, Obst und Milchprodukten. Sojaprodukte unterstützen den Hormonhaushalt.

Neben etwas Theorie kochen wir zusammen schmackhafte und gesunde Gerichte, die wir gemeinsam genießen.

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

**Mitzubringen:** Vorratsbehälter, Geschirrtuch und Getränke

Lisa Lechner

Sa., 18.10.25, 14.00 - 17.00 Uhr

Obertheres / Schule, Küche, kostenfrei

### H 17G91 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 02.11.25

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Behälter

Ata Ur Rehmann Chaudhry, Embreen Chaudhry

Sa., 08.11.25, 16.00 - 20.00 Uhr

Obertheres / Schule, Küche, € 32,00

(und Materialkosten € 18,00 vor Ort)



## Die junge vhs

### H 17J01 Stark durch's Leben

Selbstbehauptungs- & Resilienztraining für Kinder im Alter von 6 - 10 Jahren nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“

Das lernen die Kinder im Kurs:

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

Das mache ich, wenn mir jemand etwas wegnimmt!

So verhalte ich mich, wenn mich jemand festhält! So reagiere ich selbstbestimmt und dann hole ich Hilfe!

So höre ich auf meine Gefühle!

Das mache ich in Konfliktsituationen!

Ich freue mich auf euch!

Natürlich wird wieder ein Elternabend online angeboten.

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

**Mitzubringen:** Nach Anmeldung erhalten die Eltern eine Checkliste von der Kursleiterin.

Laura Bayer

Sa., 29.11. und So., 30.11.25, 10.00 - 12.00 Uhr

Untertheres / Bürgertreff, Hauptstraße 12, € 59,00

# UNTERMERZBACH



**Christine Ludmilla  
Freifrau v. Knutz**

Tel. (01 51) 64 41 92 40  
cfrfrknutz@t-online.de  
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 112.



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

## Streuobst-Vielfalt und verborgene Schätze entdecken

Anmeldung über  
katja.winter@naturpark-hassberge.de.

**Anmeldeschluss:** 17.10.25

**Mitzubringen:** festes Schuhwerk

Katja Winter

So., 19.10.25, 15.00 - 18.00 Uhr

Untermmerzbach / Gereuth, Kirche beim Schloss,  
kostenfrei



## Exkursionen

### H 18E01 Exkursion: Fatschenbrunn Weinkellerführung

Die Exkursion führt Sie in die außergewöhnliche Weinstube der Winzerfamilie Scholtens. Erfahren Sie bei einer Führung durch den historischen Gewölbekeller mehr über den Anbau und die Qualität von Wein. Bei Kerzenschein gibt es eine kleine Weinprobe und im Anschluss können Sie sich in der Gaststube kulinarisch verwöhnen lassen. Die Anreise erfolgt mit einem Kleinbus. Ein Zustieg ist in Untermmerzbach Bürgerwerkstatt (13.30 Uhr), Ebern Marktplatz (13.45 Uhr), Breitbrunn Gemeindezentrum (14.10 Uhr), Ebelsbach/Eltmann Bahnhof (14.30 Uhr) möglich. Anmeldungen sind bis 24.09.25 erforderlich.

Noel Scholtens

Sa, 25.10.25, 13.30 - 19.00 Uhr

Treffpunkt: Untermmerzbach / Bürgerwerkstatt,  
€ 60,00 inkl. Busfahrt (und Kosten für das Abendessen und Getränke nach Speisekarte vor Ort)



## Vorträge

### H 18G01 Aktionsmonat

### Frauengesundheit:

### Akupressur und

### Taping – Selbstbehandlung zur Schmerzlinderung



In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Akupressur und Taping dabei helfen können, leichte Schmerzen von Kopf bis Fuß effektiv zu lindern. Diese einfachen Methoden ergänzen die schulmedizinische Behandlung und lassen sich leicht erlernen. Durch praktische Übungen haben Sie die Gelegenheit, die Techniken sofort auszuprobieren und zu lernen, wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können. Der Vortrag richtet sich an alle – nicht nur an Frauen – die Interesse an natürlichen Methoden zur Schmerzlinderung haben.

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt  
Haßberge

Dr. Thomas Schmoll

Mi., 08.10.25, 19.00 - 21.00 Uhr

Untermmerzbach / Bürgerwerkstatt, Saal, kostenfrei



## Kultur



## Bibliothek und Bürgertreff

Das KOMM ist ein regelmäßiger Treffpunkt für unsere Gemeindeglieder 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 Untermmerzbach, 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



© freepik

## Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Träger- und Förderverein Synagoge Memmelsdorf (Ufr.) e.V.

Die Synagogen in Memmelsdorf (Ufr.) und Gleusdorf

**Synagoge Memmelsdorf (Ufr.)**, Judengasse 6, 96190 Untermerzbach-Memmelsdorf

**Synagoge Gleusdorf**, Dorfstraße, 96190 Untermerzbach-Gleusdorf  
www.geschichtspfad-synagogen-memmelsdorf-gleusdorf.de

**Information, Anmeldung und Führungen:**  
info@synagoge-memmelsdorf.de,  
Tel. (0 95 33) 81 67 oder  
Tel. (0 95 44) 98 50 44



© Synagoge Memmelsdorf

Zu den acht Preisträgern für den Deutschen Preis für Denkmalschutz 2024 gehören die Gemeinde Untermerzbach und der Träger- und Förderverein Synagoge Memmelsdorf (Ufr.). Beide erhielten gemeinsam die Silberne Halbkugel als Auszeichnung für die behutsame Restaurierung der Synagoge Gleusdorf, die pädagogischen und kulturellen Angebote in den beiden ehemaligen Synagogen und die Erschließung jüdisch-fränkischer Geschichte durch den Geschichtspfad.

## Offene Sonntage in Memmelsdorf

05.10.25

An den offenen Sonntagen ist die Synagoge in Memmelsdorf von 14.00 - 17.00 Uhr geöffnet, Führung um 14.30 Uhr

Am gleichen Tag gibt es in Gleusdorf eine Führung um 16.30 Uhr mit Besichtigung der Synagoge. Eintritt frei



## Gesundheit

### H 18Go2 Workshop. Die Wechseljahre - wie gehe ich positiv damit um?

Für die meisten Frauen stellen die Wechseljahre in körperlicher und seelischer Hinsicht eine Herausforderung dar. So vieles verändert sich in dieser Lebensphase - ob man will oder nicht. Wo wird es hingehen und wie gehe ich damit um? Der Workshop beleuchtet die Facetten dessen, was da mit FRAU passiert und wie ein mental gelassener Umgang damit gelingen kann.

Sabine Schwarz

Di., 14.10.25, 18.15 - 21.15 Uhr

Untermerzbach / Bürgerwerkstatt, Gruppenraum, € 15,00



## Sprachen

NEU

### H 18So1 Englisch für Senior/ -innen

Carolina Elflein

donnerstags, ab 25.09.25, 5x, 10.00 - 11.30 Uhr  
Untermerzbach / Bürgerwerkstatt, Gruppenraum, Preisstaffelung nach Teilnehmendenzahl  
siehe AGBs



## Kreatives

### H 18Ho1 Make-up-Looks für Frauen 40+

**Mitzubringen:** Haarband oder Haarreif, Getränke

Gundula Schorn

Fr., 10.10.25, 17.00 - 20.00 Uhr

Untermerzbach / Bürgerwerkstatt, Gruppenraum,  
€ 25,00 (und € 6,00 Materialkosten vor Ort)



#### 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  
info@tencos.de | Support: support@tencos.de

# WONFURT



**Lilo Vogt**

Tel. (0 95 21) 61 91 91 8  
lilovogt@gmx.de  
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 112.



## Exkursionen

### H 19E01 Historischer Rundgang durch Wonfurt

Nach dem Rundgang ist eine Einkehr möglich

Lilo Vogt  
Termine werden in der Presse bekannt gegeben  
Wonfurt / Treffpunkt: Kirchplatz, € 5,00

### H 19E02 Speierlings Wanderung

Erkunden Sie mit der Kursleitung die Speierlingsbestände und erfahren Sie Wissenswertes über diesen regionalen und seltenen Wildobstbaum.

Lilo Vogt  
Termine werden in der Presse bekannt gegeben  
Wonfurt / Treffpunkt: Parkplatz TSV Turnhalle, kostenfrei



## Gesundheit

### H 19G11 Pilates

Jule Lauenburger  
freitags, ab 19.09.25, 10x, 19.00 - 20.00 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

Katharina Schuler

**H 19G12** montags, ab 22.09.25, 10x,  
11.00 - 12.30 Uhr

**H 19G13** mittwochs, ab 24.09.25, 10x,  
9.00 - 10.30 Uhr

**H 19G14** mittwochs, ab 24.09.25, 10x,  
11.00 - 12.30 Uhr

Alle Angebote finden in Wonfurt / Physiofarm  
und Gebühr jeweils € 130,00.



## Kreatives

### H 19H01 Offenes Atelier in Acryl



Der Kurs bietet Acrylmalen für Anfänger und Fortgeschrittene in netter, gemütlicher Runde.

**Mitzubringen:** Eigene Malutensilien und Ideen (Leinwände und Acrylblöcke sind über die Kursleiterin erhältlich)

Lilo Vogt  
Termine werden in der Presse bekannt gegeben  
Wonfurt / Atelier Lilo Vogt, Hauptstr. 24, kostenfrei (und Materialaufwand nach Verbrauch)

### H 19Ho2 Portraitzeichnen

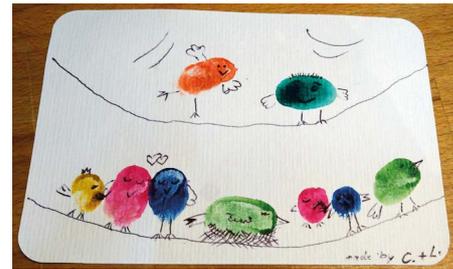
Auch Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse sind willkommen.

Lilo Vogt  
Termine werden in der Presse bekannt gegeben  
Wonfurt / Atelier Lilo Vogt, Hauptstr. 24, € 22,00 (inkl. Materialkosten)



## Die junge vhs

### H 19J01 Acrylmalen für Kinder



Für Kinder ab 6 Jahren, auch für Anfänger/-innen geeignet. Wir malen mit Acrylfarben auf Leinwand.

**Mitzubringen:** Malkittel und Lappen

Lilo Vogt  
Termine werden in der Presse bekannt gegeben  
Wonfurt / Atelier Lilo Vogt, Hauptstr. 24, € 13,50 (und Materialkosten € 4,00)

### H 19J02 Kerzenziehen für Weihnachten für Kinder und Erwachsene

Wir fertigen Kerzen in Ziehtchnik in verschiedenen Farben und Formen. Ein tolles Geschenk für die Liebsten oder sich selbst.

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

Lilo Vogt  
Termine werden in der Presse bekannt gegeben  
Wonfurt / Atelier Lilo Vogt, Hauptstr. 24, € 13,50 (und Materialkosten € 4,00)

# ZEIL A. MAIN



**Petra Hohenberger**

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

Aktuelle Informationen finden Sie auch im vhs –  
Schaukasten am Schulring.  
Weitere wichtige Hinweise und Geschäfts-  
bedingungen finden Sie ab der Seite 112.



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

## Leben im Weinberg

Der Winzer selbst führt durch seine Weinberge.  
Auch eine Verköstigung darf nicht fehlen (fünf  
verschiedene Bioweine & Brot). Im Rahmen der  
BayernTourNatur

Wolfgang Zimmermann  
Di., 30.09.25, 18.30 - 20.30 Uhr  
Zeil / Ziegelanger 19, €24,00

## Main, Wein, Sein: Natur & Kultur in den Weinbergen erleben

In Kooperation mit dem Naturpark Haßberge  
und im Rahmen des Tages der Regionen

**Anmeldung:** [katja.winter@naturpark-hassberge.de](mailto:katja.winter@naturpark-hassberge.de)  
**Anmeldeschluss:** 10.10.25  
**Mitzubringen:** wetterangepasste Kleidung,  
festes Schuhwerk, ggf. Getränke

Katja Winter  
So., 12.10.25, 14.00 - 17.00 Uhr  
Zeil / Ziegelanger, Neue Steig, Parkplatz hinter  
der Kirche, kostenfrei



## Exkursionen

### Verschiedene Führungen in Zeil a.Main



Termine für Gruppenführungen können bei der  
Tourist-Info der Stadt Zeil a.Main, Tel. (0 95 24)  
949-34 oder [stadtfuehrungen@zeil-am-main.de](mailto:stadtfuehrungen@zeil-am-main.de),  
vereinbart werden.

Einzelpersonen können sich den „Stadtführungen  
für alle“ anschließen. Diese finden für gewöhn-  
lich am ersten Samstag im Monat um 15.00 Uhr  
statt. Treffpunkt: am Marktplatz. Erwachsene  
zahlen € 5,00, Kinder € 3,00. Weitere Infos auf  
der städtischen Website: [zeil-am-main.de](http://zeil-am-main.de)



## Vorträge

### H 20K02 Behördengänge online – Einfach, schnell und sicher!



In unserer digitalen Welt können viele Behörden-  
gänge online erledigt werden, wie Meldean-  
gelegenheiten, Steuererklärungen oder Kfz-  
Zulassungen. Doch wie funktioniert das genau?  
Welche Behörde ist zuständig und welche Zu-  
gangsvoraussetzungen gibt es? In diesem Vor-  
trag beantworten wir diese Fragen, stellen das  
BayernPortal als zentrale Plattform für digitale  
Dienstleistungen vor und zeigen die Möglich-  
keiten des neuen Personalausweises. Erfahren  
Sie, wie Sie die digitalen Angebote Ihrer Be-  
hörde optimal nutzen und Ihre Online-Behör-  
dengänge bequem von zu Hause aus erledigen  
können. In Zusammenarbeit mit der ÜZL

Roland Mai  
Termin wird noch bekannt gegeben,  
19.00 - 20.30 Uhr  
Zeil / Mittelschule, kostenfrei

## H 20Go2 Vortrag: Lachen ist kein Luxus – sondern Lebenskunst für Jung und Alt!



In diesem Vortrag dreht sich alles ums  
Lachen: wie Sie es im ganz normalen Alltags-  
chaos bewusst wiederentdecken, fördern und  
als Kraftquelle nutzen können – vor allem auch  
das befreiende Lachen über sich selbst. Mit klei-  
nen Lach-Übungen, alltagstauglichen Impulsen  
und einem Augenzwinkern bringen wir mehr  
Leichtigkeit und Freude ins tägliche Leben

Marita Schroers  
Mi., 22.10.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
Zeil / Rummelsberger Diakonie, Gruppenraum,  
€ 5,00 (Bewohner der Rummelsberger Diakonie  
kostenfrei)



## Kultur



Stadtbibliothek Zeil, Schulring 3, 97475 Zeil

Öffnungszeiten:  
Mo. 15.00 – 18.00 Uhr  
Di. und Do., 11.00 – 14.00 und 15.00 – 18.00 Uhr  
Mi., 11.00 – 14.00 Uhr  
Fr., 11.00 – 14.00 und 15.00 – 17.00 Uhr  
Sa. geschlossen

Tel. (0 95 24) 9 49 88  
Fax (0 95 24) 85 01 89  
Internet: [www.bibliothek.zeil.de](http://www.bibliothek.zeil.de)  
[bibliothek@zeil-am-main.de](mailto:bibliothek@zeil-am-main.de)

## H 20K01 Krimilesung mit Helmut Vorndran: Rattenharpyie



Helmut Vorndran liest aus  
seinem neuen Frankenkrimi  
„Rattenharpyie“.  
Die Veranstaltung findet in  
Kooperation mit der Stadt-  
bibliothek Zeil statt.  
Kartenvorverkauf: Stadtbib-  
liothek Zeil, Glückstein Haß-  
furt und  
[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)



Helmut Vorndran  
Do., 09.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr  
Zeil / Stadtbibliothek,  
€ 8,00 Vorverkauf, € 10,00 Abendkasse

## H 20Ko3 Literarisches und Musikalisches in der Stadtbibliothek

Lassen Sie sich von den Lieblingsbüchern, Märchen, Gedichten und Anekdoten unserer Leserinnen und Leser der Stadtbibliothek verzaubern. Begleitet wird der literarische Abend von den stimmungsvollen Klängen der „Zeiler Saiten“. Freuen Sie sich auch auf erlesenen Wein und feine Häppchen.

In Zusammenarbeit mit der Bäckerei Kolb

Lena Vorndran

Fr., 14.11.25, 18.30 - 21.30 Uhr

Zeil / Stadtbibliothek, kostenfrei

## H 20Ko4 Lesung in einfacher Sprache - Duftgeschichten



Mit Düften werden Erinnerungen wach und Erlebtes wird wieder ins Gedächtnis gerufen. Tannennadeln lassen längst vergessene Waldspaziergänge wieder aufleben, der Duft von Rosen erinnert vielleicht an Ihren Garten und der Lebkuchenduft an die Weihnachtsbäckerei. Die Geschichten mit den Düften sollen an die schönen alten Zeiten erinnern.

In Zusammenarbeit mit dem AWO Hans-Weinberger-Haus

Rita Simon, Christine Karl

Di., 25.11.25, 15.00 - 16.00 Uhr

Zeil / Hans-Weinberger-Haus, Krumer Str. 2, kostenfrei



## H 20Ko6 Eine Auszeit im Advent – Geschichten, Tee und Düfte

Die Weihnachtszeit rückt näher – und mit ihr oft auch Hektik, volle Terminkalender und der ganz normale Alltagsstress. Dabei sehnen wir uns gerade jetzt nach Ruhe, Gemütlichkeit und echten Wohlfühlmomenten. Gönnen Sie sich eine Pause: Die Bibliothek lädt Sie herzlich ein zu einem stimmungsvollen Abend in entspannter Atmosphäre. Zwischen tausenden von Buchseiten können Sie bei einer Tasse Tee, kleinen Leckereien und wunderbaren Düften zur Ruhe kommen – und dabei berührenden, unterhaltsamen und inspirierenden Geschichten lauschen.

Freuen Sie sich auf einen entschleunigenden Abend, der Körper und Seele guttut.

**Anmeldung** erforderlich – Teilnehmerzahl begrenzt

Rita Simon, Christine Karl

Di., 25.11.25, 18.30 - 21.30 Uhr

Zeil / Stadtbibliothek, € 8,00

## Vorankündigung



© Thomas Mayer

## 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. Karten bei: Weinhaus Nüßlein, Stadtbibliothek und [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

Thomas Mayer

Di., 24.02.26, Beginn: 19.00 Uhr (Einlass: 18.30 Uhr)

Zeil / Weinhaus Nüßlein, € 35,00

(inkl. Weinprobe und Häppchen)

## HEXENTURM

### Dokumentationszentrum Zeiler Hexenturm

Obere Torstraße 14  
97475 Zeil a. Main  
Tel. (0 95 24) 94 98 61  
[hexenturm@zeil-am-main.de](mailto:hexenturm@zeil-am-main.de)  
[www.zeiler-hexenturm.de](http://www.zeiler-hexenturm.de)

Öffnungszeiten:

15. März bis 31. Oktober 25

Donnerstag bis Sonntag: 11.00 - 16.30 Uhr

Ganzjährig

Einführungsvorträge sowie Besuche für Schulklassen und Interessierte ab 5 Personen auf Anfrage möglich

Eintrittspreise:

Erwachsene: € 4,00

Kinder ab 8 Jahren, Schüler, Studenten, Schwer-

behinderte mit Ausweis: € 3,00

Gruppen ab 10 Personen: € 3,50 pro Person

## H 20Ko5 Fotoausstellung – Ansichtssachen

Wir laden Sie herzlich zu unserer Fotoausstellung zum Thema „ANSICHTSSACHE“ ein. Entdecken Sie faszinierende Perspektiven und unterschiedliche Blickwinkel durch die Linse unserer Fotografen aufgenommen. Es ist eben alles ANSICHTSSACHE. Freuen Sie sich auf inspirierende Gespräche und eindrucksvolle Bilder.

In Zusammenarbeit mit dem Fotoclub Zeil



© Fotoclub Zeil



Vernissage: Sa., 15.11.25: 14.00 Uhr

Öffnungszeiten: Sa., 15.11.25: 14.00 – 18.00 Uhr

So., 16.11.25: 11.00 – 18.00 Uhr

Zeil / Rudolf-Winkler-Haus, kostenfrei - über Spenden freut sich der Fotoclub Zeil.



## Veranstaltungen mit dem Bestattungshaus Schorr

Zeil / Brühlweg 14

### H 20K07 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 gestalten zu können.

Birgit Stengel

Mi., 01.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr, € 5,00

### H 20G01 Vortrag: Balancearbeit

Wünschen Sie sich Balance auf allen Ebenen? Es ist möglich, 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

Mi., 29.10.25, 18.30 - 20.00 Uhr, kostenfrei

Weitere Angebote werden über die Tagespresse bekanntgegeben.

## Veranstaltungen im Kino Zeil

### H 20K08 Komm zum Kirchenkino: Karo und der liebe Gott

Die achtjährige Karo leidet unter der Trennung ihrer Eltern. Über ihr Walkie-Talkie klagt sie Gott ihr Leid – und erhält überraschend Antwort von einem verwahten Mann, der sich als Gott ausgibt. Karo glaubt ihm und hofft, mit seiner Hilfe ihre Eltern wieder zu vereinen. Widerwillig lässt sich der Mann auf das Spiel ein und wird Teil von Karos Welt.



Auf Ihren Besuch freut sich die Pfarreiengemeinschaft „Am Weinstock Jesu“ mit ihren Kooperationspartnern vhs Landkreis Haßberge, KAB-Betriebsseelsorge, Kath. Arbeitnehmerbewegung und Capitol-Theater Zeil

**Anmeldung** unbedingt erforderlich:

Tel. (0 95 24) 16 01

So., 09.03.25, ab 9.30 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

### H 20K09 Pflege Angehöriger



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

Christin Ebert, Anna-Sophie Schuhmann montags, ab 24.11.25, 12x, 18.00 - 19.30 Uhr Zeil / Rummelsberger Diakonie, kostenfrei  
**Anmeldung:** Tel. (0 95 21) 95 50 28 5 bzw. sozialstation.kv-has@brk.de

### H 20K10 Orgelkonzerte in der Pfarrkirche St. Michael

In Zusammenarbeit mit der Pfarrei St. Michael Zeil

So., 05.10.25, 17.00 Uhr  
Orgelkonzert zum Kirchweihfest  
Orgel: Konrad Linkmann, Bad Kötzing

So., 23.11.25, 17.00 Uhr  
Orgelkonzert zum Christkönigsfest  
Orgel: Matthias Berthel, München

Eintritt frei, Spenden erbeten

### H 20K11 Autonomes Fahren - Stand der Technik und Perspektiven



Ausgehend von den fünf Stufen eines selbstfahrenden Autos (assistiert, teilautomatisiert, hochautomatisiert, vollautomatisiert, autonom) werden notwendige Sensoriken und Technologien zum Erreichen dieser Stufen erörtert und vergangen, aktuelle und zukünftige Entwicklungen eingeordnet. Es wird die Frage geklärt, welchen Beitrag künstliche Intelligenz zum autonomen Fahren leisten kann. Des Weiteren werden ethische und rechtliche Aspekte diskutiert. In Zusammenarbeit mit dem UBIZ, der (ÜZL) Überparteilichen Zeiler Liste und dem Unibund Würzburg

Andreas Nüchter

Do., 30.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Zeil / Gaststätte Göller, Schützenzimmer, kostenfrei

## Vorankündigung I 20K01 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) 73 03. 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



## Arbeitskreise

### H 20A01 Ahnenforschung

In Zeil treffen sich seit vielen Jahren regelmäßig Familienforscher aus der Region Haßberge-Steigerwald-Maintal zum Erfahrungsaustausch, zur Entzifferung von alten Schriftstücken, bei gleichen Ahnen zu gemeinsamen Forschungen oder zu gemeinsamen Besuchen in den auswärtigen Archiven. Diese Gesprächsrunde der Forscher ist kein Verein - die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich. Wer Interesse hat und einmal „schnuppern“ möchte, ist zu den Treffen herzlich eingeladen.

Heinrich Weisel

Fr., 12.09. und 14.11.25, 18.00 - 21.00 Uhr

Ziegelanger / Weingut-Restaurant Berninger, kostenfrei

### H 20A02 Stadtgeschichtlicher Arbeitskreis

Es werden stadthistorische Themen untersucht und in den aktuellen Kontext gestellt. Alle, die sich für die Stadtgeschichte Zeils interessieren, sind herzlich eingeladen.

Peter Pfaß

Di., 16.09. und 18.11.25, 19.00 - 20.30 Uhr

Raum wird über die Tagespresse bekannt gegeben, kostenfrei

## H 20A03 Arbeitskreis Briefmarken, Ansichtskarten und Münzen

Im Mittelpunkt der Treffen stehen Informationsaustausch und Diskussion.

Alle Interessierten und Sammler sind herzlich eingeladen. Tauschmaterial kann mitgebracht werden. Weitere Informationen erhalten Sie bei Richard Frantzen unter: Tel. (0152) 59 49 05 23

Richard Frantzen

jeden 2. Sonntag im Monat, sollte der 2. Sonntag im Monat ein Feiertag sein, so finden die Treffen am darauf folgenden Sonntag statt, 10.00 - 12.00 Uhr

Zeil / Mittelschule, kostenfrei



## Gesundheit

### H 20G12 Chen Taiji Quan

Charakteristisch für den Chen-Stil ist das Wechselspiel von langsamen, weichen, fließenden Bewegungen und schnellen, explosiven Techniken, sowie die ausgeprägten Spiralbewegungen. Das regelmäßige Training soll zu einer umfassenden Ausbildung von Geist und Körper führen. Neben einer wohltuenden Wirkung auf die Gesundheit ist der Chen-Stil eine hochentwickelte Kampfkunst.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Schreibzeug

Erik Knight

dienstags, ab 23.09.25, 10x, 19.30 - 21.30 Uhr  
Zeil / Mittelschule, Turnhalle, € 95,00

### H 20G13 Body Basics: Grundlagen von Bewegung und Energie

NEU

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, Gymnastikschuhe, Schreibzeug

Erik Knight

donnerstags, ab 25.09.25, 10x, 19.30 - 21.30 Uhr  
Zeil / Mittelschule, Turnhalle, € 95,00

### 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!

**Mitzubringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, gerne auch eine Decke, falls vorhanden, Yogablock oder/und Sitzkissen, sowie etwas zum Trinken

**H 20G14** dienstags, ab 23.09.25, 5x,  
18.00 - 19.15 Uhr

**H 20G15** dienstags, ab 11.11.25, 5x,  
18.00 - 19.15 Uhr

Krum / Antoniusheim, Schillingsgasse 1, € 32,50

**H 20G16** donnerstags, 8.45 - 10.00 Uhr,  
fortlaufend

Zeil / Hauptstraße 32, Gebühr auf Anfrage.

Anmeldung ausschließlich direkt über die Kursleiterin: Tel. (0 95 24) 18 53

### H 20G18 ZPP-Präventionskurs: Yoga

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

**Mitzubringen:** Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, Sitzkissen und rutschfeste Socken

Barbara Ott

donnerstags, ab 25.09.25, 10x, 17.15 - 18.30 Uhr  
Zeil / Mittelschule, Turnhalle, € 110,00

### H 20G19 Full Body Workout

Ein dynamisches und effektives Ganzkörpertraining mit Ausdauereinheiten sowie klassischen Workouts für einen definierten Körper.

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Matte, Getränk, Handtuch

Pia Malzahn

dienstags, ab 16.09.25, 10x, 19.30 - 20.30 Uhr  
Krum / Antoniusheim, Schillingsgasse 1, € 65,00

### H 20G20 WirbelWohl - Training für einen gesunden und flexiblen Rücken

Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden.

Gelenkschonende Kräftigungsübungen, Dehnungsgymnastik, Haltungsschulung und Lockerungsübungen sollen helfen, die Wirbelsäule zu stabilisieren und zu mobilisieren.

Die Teilnehmenden sollten sich nicht im Krankenstand befinden.

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Theraband, Handtuch, Sportkleidung

Heike Pfaff

mittwochs, ab 08.10.25, 10x, 18.30 - 19.30 Uhr  
Zeil / Mittelschule, Turnhalle, € 80,00



## 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

montag 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

## Qi Gong - Chinesische Gesundheitsgymnastik

**Anmeldung** nur auf Anfrage über die Kursleiterin:  
Tel. (0 95 24) 68 09  
**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

Helga Sünkel  
montags, ab 22.09.25, 10x  
**H 20G22** 18.45 - 19.30 Uhr, € 60,00  
**H 20G23** 19.30 - 21.00 Uhr, € 75,00  
Zeil / Mittelschule, Turnhalle

## H 20G24 Ernährungsumstellung - Fortsetzung

Fortsetzungstermin für Teilnehmer/-innen der bisherigen Kurse

Birgit Scheffler  
Mi., 29.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr, weitere Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben  
Zeil / Mittelschule, € 5,00 (einschl. Körperfettmessungen)

## H 20G25 Mit Genuss und Wohlbefinden zu gesunder Ernährung

NEU

Wir sind Natur und brauchen Natur. Finden Sie zu neuen Stärken und Gewohnheiten. Genuss und Wohlbefinden werden zu Ihren Begleitern. Der Kurs ist geeignet für alle, die sich für gesunde Ernährung interessieren und den Wunsch haben, ihre Essgewohnheiten nachhaltig zu verbessern – unabhängig von Vorkenntnissen oder Alter.

Norbert Mikuta  
montags, ab 29.09.25, 8x, 19.00 - 20.00 Uhr  
Zeil / Mittelschule, € 56,00

## H 20G33 Aktionsmonat Frauengesundheit Workshop Qi Gong - taoistisches Chi Kung



Sanfte Bewegungen, tiefe Atmung, neue Energie: Qi Gong hilft, innere Balance zu finden, typische Beschwerden zu lindern und das Wohlbefinden zu stärken – ganz ohne Vorkenntnisse. In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge  
**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Yogamatte

Andrea Burger  
Do., 30.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Zeil / Rummelsberger Diakonie, Gruppenraum, kostenfrei

## Kurse mit Barbara Marcucci

Zeil / Rummelsberger Diakonie, Gruppenraum  
**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.

## H 20G26 Bunte Drachen im Herbstwind

An diesem Abend gehen wir zusammen auf eine Klang-Phantasiereise an die Ostsee. Es ist ein sonniger Herbsttag, das Laub der Bäume leuchtet in den schönsten Farben und wir gehen zum Strand, um bunte Drachen in den Windböen tanzen zu lassen.

Do., 23.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr, € 25,00

## H 20G27 Kutschenfahrt durchs Winter-Wonderland

In dieser Klangschalen-Phantasiereise begeben wir uns auf eine Fahrt in einer Pferde-Kutsche durch die schneebedeckte Winterlandschaft. Der reine, weiße Schnee glitzert in der Sonne, die Luft ist frisch und klar. Wohlig warm eingepackt genießt Du das vorweihnachtliche Winter-Wonderland.

Do., 04.12.25, 19.00 - 20.30 Uhr, € 25,00

## H 20G28 Self Care mit Therapeutic Touch - Vom Stress zur Tiefenentspannung in wenigen Minuten

In diesem Workshop werden Elemente aus der Methode Therapeutic Touch, die seit über 50 Jahren als zusätzliche Pflegeintervention bereits in Kranken- und Pflegeeinrichtungen praktiziert wird und zu den evidenzbasierten Methoden zählt, gezeigt. Dauer-Stress macht krank – und Entspannung ist weit mehr als nur ein angenehmes Gefühl. Denn wenn wir uns im Alltag kleine Inseln der Ruhe schaffen und uns immer wieder zwischen-

durch in einem entspannten Zustand befinden, stärken wir auch unser Immunsystem und unsere Selbstheilungskräfte. Dies führt dazu, dass wir weniger anfällig sind für körperlich und psychisch herausfordernde Lebensumstände. Der Kurs ist für alle Altersklassen geeignet. Kinder, Erwachsene, Senioren... jeder profitiert von den Inhalten. Selbstfürsorge ist für jeden wichtig. Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

Fr., 21.11.25, 18.00 - 21.00 Uhr, € 50,00

## H 20G29 Therapeutic Touch für privat oder beruflich Pflegende

In diesem Workshop werden Elemente aus Therapeutic Touch vermittelt, deren Anwendung sowohl bei der pflegenden Person selbst, als auch bei Anderen positive Auswirkungen hat. Durch Therapeutic Touch wird eine tiefe Entspannung erreicht, die sich positiv auf das Immunsystem auswirken, ja sogar Burnout und Stress vorbeugen und dafür sorgen kann, dass alle Beteiligten trotz oftmals großer Herausforderungen in ihrer Mitte bleiben. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Workshop richtet sich an alle, die beruflich oder privat pflegen oder sich im Rahmen beruflicher oder privater Verbindungen um Andere kümmern.

Fr., 12.12.25, 17.00 - 21.00 Uhr, € 75,00

Die Volkshochschule Zeil bietet in Zusammenarbeit mit dem TV Zeil ein Gesundheitsprogramm an. Den Teilnehmende steht eine umfangreiche Ausstattung an Sportgeräten zur Verfügung.



## H 20G21 Mobility und Stretching

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  
dienstags, ab 23.09.25, 8x, 19.30 - 20.30 Uhr  
Zeil / TV Turnhalle, € 48,00 (€ 40,00 für TV-Mitglieder)

## H 20G30 Yoga am Vormittag

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

Pedro Cichon  
mittwochs, ab 08.10.25, 10x, 10.00 - 11.15 Uhr  
Zeil / TV Turnhalle, € 84,00 (€ 66,00 für TV-Mitglieder)

## H 20G17 Bessere Mobilität & Flexibilität für Senior/-innen

NEU

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 08.10.25, 8x, 8.00 - 9.30 Uhr  
Zeil / TV Turnhalle, € 65,00 (€ 52,00 für TV-Mitglieder)

## 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 01.10.25, Mo. und Mi., 18.30 Uhr  
ab 10.11.25, Mo. und Mi., 18.30 Uhr

Ausbau der Leistungsfähigkeit von 30 auf 90 Minuten  
Fortgeschrittene-Kursangebote: 10 x 90 Minuten  
ab 07.10.25, Di. und Fr., 18.30 Uhr  
ab 11.11.25, Di. und Fr., 18.30 Uhr  
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 09.10.25, 10x, 19.00 - 20.30 Uhr  
Zeil / Turnhalle am Tuchanger, € 110,00

**Kinderangebote in Zusammenarbeit dem TV Zeil siehe Seite 111.**



## Kulinarisches

## Kurse in der Schulküche der Mittelschule Zeil

### H 20G91 Kochkurs Suppen - „Wärme für die Seele“

Wir kochen Suppen mit saisonalen Zutaten.  
**Mitzubringen:** Leere Gläser für Reste

Birgit Scheffler  
Mi., 15.10.25, 18.00 - 21.00 Uhr, € 20,00  
(und Materialkosten vor Ort)

### H 20G92 Kochkurs Abendessen ohne Brot und Wurst - undenkbar??

Wir backen Brot mit wenig Kohlenhydraten (LowCarb) und zaubern dazu leckere vegetarische Aufstriche.  
**Mitzubringen:** Behälter für Reste.

Birgit Scheffler  
Mi., 12.11.25, 18.00 - 21.00 Uhr, € 20,00  
(und Materialkosten vor Ort)

### H 20G93 Kleine Backwerkstatt - Original französisches Baguette

Wir backen gemeinsam original französisches Baguette (T65 Mehl). Am ersten Abend wird der Teig für die Kaltgare vorbereitet. Am zweiten Abend weiterverarbeitet und gebacken. Im Kurs lernen Sie das typische Baguettemehl aus Frankreich kennen und wie Sie ein einfaches Baguette durch Gewürze Ihrem Geschmack anpassen können.

**Mitzubringen:** Brotbeutel / Papiertüten, wenn vorhanden, Backblech mit Baguettemulden

Ivonne Vicari  
Mi., 05.11., 18.30 - 19.30 und Do., 06.11.25, 18.30 - 20.30 Uhr  
Zeil / Mittelschule, Schulküche, € 25,00  
(und Materialkosten vor Ort € 5,00)



## 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:** Stadtwerke, Bamberger Str. 20, Zimmer Nr. 13

**Uhrzeit:** 16.00, 16.40 und um 17.20 Uhr  
**Termine im Herbst/Winter:**  
montags, 01.09. / 06.10. / 03.11. / 01.12.25 / 05.01. / 02.02.26

**Anmeldung** (zwingend erforderlich):  
Tel. (0 95 29) 92 22-10  
E-Mail: [info@ubiz.de](mailto:info@ubiz.de)

**Kosten** Erstberatung: kostenfrei \*  
Im UmweltBildungsZentrum Oberschleichach 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](mailto: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).

## H 20G94 Kleine Kochwerkstatt - Pasta ... Pasta ... Amore mio

Wir kneten von Hand bzw. mit Maschinen einen Nudelteig in verschiedenen Variationen. Mit Hilfe einer Pastamaschine werden Platten hergestellt und verschiedene Nudelsorten geformt bzw. geschnitten.

Anschließend probieren wir die Pasta mit selbstgemachter Tomatensoße und frischem Parmesan.

**Mitzubringen:** Behälter / Papiertüten, wenn vorhanden, Nudelmaschine

Ivonne Vicari

Do., 25.09.25, 18.30 - 21.30 Uhr

Zeil / Mittelschule, Schulküche, € 25,00

(und Materialkosten vor Ort € 5,00)

## H 20G95 Kleine Backwerkstatt - Pizza ... Pizza ... Amore mio

Wir backen gemeinsam Pizza mit italienischem Mehl (Typ 00 / Semola).

Am ersten Abend wird der Teig für die Kaltgare vorbereitet. Am zweiten Abend weiterverarbeitet, belegt und gebacken. Im Kurs lernen Sie das typische Pizzamehl aus Italien kennen und wie Sie die Pizza formen können (ohne Nudelholz)

**Mitzubringen:** Behälter / Papiertüten, Getränke

Ivonne Vicari

Mo., 03.11. 18.30 - 19.30 und Di., 04.11.25 18.30 - 20.30 Uhr

Zeil / Mittelschule, Schulküche, € 25,00

(und Materialkosten vor Ort € 5,00)

## Kurse mit Simone Zährl

Sand / Wörth 10

## H 20G96 Nudeln selbst herstellen



Vom perfekten Nudelteig zum fertigen Gericht. Nudeln herstellen ist nicht schwer. Gemeinsam bereiten wir einen Nudelteig zu, verarbeiten diesen und kochen uns eine leckere Soße dazu. Am Ende des Kurses verkosten wir das Gericht gemeinsam.

**Mitzubringen:** Behältnis mit Deckel, Schürze  
Sa., 18.10.25, 10.00 - 12.00 Uhr, € 25,00 (und Material- und Bewirtungskosten vor Ort € 7,00)



## H 20G97 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. Gemeinsam stellen wir einen Strudelteig her. Solange dieser rastet widmen wir uns der Apfelfülle. Dann wird es spannend. Mit viel Gefühl rollen und ziehen wir den Teig hauch dünn, befüllen ihn und rollen ihn zum Strudel. Alle Teilnehmenden werden einen eigenen Strudel herstellen und mit nach Hause nehmen.

Ausklingen lassen wir den Kurs mit der Verkostung der im Kurs gebackenen Apfelstrudel.

**Mitzubringen:** 1 Backblech, Schürze

Fr., 31.10.25, 17.00 - 20.30 Uhr, € 40,00 (und Material- und Bewirtungskosten vor Ort € 15,00)



## H 20G98 Brötchen backen

Du hast Interesse an natürlichen selbstgebackenen Brötchen? Gemeinsam werden wir uns in einem handelsüblichen Haushaltsbackofen Brötchen backen und diese verkosten. Des Weiteren werden wir einen Teig herstellen und lernen was dehnen & falten bedeutet. Von diesem Teig darf sich am Ende des Kurses jede/r Teilnehmer/in etwas mit nach Hause nehmen und kann so am Folgetag das Formen und Backen zu Hause nochmals wiederholen.

**Mitzubringen:** Behältnis mit Deckel (ca. 16X12X10), Schürze

Sa., 15.11.25, 9.00 - 11.00 Uhr, € 25,00 (und Material- und Bewirtungskosten vor Ort € 8,00)



## H 20G99 Fingerfood – kleine Köstlichkeiten stilvoll serviert

Ob für Partys, Empfänge oder gemütliche Abende mit Freunden – 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., 29.11.25, 10.00 - 16.00 Uhr, € 42,00 (und Material- und Bewirtungskosten vor Ort € 18,00)



## Kreatives

### Haus- und Gartendeko selbst töpfern

Anmeldung nur online möglich

Yvonne Halpfer

**H 20Ho1** Mo., 22.09., 18.00 - 21.30 Uhr und Mo., 06.10.25, 18.00 - 20.30 Uhr

**H 20Ho2** Mo., 13.10., 18.00 - 21.30 Uhr und Mo., 27.10.25, 18.00 - 20.30 Uhr

**H 20Ho3** Mo., 10.11., 18.00 - 21.30 Uhr und Mo., 24.11.25, 18.00 - 20.30 Uhr

Zeil / Grundschule, Werkraum, € 35,00 (und Materialkosten)

### Gitarre mit Harald Gogger

Liedbegleitung ohne Notenkenntnisse für Gitarrenspieler/-innen mit geringen Kenntnissen (Info beim Kursleiter: Tel. (0 95 24) 99 10)

**Mitzubringen:** Gitarre

dienstags, ab 23.09.25, 10x

**H 20Ho4** Aufbaukurs 5, 18.30 - 20.00 Uhr

**H 20Ho5** Aufbaukurs 1, 20.00 - 21.30 Uhr

Zeil / Mittelschule, € 99,00

## H 2oHo6 Kleine Papierwerkstatt - PlisseeSterne

Wir falten weihnachtliche PlisseeSterne aus verschiedenen Papieren. Vermittelt werden die Grundlagen des Plisseefaltens und das Herstellen eines dekorativen Sternes für die Weihnachtszeit.

**Mitzubringen:** Bleistift, Geodreieck, Lineal, Papierschere, dünne Stricknadel

Ivonne Vicari

Do., 16.10.25, 18.30 - 21.30 Uhr

Zeil / Mittelschule, € 15,00

(und Materialkosten vor Ort € 5,00)



© Ivonne Vicari

## H 2oHo7 Kleine Papierwerkstatt – PlisseeLampion

Wir falten PlisseeDeko aus verschiedenen Papieren zur Fenster- und Raumdekoration. Vermittelt werden die Grundlagen des Plisseefaltens und das Herstellen einer Lampionform.

**Mitzubringen:** Bleistift, Geodreieck, Lineal, Papierschere, dünne Stricknadel

Ivonne Vicari

Do., 30.10.25, 18.30 - 21.30 Uhr

Zeil / Mittelschule, € 15,00

(und Materialkosten vor Ort € 5,00)

## H 2oHo8 Kleine Papierwerkstatt - OrigamiSterne

Wir falten weihnachtliche OrigamiSterne aus verschiedenen Papieren. Vermittelt werden die Grundlagen des Origamifaltens und das Herstellen eines dekorativen Sternes für die Weihnachtszeit.

**Mitzubringen:** Bleistift, Geodreieck, Lineal, Papierschere

Ivonne Vicari

Do., 13.11., 18.30 - 21.30 Uhr

Zeil / Mittelschule, € 15,00

(und Materialkosten vor Ort € 5,00)



© freepik



## Sprachen

### Spanisch

Gertrud Wiederer

montags, ab 22.09.25, 12x

**H 2oSo1** Aufbaukurs A2, 19.30 - 21.00 Uhr

**H 2oSo2** Grundstufe A1 ohne Vorkenntnisse, 18.00 - 19.30 Uhr

Zeil / Mittelschule, Gebühr nach Teilnehmeranzahl siehe AGBs



## Die junge vhs

### Eltern-Kind-Turnen



für Kinder im Alter von 2 1/2 bis 5 Jahren  
Zusammen turnen und herumtollen macht Spaß.  
Wir fördern die Eltern-Kind Bindung und den sozialen Umgang miteinander.

Ich freue mich auch Euch!

**Mitzubringen:** Turnkleidung und Getränk

Aileen Günther

**H 2oJo1** mittwochs, ab 01.10.25, 8x, 13.15 - 14.00 Uhr

**H 2oJo2** mittwochs, ab 01.10.25, 8x, 14.00 - 14.45 Uhr

Zeil / TV Turnhalle, € 40,00

(€ 35,00 für TV-Mitglieder)

### H 2oJo3 Hip-Hop Tanzen



von 8-12 Jahren

Du tanzt gerne? Dann bist du genau richtig!  
Wir erlernen zusammen Choreografien zu Hip-Hop Musik. Wenn du zwischen 8 und 12 Jahre alt bist, dann melde dich gerne.

**Mitzubringen:** Trainingskleidung und Getränk

Aileen Günther

dienstags, ab 07.10.25, 8x, 14.00 - 15.30 Uhr

Zeil / TV Turnhalle, € 56,00

(€ 48,00 für TV-Mitglieder)

## H 2oJo4 Herbst-Ferienprogramm: Herzhaftes und Süßes backen und verzieren

Habt ihr Lust, leckeres Gebäck zu zaubern? Mit unserem Dinkelteig und vielen verschiedenen Saaten backen wir zusammen die tollsten Teilchen und leckere Muffins mit Schokolade.

Nebenbei erfahrt ihr spannende Dinge über die verschiedenen Mehlsorten und könnt all eure Fragen stellen.

Bitte beachtet, bei diesem Kurs gibt es keine Ermäßigung für Geschwister. Teilen Sie Allergien bei der Anmeldung mit.

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

**Mitzubringen:** Vorratsbehälter, Geschirrtuch und Getränke

Lisa Lechner

Di., 04.11.25, 10.00 - 12.30 Uhr

Zeil / Mittelschule, Schulküche, € 20,00

(und Materialkosten vor Ort)

## H 2oJo5 Weihnachtsbäckerei

für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Wir backen gemeinsam leckere Weihnachtsplätzchen. Kneten, ausstechen, verzieren und schnabulieren! Anmeldung bei Nicole Tschiggfrey Tel. (0 95 24) 30 36 33. Bitte teilen Sie Allergien bei der Anmeldung mit.

In Zusammenarbeit mit der Überparteilichen Zeiler Liste

**Mitzubringen:** Keksdose, Getränk

Nicole Tschiggfrey

Sa., 29.11.25, 10.00 - 13.00 Uhr

Zeil / Mittelschule, Schulküche, kostenfrei

(Materialkosten € 10,00 vor Ort)

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  
Mi. geschlossen

Zwischen dem 22.12.25 und dem 06.01.26 ist die vhs geschlossen.

## Herausgeber:

Volkshochschule Landkreis Haßberge e.V.

**Druck:** Safner Druck & Verlags GmbH  
96170 Priesendorf

**Layout:** ARTEDGE, Bamberg

## Geschäftsbedingungen

Stand 05.12.2024

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 Lastschrifteinzugs von vorhandenen Einzugsermächtigungen auf SEPA-Basis-Lastschriftverfahren

Die von Ihnen bereits erteilte Einzugsermächtigung wird dabei als SEPA-Lastschriftmandat weitergenutzt. Dieses Lastschriftmandat wird durch die Mandatsreferenznummer und unsere Gläubiger-Identifikationsnummer gekennzeichnet. Die Mandatsreferenznummer wird von uns bei allen Lastschrifteinzügen angegeben. Da diese Umstellung durch uns erfolgt, müssen Sie nichts unternehmen.

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Beim Zustandekommen des Vertrags mit der vhs stellen Sie als Teilnehmer/-in ein SEPA-Lastschriftmandat aus.

Das Formular für das SEPA-Lastschriftmandat ist auf der letzten Seite des Programmhefts zusammen mit dem Anmeldeformular zu finden.

Es liegt zudem in der vhs-Geschäftsstelle aus und steht auf unserer Homepage [www.vhs-hassberge.de](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 Widerrufs werden die Bankgebühren zu Lasten der Kontoinhaber/innen berechnet.

## Gebühren

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrags zur Zahlung fällig.

Gebührenstaffelung Sprachkurse:

Für Sprachkurse gilt folgende Gebührenstaffelung bei 10 Terminen von je 90 min.

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

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 %, Geschwisterkinder in Kinderkursen 50 % Ermäßigung.

Folgende Veranstaltungen sind nicht ermäßigbar:

- Einzelveranstaltungen (sofern nicht anderes ausgeschrieben)
- Fastenwochen
- Sprachkurse
- Gitarrenkurse
- UBIZ Veranstaltungen (sofern nicht anderes ausgeschrieben)
- ZPP-Präventionskurse

## Rücktritt

Abmeldungen müssen bis spätestens vier Werktage vor Veranstaltungsbeginn erfolgen. Bei späteren Abmeldungen fällt die volle Teilnahmegebühr an. Bei einigen Veranstaltungen gelten längere Abmeldefristen. Diese sind bei der jeweiligen Veranstaltung gesondert angegeben. Bei Kulturveranstaltungen können gekaufte oder reservierte Karten nicht zurückgegeben werden.

Die Volkshochschule kann von dem Vertrag zurücktreten, wenn die 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 Außenbereich. 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 wissenschaftlich 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 schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit des Teilnehmenden. Die Volkshochschule haftet nicht für Schäden während der An- und Abreise zu den Veranstaltungen.

## Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ergibt sich aus der Kursbeschreibung des Veranstaltungsprogramms. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Die Kursleitungen sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

## 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 Seite 101..

## 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, Rauhenbrach, 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 Bloss (zak-Projekt)  
Bastian Buhllheller (Energieberatung)  
Sara Langsam (UBiZ)  
Christian Ruser (vhs)  
Vivien Weber (vhs)  
Petra Sommer (UBiZ)  
Julia Stötzer (zak-Projektassistenz)

### Verwaltung:

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 Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an

Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

## 4. Kontaktaufnahme

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

## 5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten zu allen Themen rund um das Thema Datenschutz lauten:

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

Name\* \_\_\_\_\_  
 Vorname\* \_\_\_\_\_  
 Straße\* \_\_\_\_\_  
 PLZ, Ort\* \_\_\_\_\_  
 Geburtsdatum\* \_\_\_\_\_

Telefon privat \_\_\_\_\_  
 Telefon geschäftlich \_\_\_\_\_  
 Telefon mobil \_\_\_\_\_  
 E-Mail\* (wenn vorhanden) \_\_\_\_\_

Ich beantrage eine Ermäßigung als:  
 Arbeitslose(r)    Rentner(in)  
 Inhaber(in) der Ehrenamtskarte  
 Schüler(in)/Studierende(r)

**Unter Anerkennung der im Programmheft abgedruckten Geschäftsbedingungen und des Hygienekonzepts der vhs melde ich mich hiermit verbindlich an für:**

Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursgebühren

**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. Teilnehmendenummer und dem Kürzel Ihrer jeweiligen Volkshochschule. Sie können die Mandatsreferenznummer Ihrem Kontoauszug entnehmen.

#### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs mit folgender Gläubiger-Identifikationsnummer: vhs Landkreis Haßberge: DE86VHS00000578869

#### Bankverbindung

IBAN: DE 34 7935 0101 0000 0641 88 / BIC: BYLADEM1KSW

Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Der Fälligkeitstag für SEPA-Lastschriften ist der 15. bzw. der 01. eines Monats. Fällt der 15. bzw. der 01. eines Monats auf ein Wochenende bzw. auf einen Feiertag, so verschiebt sich der Fälligkeitstag auf den nächstfolgenden Bank-Geschäftstag.

\_\_\_\_\_  
 Name und Vorname (Kontoinhaber)

\_\_\_\_\_  
 Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
 Postleitzahl und Ort

\_\_\_\_\_  
 Kreditinstitut (Name und BIC / BLZ)

-----|-----|-----|-----|-----  
 IBAN (Kontonummer)

\_\_\_\_\_  
 Datum, Ort und Unterschrift





## Die vhs-Firmen- seminare

### 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.

#### 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, Moderationstechniken, 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 Programmbereichen 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)



# Beste Bank vor Ort 2025.

**Erneut Spitzenplatz!  
Unsere Beratung:  
Ausgezeichnet!**

Persönlich und digital bieten wir Ihnen auch im Jahr 2025 ausgezeichnete Beratung.

[sparkasse-sw-has.de/auszeichnungen](https://sparkasse-sw-has.de/auszeichnungen)



**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse  
Schweinfurt-Haßberge