



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

**vhs** 

Die Volkshochschule  
im Landkreis Haßberge

Frühjahr | Sommer 2025





## Inhaltsverzeichnis

### vhs Landkreis Haßberge

Kultur	4
Kino	10
Kunststück	12
Historischer Verein	18
vhs-Bildung barrierefrei	20
Verbraucherbildung	32
Demokratiebildung	33
Gesundheit	34
Digitale Bildung	40
Berufliche Bildung	42

### Außenstellen der vhs Landkreis Haßberge

Aidhausen	44
Breitbrunn	46
Bundorf	48
Burgpreppach	50
Ebelsbach	52
Ebern	54
Pfarrweisach	60
Rentweinsdorf	60
Eltmann	61
Ermershausen	64
Gädheim	65
Hofheim	66
Kirchlauter	70
Knetzgau	72
Maroldsweisach	77
Oberaurach	78
Rauhenebrach	80
Riedbach	84
Sand	85
Theres	87
Untermerzbach	89
Wonfurt	91
Zeil a. Main	92

### Allgemeine Hinweise

In eigener Sache	100
Ihre Daten	101
Anmeldeformular	102

Liebe Leserin,

lieber Leser,

herzlich willkommen zu unserem neuen Programmheft! Mit großer Freude präsentieren wir Ihnen gleich zu Beginn des neuen Jahres 2025 das spannende Kursangebot unserer Volkshochschule für das neue Semester. Auch diesmal erwartet Sie eine Vielzahl an Möglichkeiten, Neues zu entdecken, Ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln und inspirierende Einblicke zu gewinnen.

Wie gewohnt, bieten wir eine breite Auswahl an Kursen aus den Bereichen Gesundheit, Sprachen und Kreatives an. Ob Sie eine neue Sprache erlernen, Ihre künstlerischen Talente entwickeln, Ihre Fitness steigern, gezielt entspannen oder Ihre Ernährung bewusst und nachhaltig umstellen möchten – unsere Kurse unterstützen Sie dabei. Denn Bildung ist nicht nur ein persönliches Thema, sondern auch eine Frage von Lebensqualität, und wir freuen uns, Sie hierbei in gewohnter Weise begleiten und unterstützen zu können.

Im Bereich der Verbraucherbildung setzen wir auf bewährte Themen und greifen zugleich aktuelle Entwicklungen auf. Die Finanzbildung bleibt ein zentrales Element unseres Angebots, denn ein sicherer Umgang mit Finanzen ist wichtiger denn je. Ergänzend laden wir Sie ein, sich mit den vielfältigen Möglichkeiten der Nachhaltigkeit auseinanderzusetzen. Unsere Kurse vermitteln Ihnen wertvolle Tipps und Impulse für einen bewussten und ressourcenschonenden Lebensstil.

Mit unserem Frühjahrsprogramm möchten wir Sie inspirieren, neue Interessen zu entdecken, persönliche Ziele zu erreichen und sich in der Gemeinschaft unserer Volkshochschule wohlfühlen. Wir stehen für lebenslanges Lernen, für Austausch und Begegnung.

Ein herzlicher Dank gilt Ihnen, unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die unser vielfältiges Angebot mit Leben füllen. Ebenso möchte ich dem gesamten Team der Volkshochschule und allen Kursleiterinnen und Kursleitern für die engagierte Organisation und Umsetzung dieses Programms danken.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Schmökern in unserem Heft und hoffen, Sie bald in einem unserer Kurse begrüßen zu dürfen!

Ihr

Holger Baunacher  
1. Vorsitzender  
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

Während der Schulferien vom 01.08. - 15.09.25 gelten in der vhs abweichende Erreichbarkeiten. Diese können Sie kurzfristig unserer Webseite entnehmen.

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

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

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

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 100.

# Kultur



## Exkursionen

### Stollenführung im „Kies“ im Ebelsberg

Ergünden Sie bei der hochinteressanten und spannenden Begehung das Geheimnis um die Geschichte der Stollenanlage „Kies“ im Ebelsberg. Anschließend gibt es noch eine Führung durch die Sektellerei und ein Glas Sekt zum Anstoßen. In der Stollenanlage herrschen ganzjährig 8°C.

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

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

Martin Fischer

**G 07E01** Fr., 06.06.25, 17.00 - 18.30 Uhr

**G 07E02** Sa., 05.07.25, 16.00 - 17.30 Uhr  
Ebelsbach / Stollenanlage „Kies“, Am Schützenplatz 4, € 8,00 (Kinder bis 10 Jahre kostenfrei / 10 - 16 Jahre € 4,00) Bezahlung vor Ort  
Vorherige Anmeldung erforderlich

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

Am Muttertagswochenende startet eine Alpaka-Wanderung für Mütter mit ihren Familien im wunderschönen Itzgrund. Ausgestattet mit einem selbst mitgebrachten Snack, werden die Teilnehmenden von Frau Liebermann und Freifrau von Knutz erwartet. Flauschige Alpakas zaubern jedem ein Lächeln aufs Gesicht, und machen die Wanderung zu einem unvergesslichen Erlebnis.

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

Christine Ludmilla Freifrau von Knutz,  
Tina Liebermann

Sa., 10.05.25, 10.00 - 12.00 Uhr

Itzgrund / Treffpunkt: Gut Liebermann, Bodelstadt 1A, € 60,00 (Preis pro zwei Erwachsene mit bis zu drei Kindern)

### G 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., 17.05.25, 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 RuheForst® Maintal

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

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

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

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

Diana Gräfin von Arnim

Führungstermine jeweils um 14.00 Uhr (außer an gesetzlichen Feiertagen): So., 12.01., 26.01., 09.02. und 23.02.25, ab 02.03.25 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

### G 15K01 Konzert: ARU - Musik aus den Anden

Nähere Informationen siehe Seite 80.  
Kartenvorverkauf: online über [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de): die Karten werden an der Abendkasse hinterlegt und Rathaus, Untersteinbach

Catrinel Berindei

Sa., 18.01.25, 18.00 - 20.00 Uhr

Prölsdorf / Schunder Bestattungen, Rothstr. 7, € 19,00 Vorverkauf (Abendkasse € 24,00)

### G 23K10 Jazz-Frühstück

Nähere Informationen siehe Seite 46.  
Kartenvorverkauf: bei online-Buchung über [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de): Karten werden an der Kasse hinterlegt oder bei der Außenstellenleitung, Lydia Zettelmeier, Tel. (0 95 36) 1447

Wolfgang Bodenschatz

So., 16.03.25, 09.30 Uhr

Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 20,00 Erwachsene / € 10,00 Kinder ab 6 - 14 Jahren

## G 15Ko4 Sommerliches Kulturwochenende

Freuen Sie sich auf ein musikalisches Highlight und einen Kabarettabend mit dem unvergesslichen Lorient - inszeniert vom Fränkischen Theater-sommer der Landesbühne Oberfranken.

**Information und Anmeldung:** (0 95 54) 92 21 0

Fr., 18.07. und Sa., 19.07.25, 12.00 - 20.00 Uhr  
Theinheim / Gemeinschaftshaus am Dorfplatz



## Literatur

### G 20Ko2 Lesung: Der Königsmord von Bamberg

Nähere Informationen siehe Seite 93.

Kartenvorverkauf: [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) (Karten werden an der Abendkasse hinterlegt), Stadtbibliothek Zeil und Weinhaus Nüßlein, Zeil

Karin Dengler-Schreiber

Do., 13.02.25, 19.00 - 20.30 Uhr

Zeil / Weinhaus Nüßlein, € 25,00 (inkl. Weinprobe und Häppchen)

### G 20Ko3 Lesung: Wer kennt diese Frau? Ein kriminelles Verwirrspiel in Bamberg

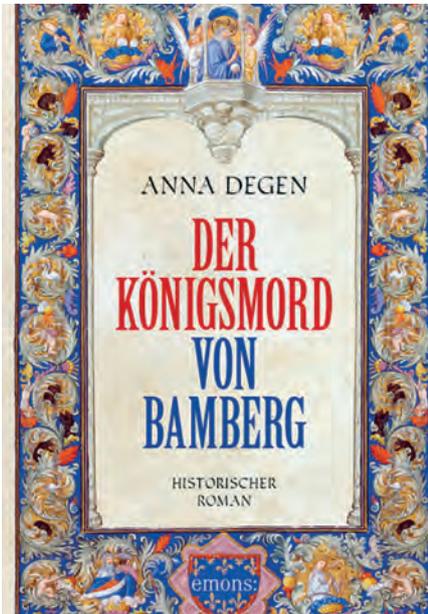
Nähere Informationen siehe Seite 93

Kartenvorverkauf: [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) (Karten werden an der Abendkasse hinterlegt), Stadtbibliothek Zeil und Weinhaus Nüßlein, Zeil

Nicole Eick

Do., 27.03.25, 19.00 - 20.30 Uhr

Zeil / Weinhaus Nüßlein, € 25,00 (inkl. Weinprobe und Häppchen)



### Lyrikkreis mit Katharina Bötsch

Für alle geeignet, die Freude an Lyrik haben.

Es sind keine literarischen Vorkenntnisse nötig. Anmeldungen über die vhs Landkreis Haßberge e.V. Haßfurt / BIZ am Marktplatz, € 10,00

### G Ko7 Lyrikkreis - Erich Kästner

Wir kennen Erich Kästner als Kinderbuchautor von „Emil und die Detektive“ und „Das doppelte Lottchen“. An zwei Abenden wollen wir uns mit dem Lyriker Kästner beschäftigen. Neben der Vorstellung seines Lebens und Schaffens geht es vor allem um ein persönliches Erleben der Gedichte.

Mi., 12.03.25, 19.00 - 20.30 Uhr



### G Ko8 Lyrikkreis - Mascha Kaléko

Das wechselhafte Leben Mascha Kalékos spiegelt sich in ihrer Lyrik der heiteren und amüsanten, aber auch schwermütigen und verzweifelten Töne. Anhand ihrer biografischen Daten wollen wir ihre Gedichte für uns entdecken.

Mi., 02.04.25, 19.00 - 20.30 Uhr

### G Ko9 Lyrikkreis - Kurt Tucholsky

Kurt Tucholsky schrieb Gedichte, Chansons, Romane, Satire, Kritiken und war Herausgeber. Aber vor allem war er Pazifist und Antimilitarist. Seine Gedichte sind köstlich und erschütternd, aber immer gehen sie unter die Haut - und sind heute so aktuell wie zu seiner Zeit.

Mi., 14.05.25, 19.00 - 20.30 Uhr

**Mache auch dich zum Fitnesspapst**  
Als Kursleitung für Yoga, Qi Gong, Rückenschule, ...

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

**TENCOS**  
IT · DATENSCHUTZ CONSULTING

\*förderfähige Leistungen mit „go-digital“

**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\*

Tel. 0 97 24 / 9 07 65 06 | Inh. Dipl.-Ing. (FH) Mario Vogel  
Haßbergstraße 1 · 97532 Ebertshausen | [www.tencos.de](http://www.tencos.de) | [info@tencos.de](mailto:info@tencos.de)



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

Marktplatz 10  
97437 Haßfurt  
Tel. (0 95 21) 95 19 60  
Fax (0 95 21) 95 19 616  
E-Mail info@biz-hassfurt.de

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

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

**Anmeldung, Tel. (0 95 21) 95 19 60,  
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10, kostenfrei  
(wenn nicht anders vermerkt)  
Weitere Infos beim BIZ**

## Kostenfreie Angebote Frühjahrstermine des BIZ

Sofern nicht anders angegeben,  
ist eine Anmeldung erforderlich.

### BIZ digital

Bei den Veranstaltungen „BIZ digital“ Ihrer Biblio-  
thek können Sie all Ihre Fragen zu den digitalen  
Angeboten der Franken-Onleihe, des Overdrive  
Verbund Frankens, Brockhaus oder den Tiger-  
books an die Mitarbeiterinnen des BIZ stellen.  
Außerdem gibt es Tipps für die Anwendung  
und Sie können sich mit anderen Nutzerinnen  
und Nutzern austauschen.

Keine Anmeldung erforderlich.

Di., 14.01.25, 16.00 Uhr  
Di., 11.02.25, 16.00 Uhr  
Di., 11.03.25, 16.00 Uhr  
Di., 08.04.25, 16.00 Uhr  
Di., 13.05.25, 16.00 Uhr  
Di., 10.06.25, 16.00 Uhr  
Di., 08.07.25, 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.  
„Zilly und Zingaro - Der verzauberte Winter“,  
Do., 09.01.25, 15.00 Uhr  
Do., 09.01.25, 16.30 Uhr

### Kamishibai „Frau Holle“,

Fr., 24.01.25, 15.00 Uhr

### „Die Eiskönigin – Olaf in der Bücherei“

Do., 06.02.25, 15.00 Uhr  
Do., 06.02.25, 16.30 Uhr

### Digitales Bilderbuchkino „Herr Löwe trägt heute bunt“

Fr., 21.02.25, 15.00 Uhr

### „Dr. Brumm geht wandern“

Do., 13.03.25, 15.00 Uhr  
Do., 13.03.25, 16.30 Uhr

### Kamishibai „Der kleine Wassermann“

Fr., 28.03.25, 15.00 Uhr

### „Paddington feiert Ostern“

Do., 10.04.25, 15.00 Uhr  
Do., 10.04.25, 16.30 Uhr

### Kamishibai „Janosch“

Fr., 09.05.25, 15.00 Uhr

### „Urmel sucht den Schatz“

Do., 22.05.25, 15.00 Uhr  
Do., 22.05.25, 16.30 Uhr

### Kamishibai „Die kleine Meerjungfrau“

Fr., 06.06.25, 15.00 Uhr

### „Jim ist mies drauf“

Do., 26.06.25, 15.00 Uhr  
Do., 26.06.25, 16.30 Uhr

### Kamishibai „Lieselotte macht Urlaub“

Fr., 11.07.25, 15.00 Uhr

### „Conni im Sommer“

Do., 24.07.25, 15.00 Uhr  
Do., 24.07.25, 16.30 Uhr



### GameDate

Let's Play! Bei den GameDates des BIZ wird ge-  
zockt!

Jeden Monat veranstalten wir einen Zocker-  
nachmittag, bei dem wir uns gemeinsam ein  
Spiel aussuchen und spielen.

Für max. 16 Personen ab 10 Jahren

Do., 23.01.25, 16.00 Uhr  
Do., 20.02.25, 16.00 Uhr  
Do., 20.03.25, 16.00 Uhr  
Do., 24.04.25, 16.00 Uhr  
Do., 15.05.25, 16.00 Uhr  
Do., 12.06.25, 16.00 Uhr  
Do., 31.07.25, 16.00 Uhr

### Zirkusplanet

Zirkusplaneten Vormittage

„Mit Rosa Rosini durch den Winter“

Für Kinder von 5 bis 12 Jahren.

Hier kannst du die verschiedenen Bereiche der  
Welt des Zirkus mit viel Spaß und guter Laune  
ausprobieren. Jeden Monat reist du in deiner  
Fantasie zu einem anderen Zirkusplaneten.

#### Workshop: Simalabim!

Sa., 11.01.25, 10.30 Uhr

#### Workshop: Clownini!

Sa., 08.02.25, 10.30 Uhr

#### Workshop: Ballini!

Sa., 15.03.25, 10.30 Uhr

### Lesen vor ungewöhnlicher Kulisse

Einer Geschichte im Sitzungssaal des Amtsge-  
richts zu lauschen und einen Blick in die Haft-  
zelle zu erhaschen, dem Bürgermeister bei seiner  
Arbeit über die Schulter zu schauen oder von  
einem echten Rettungssanitäter durch die Ret-  
tungswache in Haßfurt geführt zu werden - das  
ermöglicht die Aktion „Berufereihe der Stadt-  
räte“. Dabei haben sich 5 Haßfurter Stadträte  
bereit erklärt wissbegierigen Vorschul- und  
Grundschulkindern im Alter von ca. 6-10 Jahren,  
vor außergewöhnlicher Kulisse, ihre Berufe  
vorzustellen.

Künstlerin Kim Davey, Treffpunkt BIZ

Fr., 10.01.25, 15.00 Uhr

Bürgermeister Günther Werner, Treffpunkt BIZ

Fr., 17.01.25, 15.00 Uhr

Architekt Peter Giessegi, Treffpunkt BIZ

Fr., 31.01.25, 15.00 Uhr

## Edmund Stubenrauch – Das unbekannte Dichtergenie aus dem Landkreis

Dieser Vortrag beleuchtet das Leben und Wirken eines Mannes unserer Heimat, der eine große Zukunft vor sich hatte und dem ein hartes Schicksal nicht erspart blieb.

Referent: Wolfgang Jäger

In Zusammenarbeit mit dem Historischen Verein Landkreis Haßberge e.V.

Mi., 22.01.25, 19.00 Uhr

## Medien in der Familie

Infoveranstaltung für Eltern von 3- bis 6-Jährigen mit Ergänzungen zu unter 3-Jährigen

Im familiären Umfeld lernen Kinder schon frühzeitig digitale Medien kennen und nutzen. Wir laden Sie ein, gemeinsam mit uns in das Thema Mediennutzung im Krippen- und Kindergartenalter einzutauchen. Nehmen Sie die Gelegenheit wahr, sich zu informieren!

Referent: Andreas Pfister

In Kooperation mit der BLM Stiftung Medienpädagogik Bayern und dem Mehrgenerationenhaus (MGH) Haßfurt im Projekt ElternChanceN - mit Elternbegleitung Familien stärken.

Mi., 29.01.25, 19.00 Uhr

Haßfurt / BIZ und MGH, Marktplatz 10

Anmeldung erforderlich im MGH Haßfurt unter [elternbegleitung@kvhassberge.brk.de](mailto:elternbegleitung@kvhassberge.brk.de) bzw. Tel. (0 95 21) 95 28 25 0

## Farbenspiel - Ein Malkurs für Kinder

Ein kunterbunter Malkurs für Kinder von 6 bis 10 Jahren mit Janna Liebender-Folz

Thema: Fasching

Sa., 15.02.25, 10.00 Uhr

## Angebote mit Gebühr

### Das Dschungelbuch – Theater vom Rabenberg

Für Kinder ab 3 Jahren. Dauer ca. 50 Minuten, ohne Pause

Das THEATER VOM RABENBERG aus Burgpreppach zeigt das „Dschungelbuch“ als Stabpuppentheater.

Sa., 18.01.25, 11.00 Uhr

Kinder € 3,00 , Erwachsene € 5,00

### Valentinstagsdate in der Bibliothek

Am diesjährigen Valentinstag können sich alle Interessierten auf eine außergewöhnliche Verabredung im BIZ einlassen und dabei ein 3-Gänge-Menü des Mayas Unverpacktladens aus Hofheim genießen. Vor jedem Gang wird per Losverfahren der Sitzplatz und somit der Gesprächspartner oder die Gesprächspartnerin gezogen. Das Valentinstagsdate im BIZ ist kein Date im klassischen Sinn. Vielmehr stehen die Gespräche mit Menschen aus Haßfurt und Umgebung, das Miteinander bei einem leckeren, regionalen Abendessen im Vordergrund.

Das Eintrittsgeld ist am Veranstaltungstag direkt an Herrn Wittmann, Inhaber von Mayas Unverpacktladen und Café in Hofheim zu entrichten. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Allergien und Unverträglichkeiten an.

Fr., 14.02.25, 19.00 Uhr

€ 22,00



## 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 69
- in Zeil siehe Seite 97

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 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](mailto:info@ubiz.de) angefragt werden.

**Gitarrenbau Gräfe**

Konzertgitarren  
Schülergitarren  
Service  
Baukurse

Brauhausstraße 2  
97461 Hofheim  
Tel. 09523 (848)

[www.gitarrenbauwerkstatt.de](http://www.gitarrenbauwerkstatt.de)



© freepik

## 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., 15.02.25, 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

## „Mascha und der Bär – Wie alles begann“ – Das Bilderbuchtheater

Für Kinder ab 2 Jahren. Dauer ca. 50 Minuten, ohne Pause.

Die kleine Mascha lebt in einem alten Schrankhäuschen mitten im Wald. Sie ist zwar sehr niedlich und liebenswert aber auch reichlich chaotisch, sodass sich alle Tiere verstecken, wenn sie laut aus dem Haus stürmt.

Sa., 08.03.25, 11.00 Uhr  
Kinder € 3,00, Erwachsene € 5,00

## 9. Auflage des Haßfurter Kneipenquiz

Ein Team besteht aus bis zu fünf Personen. Der Startpreis beträgt 10,00 € pro Team, zahlbar beim Moderator Alexander Vogt, das Geld kommt in den Jackpot. Es werden Fragerunden zu acht verschiedenen Themen wie beispielsweise Geographie, Wissenschaft & Natur, Aktualität, Geschichte, Musik, Kunst & Literatur, Film & Fernsehen oder Verschiedenes gestellt. Das Team mit den meisten richtigen Antworten gewinnt das Kneipenquiz.

Anmeldung mit Teamnamen unter kneipenquiz-hassfurt@web.de notwendig.  
Do., 20.03.25, 19.00 Uhr  
Haßfurt / Meehäusle, Am Hafen 6  
€ 10,00 pro Team

## „Hier kommt die Körperpolizei“ – eine interaktive Lesung

Für Kinder ab 3 Jahren  
Die Ärztin Dr. Sibylle Mottl-Link nimmt ihr junges Publikum mit in die faszinierende Welt des Körperinneren.  
Sa., 29.03.25, 10.30 Uhr  
Kinder € 3,00, Erwachsene € 5,00

## Gemeinsame Kurse

### Filzen im BIZ

Wir filzen eine bunte Frühlings-Blume! Das macht in geselliger Runde - bei Kaffee und Kuchen besonders viel Spaß.

In Zusammenarbeit von vhs, BIZ und der Lebenshilfe

Sandra Schlee  
Mi., 26.02.25, 16.00 - 18.00 Uhr  
Geld für Kaffee und Kuchen (Empfehlung: 5 Euro)

### Waldorfpädagogik

#### Arbeitskreis zur Förderung der Waldorfpädagogik Haßberge e.V.

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

### Der Anthroposophische Lese- und Gesprächskreis

Thema : Das Markus-Evangelium GA139, anschließend : Das Matthäus -Evangelium GA 123  
findet jeden Montag von 19.00 Uhr - 20.30 Uhr  
in Haßfurt in der Waldorfschule in den Mainauen, Oberstufenbau 9. Klasse statt.

Einzelveranstaltungen: Osterbetrachtung /  
Pfingstbetrachtung / Johannibetrachtung

## Veranstaltungen der Freien Waldorfschule in den Mainauen

Am Ziegelbrunn 10, Haßfurt,  
Tel. (0 95 21) 61 91 40  
Mail: schulbuero@waldorfschule-hassfurt.de,  
www.waldorfschule-hassfurt.de

## Informationsveranstaltung: Waldorfpädagogik – eine sinnvolle Alternative

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

Am Freitag werden Sie durch Vorträge in die Thematik eingeführt. Die Veranstaltung wendet sich an alle Eltern, die ihre Kinder im kommenden Schuljahr einschulen wollen und an Eltern, deren Kinder einen Schulwechsel anstreben. Um die Planung zu erleichtern, melden Sie sich bitte im Schulbüro.

Fr., 10.01.25, 17.30 - 21.00 Uhr

## Praktika/Projekte

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

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

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

Präsentation Betriebspraktikum,  
Mi., 19.03.25, 19.00 Uhr  
Präsentation Sozialpraktikum,  
Di., 25.03.25, 19.00 Uhr  
Präsentation Landwirtschaftspraktikum,  
Di., 01.07.25, 19.00 Uhr  
Theater der 12. Klasse:  
Mi., 09.04.25 und Do., 10.04.25, 19.00 Uhr

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

## G Ko2 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., 28.01.25, 19.00 - 20.30 Uhr

Lendershausen / Hermann Gräfe, Kursgebühren abhängig von Material und Aufwand



© Gitarrenbau Gräfe

## G Ko3 Ukulele

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

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

Malou Eberspächer

Di., 25.03.25, 18.00 - 20.30 Uhr

Oberschleichach / UBiz, € 35,00

## G Ko4 Workshop: Ropingkurs – Lassowerfen

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

Anton Engelbrecht

Sa., 05.04.25, 10.00 - 13.00 Uhr

Königsberg / Altershausen 22, Panoramahof, € 45,00

## G K10 Inklusiver Theaterschnupper Workshop

Du willst in verschiedene Rollen hineinschlüpfen, frei erfundene Szenen kreieren und spielen? Dann bist du hier genau richtig! In unserem Schnupper-Workshop kannst du in einer entspannten Atmosphäre die Welt des Theaters entdecken. Gemeinsam tauchen wir in verschiedene Rollen und erfinden unsere eigenen Szenen. Entfalte deine kreative Seite und erlebe die Welt des Theaters, begleitet von viel Spaß und Freude. Vorerfahrung keine nötig.

In Zusammenarbeit mit Theaterpädagogen des Theater Schloß Maßbach

Theater Schloss Maßbach

Fr., 09.05.25, 16.00 - 18.00 Uhr

Haßfurt / Wohnheim Lebenshilfe, Goethestr. 27c, € 15,00 und € 3,00 für Snack und Getränk vor Ort



© Anton Engelbrecht



DRUCKEN



DIGITAL



VEREDELN



VERARBEITEN

--- Ihr Druckpartner in der Region ---

# SAFNER

DRUCK UND VERLAGS GMBH

Mittelgrundstraße 24/28  
96170 Priesendorf

Phone +49 9549 9888-0

Fax +49 9549 9888-50

info@safner-druck.de

www.safner-druck.de



Die Welt ist  
**BUNT-**

Geben Sie Ihren Drucksachen  
**FARBE!**



## FILM & FRÜHSTÜCK

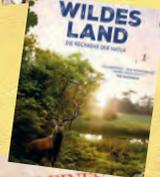
Frühstück 9.30 / Filmstart 10.30



26. Jan. 2025  
Frühstück „Around the World“  
**AUGENBLICKE -**  
**INT. KURZFILME 2025**



2. Feb. Skandinav. Frühstück  
mit d. Team v. Cafe Schmaus  
**IMMER WIEDER DIENSTAG**



9. Feb. Demeter-Frühstück  
**WILDES LAND-**  
**DIE RÜCKKEHR DER NATUR**



16. Feb. Persisches Frühstück  
**EIN KLEINES STÜCK**  
**VOM KUCHEN**



23. Feb. Rumän. Hirten-Frühst.  
m. d. Cafe Maya & „LIVE“:  
Filmemacher Uwe Fischer  
**PROJEKT BRÂNZĂ**  
**RUMÄNIENS LETZTE HIRTEN**



2. März Bayer. Frühstück  
m. Zithermusiker Thomas Zr.  
**KARL VALENTIN SPECIAL**



9. März Kirchenkino-Mittagsbrunch  
**DIE UNWARSCHENLICHE**  
**PILGERREISE D. HAROLD FRY**



16. März Auwald-Frühstück  
m.d. Cafe Maya  
**AUS DER MITTE ENTSPRINGT**  
**EIN FLUSS**



23. März Marokk. Frühstück  
**ADIEU CHÉRIE**



30. März Inklusions-Frühstück  
m. d. VHS, Rummelsberger  
Diakonie & Lebenshilfe  
**WAS IST SCHON**  
**NORMAL?**



## Liebe Kinofreunde!

Ab Ende Januar 2025 starten unsere neuen Film-Reihen, die wir Ihnen hier wieder gerne vorstellen möchten: In guter Tradition starten wir Film & Frühstück mit der ganz speziellen und oft prämierten Auswahl an Kurzfilmen aus dem Medienzentrum Würzburg, in denen viele Aspekte gesellschaftlichen Lebens überraschend neu beleuchtet werden. Unsere hochgeschätzten und allseits beliebten Caterer Cafe Maya aus Hofheim und das Cafe Schmaus aus Königsberg, Diafa-Catering aus Hassfurt, der Demeterhof Dünninger aus Goßmannsdorf und das Team um Monika Hoffmann sorgen dabei für hochwertig-leckeren Frühstücksgenuß zu tollen Filmen, die Sie ihren Sonntag optimal entspannt beginnen lassen! Herzlich Willkommen & Guten Appetit! Download unter: [kino-zeit.de/events](http://kino-zeit.de/events)

Die Film-Doku: „proiect brânză - Rumäniens letzte Hirten“ wird uns beim Besuch des Filmemachers Uwe Fischer aus Dresden die Wanderweidewirtschaft in den rumänischen Karpaten näher bringen. Eine Saison lang erlebte er mit Ihnen Ihre spannenden Traditionen.

Neu und spannend wird bestimmt auch das Inklusions-Frühstück zum dem alle Betroffenen herzlich eingeladen sind unter fachlicher Anleitung mitzumachen!

## FILMKUNST - MONTAG



Mo. 27. Jan. - 19.30  
**DIE FOTOGRAFIN**



Mo. 3. Feb. - 19.30  
Ralph Turnheim's  
Leinwand-Lyrik  
**BUSTER KEATON -**  
**SIEBEN CHANCEN**  
LIVE mit Pianist  
Gerhard Gruber



Kunststück 2025  
Mo. 10. Feb. - 19.30  
**MÜNTER &**  
**KANDINSKY**



Mo. 17. Feb. - 19.30  
**DER BUCHSPAZIERER**  
Mo. 24. Feb. - 19.30  
**WEISHEIT DES GLÜCKS**



Kunststück 2025  
Mo. 3. März - 19.30  
**MIT EINEM TIGER**  
**SCHLAFEN**



Mo. 10. März - 19.30  
**IS ANYBODY THERE?**  
Jungsein u. Älterwerden



Mo. 17. März - 19.30  
**DIE IRONIE**  
**DES LEBENS**



Mo. 24. März - 19.30  
**CRANKO**  
Stuttgart's berühmter  
Ballett Choreograph



Mo. 31. März - 19.30  
**ABBÉ PIERRE -**  
**EIN LEBEN FÜR DIE**  
**MENSCHLICHKEIT**

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



## KAKUKI - KAFFEE, KUCHEN, KINO

Kaffee & Kuchen 14.00 / Filmstart 15.00



Di. 28. Jan. - 15.00  
**OH LA LA -  
WER AHNT DENN SOWAS?**  
Tolle Franz. Komödie!



Di. 18. Feb. - 15.00  
**HEAVEN CAN WAIT**  
Singen Sie mit!



Di. 11. März. 15.00  
**ACHT GESCHWISTER**  
Familiengeschichten  
zum Miterleben!



Di. 25. März. 15.00  
**LIVING BACH**  
Seine Musik liebt  
die ganze Welt!

In der Reihe am Film-Kunst-Montag freuen wir uns schon heute auf Ralf Turnheim's Leinwand-Lyrik mit Gerhard Gruber am Piano zu „Buster Keaton-Sieben Chancen“! Unsere Film-Beiträge „Münter & Kandinsky“ und „Mit einem Tiger schlafen“ zum Kunststück 2025 werden jeweils ab 18.30 Uhr beginnen, um bei einer aktuellen Werkschau lokaler Künstler in Bildern auf der Foyerleinwand mit anderen Kunstinteressierten und gelegentlich sicher auch mit den Künstlern selbst ins Gespräch zu kommen.

Programmänderungen vorbehalten!



## MUSIK - EVENTS

Mo. 6. Jan. 13.00  
**ROYAL BALLET & OPERA  
CINDERELLA**

Sa. 15. Feb. 15.00  
**ROYAL BALLET & OPERA  
HOFMANN'S ERZÄHLUNGEN**

Sa. 22. März 16.00  
**ROYAL BALLET & OPERA  
SCHWANENSEE**

Sa. 26. April 16.00  
**ROYAL BALLET & OPERA  
ROMEO UND JULIA**

Sa. 10. Mai 16.00  
**ROYAL BALLET & OPERA  
PUCCINI - TURANDOT**

Do. 22. Mai 20.15  
**ROYAL BALLET & OPERA  
WHEELDON -  
BALLET TO BROADWAY -  
LIVE AUS LONDON!**

Sa. 7. Juni 14.30  
**ROYAL BALLET & OPERA  
WAGNER - DIE WALKÜRE**

**CINEMA CONCERTS  
LIVE IM KINO  
Events in Planung!**

In Planung ist auch eine weitere Kooperation mit dem UBIZ, Oberaurach: Das Filmprojekt „Wasted“ von Foodsharing, einer jungen Initiative zur Rettung von Lebensmitteln! Eine tolle Idee, bei der alle Menschen sofort einsteigen können!

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

Die Musik-Events und Cinema Concerts, starten im Januar 2025 in die neue Saison. Das ROYAL BALLET & OPERA präsentiert uns ab Frühjahr 2025 „Hoffmanns Erzählungen“, „Schwanensee“, Romeo und Julia“, „Puccini's Turandot“, Wheeldon's Ballet to Broadway und Wagner's Walküre.“

Reservieren Sie Ihre Plätze telefonisch unter Tel. 09524-1601 und genießen Sie unsere Veranstaltungen in der heimlich-schönen Kino-Atmosphäre.

**Herzlich willkommen!**  
Das Team vom Zeiler Kino & Bruno Schneyer

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

# KUNSTSTÜCK

## VIelfALT (ER)LEBEN

### KUNSTSTÜCK 2025



#### Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Bürgerinnen und Bürger,

mit großer Freude präsentiere ich Ihnen die diesjährige Kunststück-Broschüre unter dem inspirierenden Motto „Vielfalt (er)leben“. Diese Ausgabe steht ganz im Zeichen der kulturellen und künstlerischen Vielfalt, die unseren Landkreis so einzigartig macht. Seit vielen Jahren ist das KUNSTSTÜCK ein fester Bestandteil unserer Kulturlandschaft. Es bietet Künstlerinnen und Künstlern aus unserer Region eine Plattform, ihre Kreativität und ihr Können zu präsentieren. Besonders in Zeiten globaler Veränderungen ist es wichtig, die Vielfalt in unserer Gesellschaft zu erkennen und zu schätzen. Durch das Erleben und Mitgestalten kultureller Vielfalt können wir Brücken bauen und ein gemeinsames Verständnis fördern. Jeder Künstler und jede Künstlerin tragen dazu bei, unsere Gemeinschaft zu bereichern und zu stärken. Ich lade Sie herzlich ein, die vielfältigen Angebote zu entdecken und sich von der Kreativität und dem Engagement unserer Kulturschaffenden inspirieren zu lassen. Nutzen Sie die Gelegenheit, an den zahlreichen Veranstaltungen teilzunehmen, neue Perspektiven zu gewinnen und sich aktiv am kulturellen Leben unseres Landkreises zu beteiligen.

Lassen Sie uns gemeinsam die Vielfalt (er)leben und die kulturelle Identität unseres Landkreises weiter stärken.

Ihr  
Wilhelm Schneider  
Landrat

## AUSSTELLUNGEN, FÜHRUNGEN UND VERANSTALTUNGEN

### TAG DER DRUCKKUNST ATELIER IN DER MÜHLE

SO, 23. MÄRZ 2025 11.00 – 17.00 Uhr

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

Atelier in der Mühle, Mühlweg 1, 97461 Hofheim  
Eintritt frei  
Jannina Hector, Tel.: 09523 950 558,  
jannina.hector@gmx.de, www.jannina-hector.de

### „DIE HEXE VON ZEIL“ – LITERATUR TRIFFT MUSIK ZEIL AM MAIN

SA, 05. APRIL 2025 19.00 Uhr  
SO, 06. APRIL 2025 19.00 Uhr

Harald Pariggers Buch „Die Hexe von Zeil“ ist ein fiktiver Roman, der in Bamberg und Zeil des 17. Jahrhunderts angesiedelt ist. Die meisten Figuren sind angelehnt an historische Personen. Monika Schraut hat ein Ensemble zusammengestellt, das diesen Roman an vier historischen Schauplätzen vorliest und zum Teil in szenischem Spiel umsetzt. Umrahmt werden die einzelnen Sequenzen mit Flöten- und Saxophonmusik aus der frühen Neuzeit. Los geht es in der Annakapelle. Dann folgt der Hexenturm, das Dokumentationszentrum und schließlich der Ratssaal. Es lesen und spielen Martina Angebrand, Christa Doelker, Petra Hohenberger, Monika Schraut und Ute Wolf.

Annakapelle Zeil, Marktplatz 10, 97475 Zeil am Main  
Betrag: 12 €  
Anmeldung: www.vhs-hassberge.de  
Max. 40 Teilnehmende

## TRADITION – ZUKUNFT – HEIMAT

Unterfränkische Kulturtage  
vom 27. Juni bis 05. Juli 2025  
www.unterfrankische-kulturtage.de

Tag der Franken  
am Sonntag, 06. Juli 2025 in Haßfurt am Main  
www.tagderfranken.de

## KURSE/WORKSHOPS FÜR ERWACHSENE

### „MALTREFF AM MITTWOCH“ MIT JANNA LIEBENDER-FOLZ

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat  
18.00 – 20.30 Uhr

Es ist oft der Fall, dass zu Hause kein passender Platz fürs Malen da ist. Mein Angebot an alle Aquarellverliebte und Hobbykünstler: jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat bzw. nach Absprache stelle ich Ihnen mein Atelier zur Verfügung. Ich bin in dieser Zeit auch im Atelier und kann kleine Tipps über die verschiedenen Aquarelltechniken und Bildkomposition geben. Sonst sind Sie in Ihrer Kreativität frei. Die Malutensilien können nach Bedarf gegen eine geringe Nutzungsgebühr zur Verfügung gestellt werden.

**Mitzubringen:** Malkittel und Malutensilien  
Anmerkung: Staffelpreise bzw. Abo-Karte für 10 Malabende sind nach Absprache möglich. Sie können Malabende auch an Ihre Freunde oder Familienmitglieder verschenken oder zusammen zum Malen kommen! Wir starten am 16.10.2024.

Atelier „Kunststube“, Zwerchmaingasse 8,  
97437 Haßfurt  
Beitrag: 18,- €, zzgl. 1,- € für Aquarellpapier  
Max. 8 Teilnehmende  
Janna Liebender-Folz, Tel.: 0160 8518 541,  
janna.folz@web.de, www.janna-folz.de

### ARS VIVENDI – MALEN UND ZEICHNEN RICHTIG LERNEN! MIT GABRIELE SCHÖPPLEIN

ab DO, 16. Januar 2025 19.00 – 21.30 Uhr  
ab FR, 17. Januar 2025 09.30 – 12.00 Uhr  
ab DO, 08. Mai 2025 19.00 – 21.30 Uhr  
ab FR, 09. Mai 2025 09.30 – 12.00 Uhr

Haben Sie Lust, kreativ zu werden?  
Workshops setzen keine künstlerische Vorbildung voraus, sondern lediglich ein wenig

Liebe und etwas Mut. Erlernbar dabei sind die Grundlagen und die Gesetzmäßigkeiten, die beim künstlerischen Gestalten eines Bildes zu beachten sind.

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

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

Anmerkungen: Teilnahme nur gegen Vorauszahlung

ARS VIVENDI, Stettfelder Str. 20, 97500 Ebelsbach

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

Max. 8-10 Teilnehmende

Gabriele Schöpplein, Tel.: 0171 8248463,

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

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

SA, 22. FEBRUAR 2025

SA, 26. APRIL 2025

SA, 28. JUNI 2025

jeweils von 10.00 – 17.00 Uhr

Vom Wortsinn bedeutet Monotypie „Einmal Druck“.

Es werden keine Druckplatten im herkömmlichen Sinne mit Schnittwerkzeugen bearbeitet und gedruckt, sondern mit einem Stift auf die Rückseite eines Blattes Papier gezeichnet. Das Papier liegt auf einer mit Farbe eingewalzten Fläche. Die Linie wird auf die Rückseite des Blattes gezeichnet und drückt sich auf der Vorderseite ab. Im Arbeitsprozess können die entstandenen Bilder auch mit farbigen Flächen bedruckt werden. Dabei kommt die Druckpresse zum Einsatz. Beides zusammen, die Linie und die farbig bedruckte Fläche, sind das Spielfeld in diesem Kurs.

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

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

Anmerkungen: Mittagspause ca. 13.00 Uhr.

Bitte Zeit einplanen zum Säubern

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

Max. 4 Teilnehmende

Jannina Hector, Tel.: 09523 950 558,

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

## SCHNEIDEN UND DRUCKEN - EXPERIMENTIEREN MIT DEM MEDIUM DRUCK MIT JANNINA HECTOR

SA, 18. JANUAR 2025

SO, 19. JANUAR 2025

SA, 15. MÄRZ 2025

SO, 16. MÄRZ 2025

SA, 24. MAI 2025

SO, 25. MAI 2025

SA, 21. JUNI 2025

SO, 22. JUNI 2025

SA, 26. JULI 2025

SO, 27. JULI 2025

SA jeweils 10.00 – 17.00 Uhr

SO jeweils 10.00 – 16.00 Uhr

Die Phantasie beflügeln mit dem Medium Druck.

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

Strukturen einsetzen, mit Farben spielen, Schichten übereinander drucken, sich beflügeln lassen vom Abenteuer Drucken.

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

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

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

Max. 4 Teilnehmende

Jannina Hector, Tel.: 09523 950 558,

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

## DRUCKKURS FÜR EINSTEIGER MIT JANNINA HECTOR

SA, 11. JANUAR 2025 10.00 – 17.00 Uhr

SA, 08. FEBRUAR 2025 10.00 – 17.00 Uhr

SA, 17. MAI 2025 10.00 – 17.00 Uhr

Linolschnitt – Schablonendruck Kleines Format – farbig gedruckt



© Jannina Hector

Beide Drucktechniken, Linolschnitt und Papierschablonen kommen kombiniert zum Einsatz. Das Quadrat wird an diesem Tag Format und Druckträger sein. Es gibt viel Raum zum Experimentieren mit Farben und den genannten Druckträgern. - Schichten übereinander Drucken - Spielen mit Formen und Farben - überraschendes aufgreifen - Zu neuen Möglichkeiten finden Mitzubringen: Bleistifte, Schere, wenn vorhanden Linolschnittwerkzeuge und Imbiss für die Mittagspause.

Atelier in der Mühle, Mühlweg 1, 97461 Hofheim  
120,- €

Max. 4 Teilnehmende

Jannina Hector, Tel.: 09523 950 558,

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

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

SA, 01. MÄRZ 2025 10.00 – 17.00 Uhr

Im Kurs werden unter Anleitung von Jannina Hector eigene Motive für Grußkarten entworfen. Diese Entwürfe werden auf Linolplatten übertragen und mit den entsprechenden Werkzeugen herausgearbeitet. Zum Einsatz kommen auch selbst geschnittene Papierschablonen mit denen ebenfalls gedruckt werden kann. Linolschnitt und Schablonenschnitte können auch in Kombination gedruckt werden. Ein weites spannendes Feld eröffnet sich für die Teilnehmenden. Mitzubringen: Bleistifte, Papierschere, falls vorhanden Linolschnittwerkzeuge, (im Kurs sind Werkzeuge vorhanden) Imbiss für die Mittagspause. Anmerkung: Mittagspause ca. 13.00 Uhr Materialkosten nach Verbrauch

Atelier in der Mühle, Mühlweg 1, 97461 Hofheim  
120,- €

Max. 4 Teilnehmende

Jannina Hector, Tel.: 09523 950 558,

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

**FREUDE AM KLEINEN OBJEKT  
DAS EI ALS SPIELWIESE  
DER PHANTASIE  
MIT JANNINA HECTOR**

**SA, 05. APRIL 2025 10.00 – 17.00 Uhr**  
**SO, 06. APRIL 2025 10.00 – 17.00 Uhr**

Aus vorher bemalten dünnen Papieren werden Formen und grafische Muster ausgeschnitten und als Collage auf das Ei aufgeleimt. So entstehen vielfältige Gestaltungen aus Collage und bemalten Flächen. Die kleinen Objekte bekommen eine lebendige inspirierende Oberfläche.  
**Mitzubringen:** ausgeblasene Eier, feine und dickere Haarpinsel, flacher Borstenpinsel, Schere. Imbiss für die Mittagspause  
Anmerkungen: Farben, Lack und mehr werden im Kurs gestellt.

Atelier in der Mühle, Mühlweg 1, 97461 Hofheim  
90,- €  
Max. 4 Teilnehmende  
Jannina Hector, Tel.: 09523 950 558,  
jannina.hector@gmx.de, www.jannina-hector.de

**„PLEINAIR“ AN DER  
BURGRUINE ALTENSTEIN  
MIT JANNINA LIEBENDER-FOLZ**

**SO, 18. MAI 2025 09.45 – 15.05 Uhr**

Die Ausblicke von der Burgruine Altenstein sind faszinierend und inspirierend! Die wunderschönen Landschaften abzubilden, versuchen diese Weite auf einem Blatt Papier zu erfassen und die besonderen Lichtverhältnisse einzufangen, sind die Aufgaben, die wir bei diesem Mal-Ausflug lösen möchten. Unter der Leitung von Janna Liebender-Folz, die jahrelange Pleinair-Erfahrung hat, werden die Landschaftsansichten skizziert und in Aquarelltechnik gemalt.  
**Mitzubringen:** Bei Fragen zu Ausstattung und Equipment bitte die Künstlerin kontaktieren.  
Anmerkungen: Die Fahrt zur Burgruine Altenstein kann mit dem Burgenwinkel-Express erfolgen. Der Bus fährt um 09.48 Uhr ab Bahnhof Haßfurt los. Die Fahrtkosten tragen die Teilnehmenden selbst. Bei schlechtem Wetter können wir im Atelier und im Innenhof der Zwerchmaingasse 8 auf Basis von Fotovorlagen malen.

Burgruine Altenstein, Abfahrt mit dem Bus vom Bahnhof Haßfurt, bei schlechtem Wetter im Atelier, Zwerchmaingasse 8, 97437 Haßfurt  
Betrag: 40 €  
Janna Liebender-Folz, Tel.: 0160 8518541,  
janna.folz@web.de, www.janna-folz.de  
Max. 10 Teilnehmende



© Janna Liebender-Folz

**„PLEINAIR“ AM  
KLOSTER MARIABURGHAUSEN  
MIT JANNINA LIEBENDER-FOLZ**

**SA, 24. MAI 2025 10.00 – 14.00 Uhr**

Eine spannende Mischung aus alter Architektur und der Agrartechnik in dem ehemaligen Kloster „Mariaburghausen“ bietet interessante Motive zum Skizzieren und Aquarellieren. Auch der Weg von Haßfurt dorthin ist sehr interessant: Wasserflächen, gelbe Rapsfelder und die Pferdeweiden. Wir skizzieren die Motive mit Fineliner und beleben diese mit Aquarellfarben. Unter der Leitung von Janna Liebender-Folz, die jahrelange Pleinair-Erfahrung hat. Mitzubringen: Bei den Fragen zu Ausstattung und Equipment bitte die Künstlerin kontaktieren. Skizzenbücher mit Aquarellpapier im Format ca. 19x19 cm oder A5, Klappstuhl, Fineliner, Aquarellfarben, Pinselset und kleines Wassergefäß. Anmerkung: Treffpunkt im Atelier Kunststube. Bei schlechtem Wetter können wir im Atelier und im Innenhof der Zwerchmaingasse 8 auf Basis von Fotovorlagen malen.

Atelier „Kunststube“, Zwerchmaingasse 8, 97437 Haßfurt  
Betrag: 40 €  
Janna Liebender-Folz, Tel.: 0160 8518541  
janna.folz@web.de, www.janna-folz.de  
Max. 10 Teilnehmende

**TRANSPARENZ  
UND ÜBERLAGERUNG  
MALEN UND EXPERIMENTIEREN  
MIT JANNINA HECTOR**

**SA, 31. MAI 2025 10.00 – 17.00 Uhr**  
**SO, 01. JUNI 2025 10.00 – 16.00 Uhr**

In diesem Workshop geht es um einen spielerischen Umgang zur Bildfindung mit malerischen und grafischen Mitteln, diese werden im Kurs gezeigt und der Einsatz damit vermittelt. Das Spektrum der Möglichkeiten bietet einen unbefangenen Umgang mit dem Material sowie der Flächenbearbeitung. Malerische Flächen, grafisch bearbeitete Flächen, transparente Flächen, deckende Flächen, der Einsatz der Collage... die Möglichkeiten sind vielfältig und werden ausgelotet und eingesetzt. Bildthemen

ergeben sich aus einem experimentellen Prozess. Als Bildträger dienen Papier sowie Holzplatten. Bearbeitet werden kleine und mittlere Formate.  
**Mitzubringen:** div. Pinsel, Schere, Schreibutensilien, Imbiss für die Mittagspause  
Anmerkung: Mittagspause ca. 13.00 Uhr

Atelier in der Mühle, Mühlweg 1, 97461 Hofheim  
Betrag: 180 € zzgl. Materialkosten 10 €  
Jannina Hector, Tel.: 09523 950558,  
jannina.hector@gmx.de, www.jannina-hector.de  
Max. 4 Teilnehmende

**EIGENE ZEICHEN ENTWERFEN  
BLACK AND WHITE DRUCKEN  
MIT JANNINA HECTOR**

**SA, 14. JUNI 2025 10.00 – 14.00 Uhr**

Bei diesem kreativen Prozess werden zunächst Zeichnungen mit Stift auf Papier entworfen, und diese danach mit der Schere und dem Cuttermesser ausgeschnitten. Anschließend werden die fertigen Zeichen mit Farbe eingewalzt und mit der Druckpresse auf Papier gedruckt.  
**Mitzubringen:** Papierschere, Cuttermesser  
Anmerkung: Für Gruppen geeignet bis 8 Personen, bei kleineren Gruppen erhöht sich die Kursgebühr.

Atelier in der Mühle, Mühlweg 1, 97461 Hofheim  
Preis: 80 € pro Person  
Jannina Hector, Tel.: 09523 950558  
jannina.hector@gmx.de, www.jannina-hector.de  
Max. 4 Teilnehmende

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

**SA, 12. JULI 2025 19.00 – 24.00 Uhr**

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

Atelier in der Mühle, Mühlweg 1, 97461 Hofheim  
Betrag: 120 € (Linolplatten und Material nach Verbrauch)  
Jannina Hector, Tel.: 09523 950558  
jannina.hector@gmx.de, www.jannina-hector.de  
Max. 4 Teilnehmende

## KURSE/WORKSHOPS FÜR KINDER

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

Abenteuer der Farben in fantastischen Welten  
von 6 –8 Jahren  
Jeweils von 17.00 – 19.00 Uhr

Zeichnen richtig lernen!  
von 10 bis 18 Jahren  
Jeweils von 19.00 – 20.15 Uhr

ab DO, 16. JANUAR 2025  
ab DO, 08. MAI 2025

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

**Mitzubringen:** Alte Kleidung und alte Schuhe, Brotzeit und gute Laune  
Anmerkungen: Teilnahme nur gegen Vorauszahlung

ARS VIVENDI - JUGENDKUNSTSCHULE,  
Stettfelder Str. 20, 97500 Ebelsbach  
Preis 6-8 Jahre: 120,- € (10 er Karte | 2 Jahre gültig) Max. 8-10 Teilnehmende  
Preis 10-18 Jahre: 100,- € (10 er Karte | 2 Jahre gültig) Max. 4 Teilnehmende  
Gabriele Schöppllein, Tel.: 0171 8248463,  
kunst.schule@gmx.net, www.gabriel-fine-art.de

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

VON 6 BIS 14 JAHREN

**Eine verrückte Welt**  
SA, 15. FEBRUAR 2025  
SA, 10. MAI 2025  
jeweils von 10.00 – 14.00 Uhr mit Pausen

Die jungen Teilnehmenden 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 kon-



© Gabriele Schöppllein

krete Verfremden neu entdecken und erforschen. Sie setzen sich künstlerisch und zugleich spielerisch mit ihrer Umwelt, ihren Träumen und Wünschen auseinander.

**Mitzubringen:** Alte Kleidung und alte Schuhe, Brotzeit und gute Laune  
Anmerkungen: Teilnahme nur gegen Vorauszahlung

ARS VIVENDI - JUGENDKUNSTSCHULE, Stettfelder Str. 20, 97500 Ebelsbach  
Preis: 25,- € zzgl. 5,- € Materialkosten  
Max. 8-10 Teilnehmende  
Gabriele Schöppllein, Tel.: 0171 8248463,  
kunst.schule@gmx.net,  
workshops@fakshassberge.de

### „GROSS UND KLEIN“ MIT GABRIELE SCHÖPPLEIN

VON 6 BIS 15 JAHREN

SA, 18. JANUAR 2025 10.00 – 14.00 Uhr  
SA, 24. MAI 2025 10.00 – 14.00 Uhr  
SA, 19. JULI 2025 10.00 – 14.00 Uhr

Der Workshop richtet sich an Eltern und Großeltern mit ihren Kindern und Enkelkindern im Alter zwischen 6 und 15 Jahren. Auch Tanten und Onkel mit ihren Nichten und Neffen sind herzlich eingeladen, teilzunehmen. Das gemeinsame freudvolle Erleben bringt die Generationen

näher zusammen und stärkt die familiären Bindungen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Gemeinsam entstehen fantastische Welten.

**Mitzubringen:** Alte Kleidung und alte Schuhe, Brotzeit und gute Laune  
Anmerkungen: Teilnahme nur gegen Vorauszahlung

ARS VIVENDI – JUGENDKUNSTSCHULE  
Stettfelder Str. 20, 97500 Ebelsbach  
pro Paar 40 € zzgl. 5 € Materialkosten  
Gabriele Schöppllein, Tel.: 0171 8248463,  
kunst.schule@gmx.net,  
workshops@fakshassberge.de  
Max. 8–10 Teilnehmende

KUNST.  
WERKE.  
SCHAFFEN.

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

## KONZERTE UND MUSIK

### „...DAMIT ST. MICHAEL KLINGT.“ KONZERTE IN DER KIRCHE ZEIL AM MAIN

So, 23. MÄRZ 2025 17.00 Uhr

#### Orgelkonzert zur Fastenzeit

Ralf Hofmann, Zeil

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

Kirche St. Michael, Kirchplatz 1,  
97475 Zeil a. Main

Eintritt frei, Spenden erbeten

Pfarrei St. Michael Zeil a. Main,

Tel.: 09524 850105,

pfarrei.zeil-main@bistum-wuerzburg.de,

www.am-weinstock-jesu.de

### KIRCHENMUSIK IN DEN HASSBERGEN

SO, 23. MÄRZ 2025 17.00 Uhr

#### KINDERMUSICAL mit Musicalchor

##### Junge Stimmen

Haßfurt, Stadthalle

Karten: 4 € bis 10 € und 24.03.2025 Schülerauf-  
führung 10:30 Uhr

SA, 12. APRIL 2025 20.00 Uhr

#### HÄNDEL: MESSIAS, TEILE 2 UND 3

Kantorei Hassberge, Orchester Würzburg

Königsberg, Marienkirche Karten: 8 € bis 25 € |  
nummerierte Platzkarten

#### BACH-KANTATE IM GOTTESDIENST

SO, 13. JULI 2025 10.15 Uhr

Königsberg Marienkirche

SO, 20. JULI 2025 10.00 Uhr

Maroldsweisach, ev. Kirche

Eintritt frei – Spenden am Ausgang willkommen

Musikalische Leitung: Matthias Göttemann

Die etablierte Konzertreihe Kirchenmusik in den Hassbergen präsentiert sich mit intensiver Konzerttätigkeit in den verschiedensten großen und kleinen evangelischen und katholischen Kirchen der Region Haßberge, z.B. in der beeindruckenden Marienkirche im Fachwerkstädtchen Königsberg, in der protestantischen Pfarrkirche des Marktes Maroldsweisach mit dem Kanzelaltar im Markgrafenstil und der noch darüber befindlichen Orgel, in der nachgotischen Dreieinigkeitskirche Rentweinsdorf, oder in der gotischen Haßfurter Pfarrkirche mit runder, erhabener Akustik.

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.

Tickets: Tel.: 09523 6957,

karten@kirchenmusik-hassberge.de,

Tourist-Information Haßfurt:

www.kirchenmusik-hassberge.de,

info@kirchenmusik-hassberge.de

## SCHÜTTBAU MEISTERKONZERTE RÜGHEIM

SA, 08. FEBRUAR 2025 17.00 Uhr

Gismo Graf Trio ft. Christiaan Van Hemert

SA, 29. MÄRZ 2025 17.00 Uhr

Trio 21meter60

SA, 26. APRIL 2025 17.00 Uhr

Lionel Martin, Cello Damian Martin, Klavier

SA, 25. MAI 2025 17.00 Uhr

opus 4.1

Der Schüttbau feiert 30 Jahre seines Bestehens, die Reihe der Meisterkonzerte 10 Jahre. Das ist Anlass genug, die Saison 2024/25 mit einem zusätzlichen Konzert im spannenden „Doppelpack“ starten zu lassen. Wieder einmal beispielhaft hochkarätig und vielfältig sind alle sieben Konzerte unserer Reihe ausgestattet. Die Künstler sind weltweit auf internationalen Bühnen unterwegs und wecken als preisgekrönte Nachwuchsmusiker Hoffnungen auf eine vielversprechende Karriere. Mit einer kleinen Preiserhöhung soll die Konzertreihe in das nächste Jahrzehnt gehen. Idealerweise lässt sich im kleinen oder großen Abonnement ein entspannter Abend mit gesichertem Platz und günstigem Preis genießen. In der Pause sorgt eine liebevolle Pausenbewirtung für eine angenehme Atmosphäre zu angeregtem Austausch und Plaudern.

Veranstalter: Kultur e. V., info@kultur-ev.de,

info@schuettbau-meisterkonzerte.de,

www.schuettbau-meisterkonzerte.de,

Tel.: 0176 56847559 oder 09523 503370

Veranstaltungsort: Schüttbau, Lange 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,- €

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

Wir beraten Sie gerne!



**kulinea**  
marktplatz regionaler köstlichkeiten



Die nächste regionale Erzeuger- und Verbrauchermesse des Landkreises Haßberge findet vom 7. März bis 9. März 2025 statt.

Handgemachte Pralinen, Honig, Frankenwein, Fisch, Marmeladen, Edelbrände...-der Landkreis Haßberge ist reich an kulinarischen Spezialitäten. Es lohnt sich, dieses genussvolle Schatzkästchen zu entdecken. Gelegenheit dazu bietet die kulinea, die Ihnen die beeindruckende Vielfalt regionaler Produkte serviert. Auch 2025 gastiert die Messe wieder in der Mehrzweckhalle am Tuchanger in Zeil am Main, denn die Location bietet ausreichend Platz für Aussteller und Besucher und ermöglicht eine angenehme Messeatmosphäre.

Aktuelle Informationen zur Messe werden unter [www.kulinea.de](http://www.kulinea.de) zur Verfügung gestellt. Das Organisationsteam steht bei Fragen mit Rat und Tat zur Seite und freut sich gemeinsam mit Landrat Wilhelm Schneider auf die kulinea 2025.



## HEIMATFORSCHER-PASS – ENTDECKE MUSEEN IM LAND- KREIS MIT EMIL EICHHORN

Kinder aus dem Landkreis Haßberge können 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.kulturräum-hassberge.de/heimatforscherpass](http://www.kulturräum-hassberge.de/heimatforscherpass), [kulturräum@hassberge.de](mailto:kulturräum@hassberge.de) oder Tel.: 09521 27-674 bzw. -694.

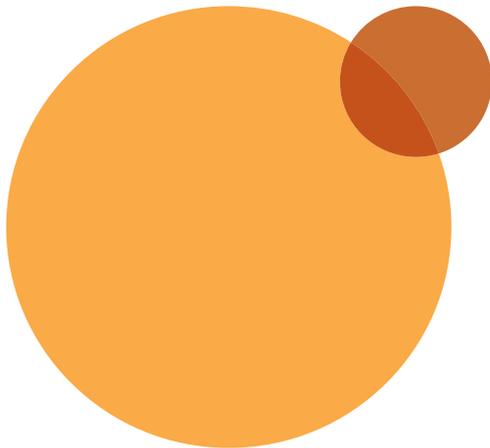
**KUNST.  
WERKE.  
SCHAFFEN.**

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



Das vhs Programm Frühjahr 2025 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
- Fränkisches Freilandmuseum, Fladungen
- 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
- vhs Königsberg
- vhs Stadt Haßfurt



# 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 Kirche Eschenau, 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.**

**Vorschau auf geplante Veranstaltungen des Jahres 2025 (Frühjahr/Sommer)**

**Buchvorstellung: Wolfgang Jäger**  
„950 Jahre Sailershausen“.

**Vortrag von Dr. Katharina Kemmer** (Würzburg): „Die Deutschordens-Hochmeister aus den Haßbergen, Konrad Zollner von Rotenstein und Martin Truchseß von Wetzhausen“.

**Tag der Franken in Haßfurt (06.07.2025):**  
Vorträge zum Thema „500 Jahre Bauernkrieg“.

**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.

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.



Sommerreise Schloß Bimbach, Foto: © Silke Blakeley, Limbach

## Kompetenz für Ihre Gesundheit



Wir sind für Sie da:



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



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

[hassberg-kliniken.de](http://hassberg-kliniken.de)

### MVZ HASSFURT

Hofheimer Str. 63-69, 97437 Haßfurt

Anästhesie	09521 9474-280
Diabetologie	09521 9474-2200
Frauenheilkunde	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, Gefäß- und Wirbelsäulenchirurgie, Viszeralchirurgie	09521 9474-2250

### MVZ HASSFURT FILIALE ELMANN

Bamberger Str. 4, 97483 Eltmann

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

### MVZ EBERN

Coburger Straße 17-21, 96106 Ebern

Orthopädie, Unfallchirurgie, Chirurgie, Ambulantes OP-Zentrum	09531 9413420
Innere Medizin, Gastroenterologie, Nephrologie mit Onkologie	09531 8464
Innere Medizin/Kardiologie (Filiale von Haßfurt)	09531 628400



MEDIZINISCHES  
VERSORGUNGSZENTRUM



**MVZ**  
EBERN · HASSFURT

Medizin für den  
Landkreis Haßberge



## Bildung barrierefrei

### Ziele

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

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

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

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht an:  
Vivien Weber,  
v.weber@vhs-hassberge.de,



(0 95 21) 94 20 17



### Neue Pädagogische Mitarbeiterin bei der vhs – Bildung barrierefrei:

Mein Name ist Vivien Weber und ich vertrete unsere liebe Kollegin, Carolin Schuler, während ihrer Elternzeit. In meiner Freizeit bin ich gerne in der Natur unterwegs oder kreativ am Gestalten. Im nächsten Semester freue ich mich ganz besonders auf das gemeinsame Filzen einer bunten Frühlings-Blume am Mittwoch, 26.02.2025, im BIZ in Haßfurt. Vielleicht seid Ihr ja auch mit dabei?! Lasst mich gerne eure Ideen, Wünsche und Anregungen wissen. Ich freue mich sehr auf die gemeinsame Zeit mit euch.



VERANSTALTUNG IN ZEIL

## Film und Frühstück

Wir machen zusammen Frühstück. Im Anschluss schauen wir gemeinsam die Komödie „Was ist schon normal“.

In dem Film sind Paulo und sein Vater auf der Flucht vor der Polizei. Sie suchen Zuflucht in einem Ferien-Lager für junge Erwachsene mit Behinderung. Sie geben vor, ein Bewohner und ein Betreuer zu sein. Das ist der Beginn von Ärger und vielen lustigen Momenten.

### Wann findet die Veranstaltung statt?

- Sonntag, 30.03.2025
- Uhrzeit: 09.30 Uhr – 12.30 Uhr

### Wie viel kostet die Veranstaltung?

- 19 Euro für Kino mit Frühstück / 10 Euro für Kino ohne Frühstück

### Wo findet die Veranstaltung statt?

Kino Zeil, Untere Scheuern-Gasse 5, 97475 Zeil

**Anmeldung** beim Kino Zeil unter  
☎ (0 95 24) 16 01



VERANSTALTUNG IN HASSFURT

## Theater-Schnupper-Workshop

Wer hat Lust in die Welt des Theaters hinein-zuschnuppern? Wir wollen in verschiedene Rollen schlüpfen und eigene Szenen spielen. Wir werden dabei professionell von Theater-Pädagogen des Theater Schloss Maßbach unterstützt.

### Wann findet die Veranstaltung statt?

- Freitag, 09.05.2025
- Uhrzeit: 16 bis 18 Uhr

### Wie viel kostet die Veranstaltung?

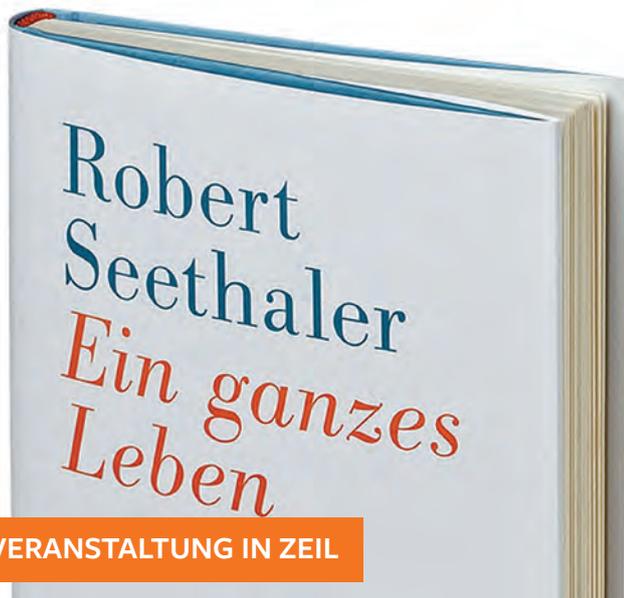
- 15 Euro
- und 3 Euro für Snacks und Getränk

### Wo findet die Veranstaltung statt?

Wohnheim Lebenshilfe, Goethestr. 27, 97437 Haßfurt

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





## Lesung in einfacher Sprache Ein ganzes Leben

Frau Simon stellt das Buch „Ein ganzes Leben“ vor. Es erzählt vom einfachen Leben in den Bergen um die Jahrhundert-Wende. Die Geschichte handelt von Andreas Eggers einfachem Leben. Wie er hinnahm, was er nicht ändern konnte. Von seiner Liebe zu den Bergen. Und zur Frau, die ihm nur kurze Zeit ihre Liebe schenken konnte.

Vorgelesen wird die anrührende Geschichte von Rita Simon.

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

### Wann findet die Lesung statt?

- Dienstag, 08.04.2025
- Uhrzeit: 15 Uhr

### Wie viel kostet die Lesung?

- die Lesung ist kostenfrei

### Wo findet die Lesung statt?

AWO Hans-Weinberger-Haus,  
Krumer Straße 2, 97475 Zeil

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



## Farb-Werkstatt: Kunst für alle

Inklusiver Kunst-Workshop für Menschen mit und ohne Behinderung. Themen der Workshops: „Ein Traumlicht ganz für mich“, „Ich erblühe wie der Frühling“, „Farbtanz an meinem Fenster“. Techniken: Druck-Technik, Malen, Collagen, Filzen, Lehm-Gestaltung. Die Kurs-Leiterin heißt Melina Müller. In Zusammen-Arbeit mit der Rummelsberger Diakonie. Gefördert über Aktion Mensch

### Wann finden die Veranstaltungen statt?

- Samstag, 08.02. und Montag, 17.02.2025
- Montag, 10.03., samstags, 05.04. und 10.05.2025
- Uhrzeit: immer 10 Uhr bis 14 Uhr

### Wie viel kosten die Veranstaltungen?

- die Veranstaltungen sind kostenfrei

### Wo finden die Veranstaltungen statt?

Im Februar: Katholisches Pfarrheim,  
Kirchgasse 2, 97461 Hofheim  
Ab März: Rummelsberger Diakonie,  
Grüne Marktstr. 3, 97461 Hofheim

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





© Sandra Schlee

## VERANSTALTUNG IN HASSFURT

### Filzen im BIZ

Wir filzen eine bunte Frühlings-Blume!  
Das macht in geselliger Runde - bei Kaffee und Kuchen - besonders viel Spaß. Die Kurs-Leiterin heißt Sandra Schlee.

Im BIZ gibt es viele Bücher zum Thema Filzen. Hier finden Sie vielleicht noch weitere Ideen für Zuhause.

In Zusammen-Arbeit mit dem BIZ und der Lebenshilfe.

#### Wann findet die Veranstaltung statt?

- Mittwoch, 26.02.2025
- Uhrzeit: 16 Uhr bis 18 Uhr

#### Wie viel kostet die Veranstaltung?

- die Veranstaltung ist kostenfrei
- Geld für Kaffee und Kuchen (Empfehlung: 5 Euro)

#### Wo findet die Veranstaltung statt?

BIZ am Marktplatz 10, 97437 Haßfurt

**Anmeldung** bei Viven Weber unter

 (0 95 21) 94 20 17



© Yvonne Halpfer

## VERANSTALTUNG IN EBELSBACH

### Töpfern

Eine Kugel - viele Möglichkeiten. Wir töpfeln gemeinsam eine schöne Ton-Kugel. Die Kurs-Leiterin zeigt uns, wie man mit dem Ton arbeitet und sein eigenes Kunst-Werk gestaltet. Die Kurs-Leiterin heißt Yvonne Halpfer.

#### Wann findet der Kurs statt?

- Samstag, 12.04.2025
- Uhrzeit: 10 bis 12 Uhr

#### Wieviel kostet der Kurs?

- 20 Euro
- Material-Kosten ca. 5-10 Euro vor Ort
- Bewohner der Rummelsberger-Diakonie nehmen kostenfrei teil

#### Wo findet der Kurs statt?

Rummelsberger Diakonie, Parkstraße 3, 97500 Ebelsbach

**Anmeldung** bei Viven Weber unter

 (0 95 21) 94 20 17





VERANSTALTUNG IN ZEIL

## Vortrag: Trau dich! Die Kunst, mutig zu sein

Wir alle wollen mutig sein - doch, was bedeutet Mut überhaupt? Marita Schroers erklärt an diesem Abend, wie Mut und Angst zusammenwirken und wie Sie mit der richtigen Dosis Mut ein glückliches Leben führen können.

### Wann findet der Vortrag statt?

- Freitag, 21.03.2025
- Uhrzeit: 17.30 Uhr bis 19 Uhr

### Wieviel kostet der Vortrag?

- 4 Euro pro Vortrag
- Bewohner der Rummelsberger-Diakonie nehmen kostenfrei teil

### Wo findet der Vortrag statt?

Rummelsberger Diakonie,  
Krumer Straße 12, 97475 Zeil

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



VERANSTALTUNG IN ZEIL

## Vortrag: Gesunder Umgang mit Wut und Ärger

Wut ist ein starkes Gefühl. Wie kann ich sinnvoll mit meiner Wut und meinem Ärger im Alltag umgehen? Marita Schroers zeigt uns Übungen, um unsere Gefühle besser verstehen zu können.

### Wann findet der Vortrag statt?

- Samstag, 05.04.2025
- Uhrzeit: 13.30 bis 15 Uhr

### Wieviel kostet der Vortrag?

- 4 Euro pro Vortrag
- Bewohner der Rummelsberger-Diakonie nehmen kostenfrei teil

### Wo findet der Vortrag statt?

Rummelsberger Diakonie,  
Krumer Straße 12, 97475 Zeil

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





## VERANSTALTUNG IN HASSFURT

### Fahrrad-Tour in den Haßbergen

Auf der Fahrrad-Tour lernen wir die schönen Haßberge kennen. Während der Tour gehen wir in eine Wirtschaft zum Mittagessen. Nach dem Essen fahren wir mit den Rädern wieder nach Haßfurt.

Florian Römer und Alexandra Kuhla begleiten die Radtour.

#### Was müssen Sie zur Veranstaltung mitbringen?

- Fahrrad
- Helm
- Getränke
- kleinen Snack für unterwegs

#### Wann findet der Kurs statt?

- Samstag, 07.06.2025
- Uhrzeit: 09.30 bis 16 Uhr

#### Wieviel kostet der Kurs?

- 3 Euro, zusätzlich Geld für Essen und Getränke

#### Wo findet der Kurs statt?

Treffpunkt: Am Eingang vom Bahnhof in Haßfurt

**Anmeldung** bei OBA Haßberge  
unter  (0 95 21) 50 48 655



## VERANSTALTUNG IN HOFHEIM

### 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 findet der Kurs statt?

- donnerstags, ab 10.04.2025, 4x
- Uhrzeit: 10 bis 11 Uhr

#### Wieviel kostet der Kurs?

- 28 Euro

#### Wo findet der Kurs statt?

Altes Rathaus, Marktplatz 5, 97461 Hofheim

**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?

August-Först-Halle, Jahnstraße 3, 97461 Hofheim



**Anmeldung** nicht erforderlich.



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
- 31.01., 28.02., 28.03., 25.04., 30.05. und 27.06.2025
- Die Termine können einzeln gebucht werden
- Uhrzeit: 18 bis 19 Uhr

### Wieviel kostet der Kurs?

- 10 Euro pro Abend

### Wo findet der Kurs statt?

Altes Rathaus, Marktplatz 5, 97461 Hofheim

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





## VERANSTALTUNG IN ZEIL

### Tanz mit! Für Kinder ab 7 Jahren

Tanz-Begeisterte aufgepasst! Wir tanzen zu cooler Musik. Das geht ganz einfach und muss nicht perfekt sein.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, gemeinsam Pizza-Essen zu gehen. Bitte um Mitteilung bis zum 20.02.2025, wer dabei sein möchte.

In Zusammen-Arbeit mit dem TV Zeil und der Lebenshilfe. Die Kursleiterin heißt Jessica Desch.

#### Was müsst ihr zum Kurs mitbringen?

- Sportbekleidung
- Getränk

#### Wann findet der Kurs statt?

- Donnerstag, 06.03.2025
- 15 bis 16.30 Uhr

#### Wieviel kostet der Kurs?

- 10 Euro

#### Wo findet der Kurs statt?

TV Turnhalle, Birkenweg 8, 97475 Zeil

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



## 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 31.01.2025, 8x
- Uhrzeit: 15 bis 16 Uhr

#### Wieviel kostet der Kurs?

- 95 Euro

#### Wo findet der Kurs statt?

Hallenbad, Coburger Str. 17, 96106 Ebern

**Anmeldung** unter [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) oder bei Rückfragen

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





## Natur-Wald-Entdecker

Wer hat Lust auf ein spannendes Forscher-Abenteuer im Wald? Gemeinsam mit dem Natur-Park-Ranger Alexander Schneider entdecken wir die Lebens-Räume im Steiger-Wald Naturpark. Dabei ist Spiel und Spaß garantiert!

In Zusammen-Arbeit mit der Lebenshilfe.

### Was müssen Sie zum Kurs mitbringen?

- Getränk
- kleine Brotzeit

### Wann findet die Veranstaltung statt?

- Samstag, 12.07.2025
- Uhrzeit: 14.30 bis 17 Uhr

### Wieviel kostet die Veranstaltung?

- 1 Euro Material-Kosten werden vor Ort eingesammelt

### Wo findet die Veranstaltung statt?

Marswaldspielplatz zwischen Zell und Oberschleichach

**Anmeldung** bei Vivien Weber unter

 (0 95 21) 94 20 17



## Kräuter-Wanderung

Gemeinsam sucht die Gruppe Wild-Kräuter. Wir lernen verschiedene Kräuter kennen. Für alle gibt es eine leckere Verkostung und Rezepte für Zuhause. Die Kurs-Leiterin heißt Julia Groothedde.

In Zusammen-Arbeit mit dem Ubiz im Rahmen der BayernTourNatur.

### Was müssen Sie zur Wanderung mitbringen?

- Wetter-Feste Kleidung
- festes Schuh-Werk

### Wann findet die Wanderung statt?

- Freitag, 11.04.2025
- Uhrzeit: 16.30 bis 19 Uhr

### Wieviel kostet die Wanderung?

- 15 Euro

### Wo findet die Wanderung statt?

Zeiler Käppele, Kapellenberg 2, 97475 Zeil

**Anmeldung** beim Ubiz unter

 (0 95 29) 92 22 0,  
Anmeldeschluss: 04.04.2025

### Bei Assistenz-Bedarf

bei Vivien Weber unter

 (0 95 21) 94 20 17





VERANSTALTUNG IN OBERAURACH

## Mit dem Huhn auf du und du

Wie lebt es sich eigentlich als Huhn auf einem Bio-Bauern-Hof? Die Teilnehmenden lernen das Huhn „Caramell“ kennen. Sie erfahren alles über artgerechte Hühner-Haltung und worauf man beim Kauf von Eiern und Fleisch achten soll. Die Kurs-Leiterin heißt Michaela von der Linden.

In Zusammen-Arbeit mit dem Ubiz.

### Wasmüssen Sie zum Kurs mitbringen?

- Wetter-Feste Kleidung
- festes Schuh-Werk

### Wann findet der Kurs statt?

- Freitag, 09.05.2025
- Uhrzeit: 14 bis 15.30 Uhr

### Wieviel kostet der Kurs?

- Die Veranstaltung ist kostenfrei.

### Wo findet der Kurs statt?

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

**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 OBERAURACH

## Baden in der Schafherde

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

In Zusammen-Arbeit mit dem Ubiz.

### Was müssen Sie zum Kurs mitbringen?

- Wetter-Feste Kleidung
- festes Schuh-Werk
- Picknick-Decke
- kleine Brotzeit

### Wann findet der Kurs statt?

- Samstag, 02.08.2025  
(bei Regen fällt die Veranstaltung aus)
- Uhrzeit: 14 bis 15.15 Uhr

### Wieviel kostet der Kurs?

- 13 Euro plus 2 Euro Material-Kosten für Verpflegung

### Wo findet der Kurs statt?

ELA´s Hof, Spitalstraße 5, 97514 Oberaurach OT Unterschleichach, (nicht barrierefrei)

**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 ZEIL

© Valerie Charlemagne-Mattheus

### Yoga im Sitzen

Mit Yoga-Übungen kann man gut entspannen und Energie tanken. Im Kurs zeigt die Kurs-Leiterin Valerie Charlemagne-Mattheus, welche Übungen man gut im Sitzen machen kann.

#### Was müssen Sie zum Kurs mitbringen?

- bequeme Kleidung

#### Wann findet der Kurs statt?

- dienstags, ab 14.01.2024, 4x
- Uhrzeit: 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr

#### Wieviel kostet der Kurs?

- 38 Euro
- Bewohner und Mitarbeiter der AWO erhalten Rabatt

#### Wo findet der Kurs statt?

AWO Hans-Weinberger-Haus,  
Krumer Straße 2, 97475 Zeil

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



## VERANSTALTUNG IN HASSFURT

© freepik

### Rauch-frei!

Wir sprechen über das Rauchen.

Wir reden darüber:

- Was sind unsere Gewohnheiten?
- Wie können wir diese ändern?

Die Kurs-Leiterin heißt Angelika Beständig.

Sie erklärt:

- Was ist in einer Zigarette?
- Welche Krankheiten kommen vom Rauchen?

Angelika zeigt Übungen zur Entspannung.  
Wir bekommen Tipps für einen Tages-Ablauf ohne Rauchen.

#### Wann findet der Kurs statt?

- Freitag, 07.02. und Freitag, 14.02.2025
- Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

#### Wieviel kostet der Kurs?

- 5 Euro pro Termin

#### Wo findet der Kurs statt?

Büro „MittenDrin“, Hauptstraße 11,  
97437 Haßfurt

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



# DAS NEUE UBIZ- PROGRAMMHEFT FRÜHJAHR/SOMMER 2025 IST DA!



FRÜHJAHR/  
SOMMER  
Programm  
2025

# CREATE THE CHANGE

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





# 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. Die aufgelisteten Angebote sind kostenfrei und werden von unabhängigen Finanzexpertinnen und Finanzexperten durchgeführt. 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

Während der Schulferien vom 01.08. - 15.09.25 gelten in der vhs abweichende Erreichbarkeiten. Diese können Sie kurzfristig unserer Webseite entnehmen.

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

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

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

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 100.

### Ausschnitt aus den kostenfreien Angeboten 2025

#### Angebote mit Heike Jäger, anerkannte Trainerin der Verbraucherbildung Bayern

##### Börse für Einsteiger/-innen - Teil 1

Wie funktioniert die Börse? Ankauf, Verkauf, Indices, Wertpapierarten? An diesem Abend führt die Bankkauffrau und Betriebswirtin Heike Jäger Sie ein in das Thema Börse. Wir entwirren zusammen die Fachbegriffe. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**G Bo1** Mi., 12.02.25, 19.00 - 21.00 Uhr,  
Haßfurt / BIZ am Marktplatz

**G 3oBo1** Mi., 19.03.25, 19.00 - 21.00 Uhr,  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1

##### G Bo2 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 die Einsteiger/-innen“ auf oder eignet sich für Sie, wenn Sie schon ein klein wenig über die Börse wissen. Wir entwirren zusammen die Fachbegriffe.

Mi., 09.04.25, 19.00 - 21.00 Uhr  
Haßfurt / BIZ am Marktplatz, kostenfrei

#### G 15Ko3 Polizeivortrag: Trickbetrug

Durch die Spielvereinigung Untersteinbach wird ein Imbiss angeboten.

Michael Beetz

Di., 11.02.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Untersteinbach / Sportheim (Kosten für Imbiss)

#### Betreuung, Vollmacht und Patientenverfügung

In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk – Betreuungsverein Haßberge e.V.  
Florian Seßler

**G 22Ko1** Do., 13.02.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt

**G 3oKo1** Di., 25.02.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1

**G 12Ko1** Mi., 12.03.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
Knetzgau / Rats- und Kultursaal

**G 13Ko1** Mo., 07.04.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Maroldsweisach / Brauerei-Gaststätte Hartleb

**G 16Ko2** Do., 15.05.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
Sand / Rathaus

#### G U1o1 Reparaturcafe Hofheimer Allianz

Sa., 22.03.25, 10.00 - 13.30 Uhr  
Hofheim / Haus des Gastes, Johannstr. 26

### G U218 Grundlagen Photovoltaik: Planung - Bau - Betrieb

Bastian Buhlheller  
Di., 11.03.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Oberschleichach/ UBIZ OG

#### Kostenpflichtige Angebote

### G U221 Wärmepumpe im Bestand - geht das?

In Kooperation mit der ÜZ Mainfranken eG

Paul Feser  
Do., 13.03.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Oberschleichach/ UBIZ OG, € 5,00

### G U228 Ökologische Dämmung - Energie sparen, Schäden vorbeugen

Georg Lunz  
Do., 20.03.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Oberschleichach/ UBIZ OG, € 5,00

### G U259 Lecker, Fair, Nachhaltig - Kochworkshop

In Kooperation mit „Bildung trifft Entwicklung“ und dem „Fairtrade Landkreis Haßberge“  
Mitzubringen: ggf. Küchenschürze, Behälter für Speisen

Lynne Beal  
Sa., 10.05.25, 17.00 - 21.00 Uhr  
Zeil / Schulküche, Schulring 1, € 5,00

#### Notarvorträge

### G 70K03 Erben und Vererben

Achim Rohr  
Di., 18.02.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 3,00

### G 30K03 Erben und Vererben

Michael Ulbricht  
Mi., 12.03.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, € 3,00

### G o8K01 Betreuung, Vollmacht und Patientenverfügung

Dr. Florian Berger  
Mo., 17.03.25, 15.00 - 16.30 Uhr  
Eltmann / ritz, € 3,00

### G 20K07 Erben und Vererben

Dr. Florian Berger  
Di., 18.02.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Zeil / Bestattungshaus Schorr, Brühlweg 14, € 3,00

#### Online Angebote

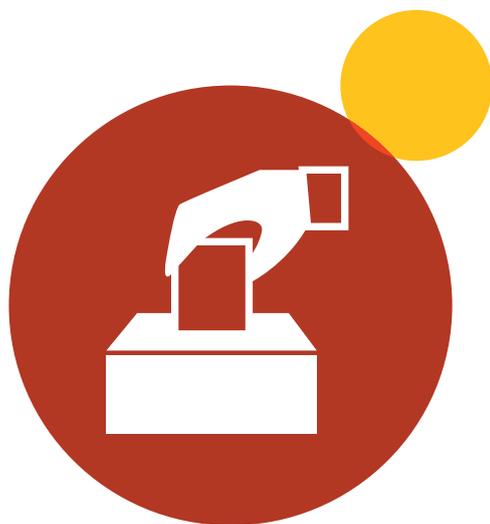


### G U219D Selbstversorgergarten - Grundlagen

Otmar Diez  
Mi., 12.03.25, 19.30 - 21.00 Uhr  
digital, € 20,00

### G U226D Selbstversorgergarten - Gemüseanbau

Otmar Diez  
Mi., 19.03.25, 19.30 - 21.00 Uhr  
digital, € 20,00



## 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

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 100.

### G 70K02 Bundestagswahlen - Wer steht zur Wahl und wofür stehen die Parteien

Am 23. Februar 2025 soll es in Deutschland Neuwahlen geben, es soll ein neuer Bundestag gewählt werden. Auf dieses Datum haben sich SPD, Grüne und Union nach dem Ende der Ampel-Koalition geeinigt. Wir wollen als Gruppe wählen und nutzen dazu den Wahl-O-Mat. Sind Sie neugierig? Kommen Sie vorbei und machen Sie mit bei dieser spannenden Demokratieübung!

Klaus Roth  
Mi., 12.02.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 5,00

### G 30K05 100 Tage Trump - Eine Bilanz für Deutschland, Europa und die Welt

International geht die Angst um: Was passiert, wenn der kommende US-Präsident seinen angedrohten Zollkrieg wahr macht? Was wird er von der NATO fordern? An welcher Seite steht er im Ukrainekrieg? Wie wird er mit Nordkorea und China umgehen? Wir ziehen gemeinsam Bilanz.

Klaus Roth  
Di., 29.04.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, € 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

Während der Schulferien vom 01.08. - 15.09.25 gelten in der vhs abweichende Erreichbarkeiten. Diese können Sie kurzfristig unserer Webseite entnehmen.

Die Anmeldung kann 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 100.

# Gesundheit



Auch im Frühjahr 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 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.

## G Go1 „Im Notfall sind wir für Sie da!“

Die zentrale Notaufnahme (ZNA) im Krankenhaus Haßfurt ist Anlaufstelle zur Akutversorgung von Patienten bei Verletzungen oder bedrohlichen Erkrankungen und ist täglich rund um die Uhr



geöffnet. Katrin Gumprecht Fleck, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie mit der Zusatzbezeichnung Klinische Akut- und Notfallmedizin sowie der pflegerische Leiter der Abteilung Daniel Brutscher schildern die Abläufe und Möglichkeiten einer hochwertigen und interdisziplinär angelegten Behandlung.

Kathrin Gumprecht-Fleck, Daniel Brutscher  
Mo., 20.01.25, 18.00 - 19.30 Uhr

## G Go2 Der Verschleiß des Kniegelenks – Von der konservativen Therapie bis zur Knieprothese

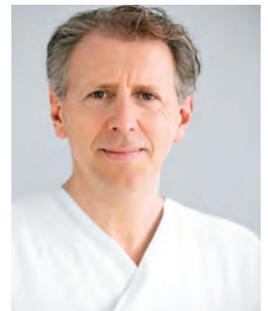
In seinem Vortrag wird Dr. med. Torsten Burkhardt, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit Spezialgebiet Endoprothetik, über die Ursachen und Diagnostik verschleißbedingter Kniegelenks-Erkrankungen sowie deren konservative und operative Behandlungsmöglichkeiten berichten und dabei insbesondere auf den künstlichen Kniegelenkersatz eingehen.



Dr. med. Torsten Burkhardt  
Mo., 24.02.25, 18.00 - 19.30 Uhr

## G Go3 Hüftgelenkschmerzen - welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Dr. med. Olaf Anders, Chefarzt der Orthopädie & Unfallchirurgie sowie Ärztlicher Leiter des MVZ Haßfurt, wird in seinem Vortrag zum Thema Hüftgelenksschmerzen referieren. Der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin, Chirotherapie und Akupunktur wird darüber aufklären, welche diagnostischen und therapeutischen Verfahren in Haßfurt zur Verfügung stehen und dabei auch auf die ambulanten bzw. stationären Versorgungsmöglichkeiten eingehen.



Dr. med. Olaf Anders  
Mo., 07.04.25, 18.00 - 19.30 Uhr

## G Go4 Neue Entwicklungen in der Adipositas therapie

Krankhaftes Übergewicht, auch Adipositas genannt, ist eine anerkannte Erkrankung, die oft einen hohen Leidensdruck mit sich bringt. PD Dr. med. Frank Schröder, Chefarzt Akutgeriatrie Haus Haßfurt, wird über die medikamentöse Therapie und die Möglichkeiten der bariatrischen Chirurgie referieren sowie den Zusammenhang zwischen Adipositas und eine erhöhten Diabetes-Risiko erläutern. Diabetesberaterin



Diana Kerzinger klärt über unterschiedliche Ernährungsstrategien auf und gibt Empfehlungen, die motivierend auf eine Verhaltensänderung einwirken können.

Dr. med. Frank Schröder, Diana Kerzinger  
Mo., 12.05.25, 18.00 - 19.30 Uhr

## G Go5 Möglichkeiten der Gefäßchirurgie in Haßfurt

In diesem Vortrag berichtet Mohamed Eissawy, Leiter der Sektion Gefäßchirurgie am Haus Haßfurt, über die Möglichkeiten der Gefäßchirurgie an unserem Krankenhaus und im Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ). Er schildert Möglichkeiten und Ergebnisse des Leistungsspektrums der Gefäßchirurgie in Haßfurt inklusive Amputationsprävention bis hin zu minimalinvasiven endovaskulären Therapieformen mit modernsten Kathetervorfahren. In Zusammenarbeit mit den Haßberg-Kliniken



Mohamed M.B., B.Ch. Eissawy  
Mo., 02.06.25, 18.00 - 19.30 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

**G G10** montags, ab 13.01.25, 10x  
**G G11** mittwochs, ab 15.01.25, 10x

### G G12 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, evtl. Fitnessmatte

Harald Gogger  
Di., 28.01. und Di., 11.02.25, 18.30 - 20.30 Uhr  
Oberschleichach / UBIZ, € 20,00

### G 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., 07.02. und Fr., 21.02.25, 18.30 - 20.30 Uhr  
Oberschleichach / UBIZ, € 20,00

### G G14 Fahrrad-Tour in den Haßbergen

Auf der Fahrrad-Tour lernen wir die schönen Haßberge kennen. Während der Tour gehen wir in eine Wirtschaft zum Mittagessen. Nach dem Essen fahren wir mit den Rädern wieder nach Haßfurt.

Mitzubringen: Fahrrad, Helm, Getränke, Snacks

Florian Römer  
Sa., 07.06.25, 09.30 - 16.00 Uhr  
Treffpunkt: Bahnhof in Haßfurt, € 3,00, zusätzlich Geld für Essen und Getränke



## 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 16.30 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 16.30 Uhr ab 18.00 Uhr ab 19.15 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	17.30 - 18.30 Uhr
donnerstags	10.00 - 11.00 Uhr 16.45 - 17.45 Uhr 18.00 - 19.00 Uhr

## G G22 Thai Yoga Massage

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. 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., 15.02.25, 15.00 - 17.00 Uhr  
Oberschleichach / UBIZ, € 25,00

## G G31 Rauchfrei!



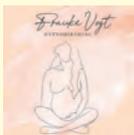
Wir sprechen über unsere Gewohnheiten und wie wir sie ändern können. Die Kurs-Leiterin Angelika Beständig erklärt uns, was in einer Zigarette enthalten ist. Sie klärt uns über Krankheiten auf, die vom Rauchen kommen. Die Kurs-Leiterin zeigt uns Übungen zur Entspannung. Wir sprechen über Tipps für einen Tagesablauf ohne das Rauchen.

Angelika Beständig

Fr., 07.02. und Fr., 14.02.25, 16.00 - 17.30 Uhr  
Haßfurt / Büro „MittenDrin“ Rummelsberger Diakonie, Hauptstr. 11, € 5,00 pro Termin

## Kurse mit Frauke Vogt

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



## Hypnobirthing Kurs / MENTALE GEBURTSVORBEREITUNG

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

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

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

### Kurs 1:

So., 09.02.25: 09.00 - 12.00 Uhr mit Partner  
So., 16.02.25: 09.00 - 12.00 Uhr  
So., 23.02.25: 09.00 - 12.00 Uhr mit Partner  
So., 16.03.25: 09.00 - 12.00 Uhr

### Kurs 2:

Fr., 02.05.25: 17.00 - 20.00 Uhr mit Partner  
Fr., 09.05.25: 17.00 - 20.00 Uhr  
Fr., 23.05.25: 17.00 - 20.00 Uhr mit Partner  
Fr., 30.06.25: 17.00 - 20.00 Uhr

### Kurs 3:

Fr., 11.07.25: 17.00 - 20.00 Uhr mit Partner  
Fr., 18.07.25: 17.00 - 20.00 Uhr  
Fr., 25.07.25: 17.00 - 20.00 Uhr mit Partner  
Fr., 01.08.25: 17.00 - 20.00 Uhr

## G G17 Fit fürs Baby - Für werdende Mütter und Väter und Interessierte

Die Geburt eines Babys verändert das Leben einschneidend:

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

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

Dipl. Soz.päd (FH)

Sozialdienst kath. Frauen e.V. Schweinfurt  
Haßfurt / Promenade 37, Haus Sankt Bruno,  
Veranstaltungssaal 3.0G

Ute Nicklas

Mo., 05.05.25, 16.00 - 18.30 Uhr  
Haßfurt / Haus-Sankt-Bruno, Veranstaltungssaal, kostenfrei

## fitdankbaby®

Anmeldung, Termine, Kosten und weitere Kurse siehe Homepage:  
[BODY@WORK](mailto: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

## 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



© freepik

## 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)



© Kangatraining Sabrina Hartlieb

Gebühr auf Anfrage, z.B. 8 Wochen Kurs: € 95,00  
Quereinsteiger bei freien Plätzen jederzeit nach Absprache. Bei Buchung von zwei Kursen, gibt es 10% Rabatt auf den zweiten Kurs.

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

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

Sabrina Hartlieb

fortlaufend montags, 10.00 - 11.00 Uhr

Haßfurt / Hebammenwerkstatt, Untere Vorstadt 9



© freepik

## 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., 16.03.25, 14.30 - 17.30 Uhr

Haßfurt / Trainingshalle, Heinrich-Hertz-Str. 5,

€ 45,00

## vhs Betriebsliche 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 Weiningger

(Geschäftsführung vhs Landkreis Haßberge e. V.)

Hofheimer Str. 20, 97437 Haßfurt

Tel. (0 95 21) 94 20 11

[h.weiningger@vhs-hassberge.de](mailto:h.weiningger@vhs-hassberge.de)

## KURSE DER VHS IM HALLENBAD KNETZGAU



### SCHWIMMKURSE

Weitere Termine und Anmeldung online unter [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)  
Alle Preise einschließlich Hallenbadeintritt

#### Aqua-Fitness mit Carmen Meisner

dienstags, 12x, € 84,00

**G 12Go1**, ab 07.01.25, 20.00 – 20.45 Uhr

**G 12Go2**, ab 07.01.25, 20.45 – 21.30 Uhr

**G 12Go4**, ab 29.04.25, 20.00 – 20.45 Uhr

**G 12Go5**, ab 29.04.25, 20.45 – 21.30 Uhr

mittwochs, 12x, 20.00 – 21.00 Uhr, € 108,00

**G 12Go3**, ab 08.01.25

**G 12Go6**, ab 30.04.25

#### Kinderschwimmen mit Klaus Widera

für Kinder von 6-7 Jahren  
mittwochs und freitags, 11x,  
jeweils 16.00 – 17.45 Uhr, € 148,00

**G 12Jo8** ab 10.01.25

**G 12Jo9** ab 26.02.25

#### Kinderschwimmen mit Karl Meister

für Kinder von 6-7 Jahren  
dienstags und samstags, 11x, € 93,00

**G12 Jo3** ab 11.01.2025, 14.00 – 14.45 Uhr

**G12 Jo4** ab 11.01.2025, 13.00 – 13.45 Uhr

**G12 Jo5** ab 29.04.2025, 16.00 – 16.45 Uhr

**G12 Jo7** ab 24.06.2025, 16.15 – 17.00 Uhr

#### Aufbauschwimmkurs

**G12 Jo5** ab 29.04.2025, 17.00 – 17.45 Uhr

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



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

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

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

Sie erreichen uns telefonisch:

Mo. - Fr. 08.30 - 12.30 Uhr

Mo. - Mi. 14.00 - 16.00 Uhr

Do. 14.00 - 17.00 Uhr

Persönliche Termine nach Vereinbarung.  
Tel. (0 95 21) 27-313 (Soz. Päd./Leitung KOS)  
(0 95 21) 27-257 (Soz. Päd.)  
(0 95 21) 27-378 (Verwaltung)  
(0 95 21) 27-416 (Verwaltung)

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.

### 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., 09.01., 13.02., 13.03., 10.04., 15.05., 12.06., 10.07., 14.08. und 11.09.25 im Rummelsberger 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 („Schnuppern“ ist möglich.) Die Kosten dafür übernehmen die Krankenkassen.

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

Annette Pickel, Maria Voit  
Gymnastikstunde donnerstags:  
17.45 - 18.30 Uhr  
Sylbach / Dorfgemeinschaftshaus, Die Kosten dafür übernehmen die Krankenkassen.

### Selbsthilfegruppe: Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew

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

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



# 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 16.30 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 16.30 Uhr
	ab 18.00 Uhr
	ab 19.15 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	17.30 – 18.30 Uhr
donnerstags	10.00 – 11.00 Uhr
	16.45 – 17.45 Uhr
	18.00 – 19.00 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>



# Berufliche Bildung

## 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

Während der Schulferien vom 01.08. - 15.09.25 gelten in der vhs abweichende Erreichbarkeiten. Diese können Sie kurzfristig unserer Webseite entnehmen.

Die Anmeldung kann 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 100.



© freepik



zukunft mit arbeit im kreis haßberge

### zak-bewerbungs-coaching

#### Individuell für Ihren beruflichen Erfolg

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

#### Ziel

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

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

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

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

**Termine** – Vereinbarung eines Beratungstermins telefonisch bei Frau Grämer, Tel. (0 95 21) 619 136-0

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

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

### Individuelle Beratung für Frauen rund um das Thema Beruf und Karriere

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

Jeweils Mi., 22.01., 19.02., 19.03., 09.04., 14.05., 25.06., 16.07., 20.08. und 17.09.25. Nach vorheriger Terminvereinbarung sind folgende Zeiten buchbar: 10.00 / 12.00 / 14.00 oder 16.00 Uhr Haßfurt / Landratsamt Haßberge, Am Herrenhof 1, kostenfrei, alternativ auch online möglich  
**Anmeldung** und Info unter: [gleichstellung@hassberge.de](mailto:gleichstellung@hassberge.de) oder Tel. (0 95 21) 27 655

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

### Fortbildung für ehrenamtliche Rechtsbetreuerinnen und Rechtsbetreuer, 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 Rechtsbetreuerinnen und Rechtsbetreuer, sowie Bevollmächtigte und sonstige Interessierte auch im Jahr 2025 fort.

Bei Interesse merken Sie sich bitte diese Termine vor:

**Infoveranstaltung zur Schuldenregulierung in der Betreuungspraxis**  
Mo., 17.03.25, 17.00 Uhr, Haßfurt / Landratsamt, Spitzboden Am Herrenhof 1

**Infoveranstaltung Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung**  
Mi., 26.03.25, 16.00 Uhr  
Di., 11.11.25, 14.00 Uhr  
Haßfurt / Büro MittenDrin, Hauptstraße 11

**Einführung für ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer, sowie Bevollmächtigte**  
Mo., 28.04.25, 17.00 Uhr, Haßfurt / Landratsamt, Spitzboden Am Herrenhof 1

**Vermögenssorge in der Betreuung**  
Mi., 07.05.25, 17.00 Uhr, Hofheim / Altes Rathaus, Marktplatz 5

**Genehmigungspflichtige Handlungen für Bevollmächtigte und ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer**  
Mi., 04.06.25, 17.00 Uhr, Hofheim / Altes Rathaus, Marktplatz 5

**Einführung für ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer, sowie Bevollmächtigte**  
Di., 12.08.25, 14.00 Uhr  
Di., 02.12.25 14.00 Uhr  
Haßfurt / Büro MittenDrin, Hauptstraße 11

**Netzwerkarbeit in der Betreuungspraxis**  
Do., 30.10.25, 17.00 Uhr Haßfurt / Büro MittenDrin, Hauptstraße 11

Alle Veranstaltungen und die Details hierzu finden Sie unter folgenden Link [www.hassberge.de/betreuung](http://www.hassberge.de/betreuung)

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

Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Veranstaltungsorte, da nicht mehr alle Vorträge im Landratsamt Haßberge stattfinden.

### Für alle Veranstaltungen bitten wir um Anmeldung.

Für Veranstaltungen im Landratsamt per E-Mail unter [betreuung@hassberge.de](mailto:betreuung@hassberge.de) oder telefonisch unter Tel. (0 95 21) 27-165 (Frau Schlereth) oder Tel. (0 95 21) 27-706 Frau Hofmann

Für Veranstaltungen im Kontaktbüro MittenDrin der Rummelsberger per E-Mail unter [betreuungsverein@rummelsberger.net](mailto:betreuungsverein@rummelsberger.net) oder telefonisch unter 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 Frau Welz Tel. (0 95 21) 27-394 wenden.

## BAMF - Integrations- und Alphabetisierungskurse

Wir führen fortlaufend erfolgreich

- Integrationssprachkurse
- Alphabetisierungskurse

durch

Wir informieren Sie gerne...



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

Pia Malzahn  
Brückenstraße 14  
97437 Haßfurt

Tel.: 09521 94 20 - 40  
E-Mail: [p.malzahn@vhs-hassberge.de](mailto:p.malzahn@vhs-hassberge.de)

Bürozeiten: Montag - Freitag von 8 Uhr bis 12 Uhr

# 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 100.



**Ubiz**

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

## Kräuterwanderung

**Mitzubringen:** Wetterangepasste Kleidung, ggf. Getränk, Schneidbrett und Messer, leeres Marmeladenglas

Silke Kunzelmann  
So., 04.05.25, 10.00 - 12.00 Uhr  
Aidhausen / Nassach, „Altes Backhaus“, Haßbergstr. 14, € 15,00



© freepik



**Vortrag**

## G 22K01 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? In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk – Betreuungsverein Haßberge e.V.

Florian Seßler  
Do., 13.02.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt,  
kostenfrei



**Kultur**

## Veranstaltungen mit HALITARU - Haßberger literarische Tafelrunde

Wir stellen uns außerdem 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

## G 22K10 Literarische Lesung „Geschwister“

Wir sprechen über berühmte Geschwisterpaare in der Literatur, wie Erika und Klaus Mann, die Gebrüder Grimm, die Geschwister Nietzsche. Anschließend literarischer Brunch. Bitte um kulinarischen Beitrag.

So., 12.01.25, 10.30 - 12.00 Uhr

## G 22K11 Literarische Wanderung über die noch brachliegenden Felder - „Die Erde, die uns trägt und nährt“.

Anschließend literarischer Brunch. Bitte um kulinarischen Beitrag

So., 30.03.25, 10.00 - 12.30 Uhr

## G 22K12 „Lyrik der Nacht“ in Friesenhausen - Gedichte in und zu der Nacht

Vorher literarisches Dinner.  
Bitte um kulinarischen Beitrag.  
So., 29.06.25, 20.00 - 22.00 Uhr



**Exkursion**

## Führung: Lina Schmidts Kaufladen öffnet!



© Andrea Meub

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 Anmeldungen und individuelle Terminvereinbarungen bitte an Andrea Meub Tel. (0151) 40 75 56 14 wenden. Friesenhausen / Dalbergstr. 8, kostenfrei, Spenden erbeten

**G 22E01** Fr., 07.03.25, 14.00 - 15.00 Uhr

**G 22E02** Sa., 07.06.25, 14.00 - 15.00 Uhr



## Gesundheit

### G 22G10 Pilates

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Elli May  
freitags, ab 10.01.25, 10x, 09.00 - 10.00 Uhr  
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, € 60,00



© freepik

### G 22G11 Fitness 70 Plus - für Männer und Frauen

NEU

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

**Mitzubringen:** evtl. rutschfeste Socken, bequeme Kleidung

Elli May  
freitags, ab 14.03.25, 5x, 10.30 - 11.30 Uhr  
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, € 30,00

### G 22G12 SlowVinyasa und Atem

NEU

Ein kraftvoller Einstieg in die Neujahrsvorsätze 2025

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

Julia Kleinwechter  
montags, ab 20.01.25, 5x, 18.00 - 19.30 Uhr  
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, € 37,50

### G 22G13 Yoga-Massage

NEU

Ein achtsamer Einstieg in die Neujahrsvorsätze für das Jahr 2025

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.

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

Julia Kleinwechter  
Sa., 25.01.25, 18.30 - 20.30 Uhr  
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt,  
€ 10,00 pro Person



© Susanne Becker



## Kreatives

### G 22Ho1 Artnight: Maltechniken ausprobieren

NEU

Acryl, Öl - oder doch lieber Aquarell? Oder etwas ganz anderes wie Eitempera oder Gouache?

An einem Abend können zusammen mit einer erfahrenen Mallehrerin die Eigenschaften von verschiedenen Maltechniken besprochen und in geselliger Runde ausprobiert werden. Dazu gibt es Getränke und Häppchen.

Susanne Becker  
Do., 20.03.25, 18.00 - 21.00 Uhr  
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt,  
€ 30,00 (und € 10,00 Materialkosten vor Ort),  
Häppchen und Getränke inklusive



## Die junge vhs

### G 22Jo1 Bewegung mit all deinen Sinnen

Kurs für Eltern mit Kindern von 1 - 3 Jahren

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. 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  
montags, ab 20.01.25, 10x, 15.30 - 16.30 Uhr  
Aidhausen / Turnhalle, € 65,00 (Geschwisterkinder 50 % Ermäßigung)

### G 22Jo2 Bewegung mit all deinen Sinnen

Kurs für Kinder von 3 - 6 Jahren

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

Kristina Fradl  
montags, ab 20.01.25, 10x, 16.45 - 17.45 Uhr  
Aidhausen / Turnhalle, € 65,00 (Geschwisterkinder 50% Ermäßigung)

### G 22Jo3 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  
Mi., 06.08.25, 10.00 - 12.00 Uhr  
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt,  
€ 16,00 (und Materialkosten € 4,00)

### G 22Jo4 Töpferkurs für Kinder

Für Kinder ab dem Grundschulalter

Sabine Kaufmann  
Do., 24.04.25, 15.00 - 17.30 Uhr  
Aidhausen / Happertshausen, Alte Schmiede, EG, € 25,00 (und Materialkosten je nach Verbrauch vor Ort)



© Kristina Fradl

# 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 100.



## Kultur

### G 23K10 Jazz-Frühstück

Es erwartet Sie ein reichhaltiges Frühstück. Wolfgang Bodenschatz (Ex-Silhouettes), Gitarre und Mundharmonika und Thomas Schönheiter am Kontrabass sorgen für die musikalische Begleitung. Sie spielen und singen Songs, Chansons und Evergreens aus den 1960ern bis jetzt. Musik von Singer-Songwritern wie Bob Dylan und Reinhard Mey wird Sie begeistern.

**Kartenvorverkauf:** bei online-Buchung über [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de): Karten werden an der Kasse hinterlegt oder bei der Außenstellenleitung, Lydia Zettelmeier, Tel. (0 95 36) 14 47

So., 16.03.25, 09.30 Uhr  
Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 20,00 Erwachsene / Kinder ab 6 - 14 Jahren € 10,00

### Bürgertreff im Generationencafé

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

**Bürgertreff im Generationencafé,** immer donnerstags um 14.00 Uhr  
Do., 30.01.25: „Bewegte Bilder aus vergangenen Zeiten“ - Die Sternsinger kommen zu Besuch  
Do., 27.02.25: Faschingsnachmittag mit Unterhaltungsmusik  
Do., 27.03.25: Vortrag „Mental gestärkt im Alter“ mit Referentin Frau Hübner  
Do., 17.04.25: Thema wird noch bekanntgegeben  
Do., 22.05.25: Reisebericht mit Diakon Stapf, Besuch der Kindergartenkinder  
Do., 26.06.25: Wissenswertes und Kulinarisches aus Österreich  
Do., 24.07.25: Weinkultur in Franken



## Exkursionen

### G 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](http://www.vhs-hassberge.de) oder Lydia Zettelmeier, Tel. (0 95 36) 14 47

**Weitere Termine und Information:** Gertrud Bühl, Tel. (0 95 36) 201; [gertrud.buehl@web.de](mailto:gertrud.buehl@web.de)

Gertrud Bühl  
Sa., 05.04.25, 14.00 Uhr  
Breitbrunn / Treffpunkt: Kreuzweg 1. Station, kostenfrei



## Vorträge

### G 23K01 Vortrag: Gesunder Medienkonsum bei Kindern

Hat mein Kind zu viel Screentime? Und wie bekomme ich das Kind vom Bildschirm wieder weg ohne Zank und Streit? Mit diesen und weiteren Fragen beschäftigt sich Theresa Fleischmann, zuständig für die Kommunale Jugendarbeit im Landkreis.

Theresa Fleischmann  
Di., 18.02.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Breitbrunn / Gemeindezentrum, kostenfrei

### G 23K02 Vortrag zur Wirtshauskultur



Das traditionelle Wirtshaus wird seltener. Wird es bald Geschichte sein? Bei den Gastronomiebetrieben erleben wir zurzeit einen Wandel. Der bebilderte Vortrag wirft einen Blick auf die Wirtshauskultur der Vergangenheit ebenso wie auf die der Gegenwart.

Die Kreisheimatpflegerin wird ergänzend einen kurzen Überblick zur regionalen Wirtshauskultur geben. In Zusammenarbeit mit dem Uni-bund Würzburg

Dr. Gerrit Himmelsbach, Christiane Tangermann  
Mo., 24.03.25, 19.30 Uhr (Bewirtung ab 18.00 Uhr)  
Breitbrunn / Gasthof Weißer Bock, kostenfrei, Spenden willkommen

### G 23K03 Behörden-gänge 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.

Roland Mai  
Do., 03.04.25, 14.00 - 15.30 Uhr  
Breitbrunn / Gemeindezentrum, kostenfrei



## Gesundheit

### G 23G10 Sanftes Yoga

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

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

Christiane Rittmaier  
donnerstags, ab 09.01.25, 8x, 17.00 - 18.30 Uhr  
Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 60,00

### Tiefenentspannung durch Klang

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

Christiane Zettelmeier  
Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 35,00

**G 23G11** donnerstags, ab 16.01.25,  
3x, 19.00 - 20.00 Uhr  
**G 23G12** mittwochs, ab 12.03.25,  
3x, 19.00 - 20.00 Uhr



© Katharina Rittweger

### 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? 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  
Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 60,00

**G 23G13** donnerstags, ab 30.01.25,  
8x, 19.30 - 21.00 Uhr  
**G 23G14** donnerstags, ab 24.07.25,  
8x, 19.30 - 21.00 Uhr

## Immunsystem stärken mit einer Fastenwoche

NEU

nach O. Buchinger - Ein guter Start ins Frühjahr  
In einer Fastenzeit entsteht Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. Eine ärztlich geprüfte Fastenleiterin beleuchtet das Thema anhand folgender Fragen:

- Wie gehe ich vor, wenn ich zum ersten Mal fasten will?
- Habe ich Hunger beim Fasten, was muss ich beachten?
- Eignet sich Fasten zur Gewichtsreduktion und ist der Jo-Jo-Effekt vorprogrammiert?

Birgit Lang  
Breitbrunn / Gemeindezentrum,  
**G 23G15** Infoabend  
am Do., 27.02.25, 17.30 - 19.00 Uhr, € 5,00  
**G 23G16** Kurs:  
Fr., 14.03. - Do., 20.03.25 (Kurstage: Fr., Sa., Mo.,  
Mi. und Do.), 17.30 - 19.00 Uhr, € 120,00



© freepik



## Kreatives

### G 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)

Malou Eberspächer  
Di., 01.04.25, 18.00 - 20.30 Uhr  
Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 35,00



## 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 69
- in Zeil siehe Seite 97

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.

# BUNDORF

WIR  
SUCHEN



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

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



**Gesundheit**

## 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

Kimmelsbach / Dorfgemeinschaftshaus, € 32,00

**G05G10** montags, ab 20.01.25,

4x, 10.00 - 11.00 Uhr

**G05G11** montags, ab 17.03.25,

4x, 10.00 - 11.00 Uhr



© 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“ statt.

### Geburtsvorbereitungskurs,

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

2 Paare, samstags, 5 x 2 Stunden

(Anmeldung: bitte ab Bekanntwerden der Schwangerschaft)

Kostenübernahme durch die Krankenkasse

### Rückbildungsgymnastik

Kostenübernahme durch die Krankenkassen

### Babymassage

5 x 2 Stunden, € 50,00

(Massageöl und Unterlagen werden gestellt)

**Werde  
Bildungsplaner**  
Als Außenstellenleitung  
im Ehrenamt

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

## KURSE DER VHS IM HALLENBAD KNETZGAU



## SCHWIMMKURSE

Weitere Termine und Anmeldung online unter [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

Alle Preise einschließlich Hallenbadeintritt

### Aqua-Fitness

mit Carmen Meisner

dienstags, 12x, € 84,00

**G 12G01**, ab 07.01.25, 20.00 – 20.45 Uhr

**G 12G02**, ab 07.01.25, 20.45 – 21.30 Uhr

**G 12G04**, ab 29.04.25, 20.00 – 20.45 Uhr

**G 12G05**, ab 29.04.25, 20.45 – 21.30 Uhr

mittwochs, 12x, 20.00 – 21.00 Uhr, € 108,00

**G 12G03**, ab 08.01.25

**G 12G06**, ab 30.04.25

### Kinderschwimmen

mit Klaus Widera

für Kinder von 6-7 Jahren

mittwochs und freitags, 11x,

jeweils 16.00 – 17.45 Uhr, € 148,00

**G 12Jo8** ab 10.01.25

**G 12Jo9** ab 26.02.25

### Kinderschwimmen

mit Karl Meister

für Kinder von 6-7 Jahren

dienstags und samstags, 11x, € 93,00

**G12 Jo3** ab 11.01.2025, 14.00 – 14.45 Uhr

**G12 Jo4** ab 11.01.2025, 13.00 – 13.45 Uhr

**G12 Jo5** ab 29.04.2025, 16.00 – 16.45 Uhr

**G12 Jo7** ab 24.06.2025, 16.15 – 17.00 Uhr

### Aufbauschwimmkurs

**G12 Jo5** ab 29.04.2025, 17.00 – 17.45 Uhr

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





Volkshochschulverband  
Haßfurt-Königsberg

Volkshochschule Königsberg e.V.



**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**

Frühjahr /  
Sommer  
**2025**



**EFQM**  
QUALIFIED BY  
EFQM 2024



### G 06Jo1 Stark durch's Leben

#### Selbstbehauptungs- & Resilienztraining für Kinder im Grundschulalter 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 weg-nimmt!

So reagiere ich selbstbestimmt und dann hole ich Hilfe!

So höre ich auf meine Gefühle! u.v.m.

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

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

Nach Anmeldung erhalten die Eltern eine Checkliste von der Kursleiterin.

Laura Bayer

Sa., 08.03. und So., 09.03.25, 10.00 - 12.00 Uhr  
Burgpreppach / Bürgerhaus, € 59,00

### G 06Jo2 Stark durch's Leben - Aufbaukurs

Zur Vertiefung des Kurses Go6Jo1

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?

Wie schätze ich Gefahren richtig ein? u.v.m.

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., 26.04. und So., 27.04.25, 10.00 - 12.00 Uhr  
Burgpreppach / Bürgerhaus, € 59,00



© Barbara Ullrich



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 100.



## Kulinarisches

### G 06G91 Kochkurs: schnelle Asia Küche

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir leckere asiatische Gerichte zu. Wir kochen zusammen und genießen:

- Kebab mit Joghurt - Gurken - Sauce (Iranisches Art)
- Feuriges Hähnchen (Thai Art)
- Gemüsecurry mit Kokosraspel (Indische Art)
- Lachs Curry (Pakistani Art)
- Beilage: Reis

**Anmeldeschluss:** 21.07.25

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

Ata Ur Rehmann Chaudhry, Embreen Chaudhry  
Sa., 26.07.25, 16.00 - 20.00 Uhr

Hohnhausen / alte Schule,  
€ 32,00 (und ca. € 16,00 Materialkosten vor Ort)



## Kreatives

### G 06Ho1 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.

**Anmeldeschluss:** 2 Werktagen vor Kursbeginn

Barbara Ullrich

Sa., 01.02.25, 17.00 - 21.00 Uhr

Burgpreppach / Bürgerhaus,  
€ 40,00 (und Materialkosten € 20,00)



© freepik



## Gesundheit

### G 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

### G 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 21.01.25, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr

Leuzendorf / Alte Schule, € 60,00



Volkshochschulverbund  
Haßfurt-Königsberg

# Volkshochschule Stadt Haßfurt



**Das neue Programm ist erhältlich:**

- o in der VHS Stadt Haßfurt
- o in der VHS Königsberg
- o in der Bücherei Königsberg
- o in den Sparkassen
- o im BIZ Haßfurt



Volkshochschule  
Stadt Haßfurt

## Programm

Frühjahr /  
Sommer  
2025



**EFQM**

QUALIFIED BY  
EFQM 2024

# 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 100.



## 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 16.30 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 16.30 Uhr
	ab 18.00 Uhr
	ab 19.15 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	17.30 – 18.30 Uhr
donnerstags	10.00 – 11.00 Uhr
	16.45 – 17.45 Uhr
	18.00 – 19.00 Uhr



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

## BeeKids

für Kinder von 6 bis 10 Jahren  
Anmeldeschluss 24.06.25

Katja Dittmann  
Sa., 28.06.25, 13.00 - 14.30 Uhr  
Ebelsbach / Katja´s wilder Garten, Friedenstr. 9,  
€ 15,00



## Stollenführung im „Kies“ im Ebelsberg

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

In der Stollenanlage herrschen ganzjährig 8°C. Vorherige Anmeldung unter Tel. (0 95 22) 50 65 erforderlich.

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

Martin Fischer  
**G 07E01** Fr., 06.06.25, 17.00 - 18.30 Uhr  
**G 07E02** Sa., 05.07.25, 16.00 - 17.30 Uhr  
Ebelsbach / Stollenanlage „Kies“, Am Schützenplatz 4, € 8,00 (Kinder bis 10 Jahre kostenfrei / 10-16 Jahre € 4,00) Bezahlung vor Ort



## G 07A01 Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis Stettfeld

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

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

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



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

Pedro Cichon  
dienstags, ab 14.01.25, 12x, 18.30 - 19.45 Uhr  
Gleisenau / ev. Gemeindehaus, Kindergarten,  
Roseggerstr. 15, € 84,00



© freepik

## G 07G11 Hockergymnastik

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

Die Teilnehmenden sollten sich nicht im Krankenstand befinden.

**Mitzubringen:** Sportkleidung

Angela Klein

mittwochs, ab 15.01.25, 15x, 17.00 - 17.45 Uhr  
Stettfeld / Schule, Turnhalle, € 75,00

## G 07G12 Wirbelsäulengymnastik

Die Teilnehmenden sollten sich nicht im Krankenstand befinden.

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Gymnastikmatte

Angela Klein

mittwochs, ab 15.01.25, 15x, 18.00 - 19.00 Uhr  
Stettfeld / Schule, Turnhalle, € 90,00



© ARS VIVENDI

## Tiefenentspannung durch Klang

Obertonreiche Klangschalen, 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

**G 07G14** Sa., 18.01.25, 17.00 - 18.00 Uhr

**G 07G15** Fr., 21.02.25, 18.00 - 19.00 Uhr

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



## Kreatives



© Yvonne Klarmann

## Freies Töpfern - Seele baumeln lassen, Kreativität entfalten

mit Yvonne Klarmann

Anmeldung über Kursleiterin:

Tel. (0 95 22) 30 42 30;

Mail: yvonne.klarmann@hotmail.de

Info: Insta Account (Formelzauberhaft)

**Mitzubringen:** Messer, Nudelholz, Schürze, Handtuch

**G 07Ho1** Di., 14.01., 18.00 - 21.00 Uhr  
und Di., 28.01.25, 18.00 - 20.00 Uhr

**G 07Ho2** Di., 04.02., 18.00 - 21.00 Uhr  
und Di., 18.02.25, 18.00 - 20.00 Uhr

**G 07Ho3** Di., 25.02., 18.00 - 21.00 Uhr  
und Di., 11.03.25, 18.00 - 20.00 Uhr  
Stettfeld / Schule, Werkraum,  
€ 30,00 (und Materialkosten vor Ort)

## ARS VIVENDI - Kunst zu Leben -

Ebelsbach / Stettfelder Str. 18 u. 20

**Information und Anmeldung:**

Gabriele Schöpplein, 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. Erlernbar dabei sind die Grundlagen und die Gesetzmäßigkeiten, die beim künstlerischen Gestalten eines Bildes zu beachten sind. Richtiger Aufbau, Perspektive, Form- und Farbkombination zeigen die Qualität einer guten Zeichnung oder eines schönen gemalten Bild.

## Kursangebote für Erwachsene

donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr, € 220,00

ab 16.01.25, 10x

ab 08.05.25, 10x

## Kursangebote für Schüler (bis 18 Jahren)

donnerstags, 19.00 - 20.15 Uhr, € 100,00

ab 16.01.25, 10x,

ab 08.05.25, 5x



© freepix



# EBERN



**Vivien Weber**

Tel. (0 95 21) 94 20 17  
Mo. – Do. 09.00 - 14.00 Uhr  
Fr. 09.00 - 12.00 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 100.



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

## Die faszinierende Welt der Wanzen

In Kooperation mit der Universität Würzburg.

Fabian Klimm  
Sa., 14.06.25, 14.00 - 16.00 Uhr  
Ebern / Ifbi - Geschwister-Scholl-Str. 6  
(alte Kaserne), kostenfrei

## Botanische Wildkräuterexkursion

In Kooperation mit dem Gebietsbetreuer des LK Haßberge, kofinanziert durch den Bayerischen Naturschutzfond, im Rahmen der BayernTourNatur.  
**Mitzubringen:** wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk

Otto Elsner  
So., 29.06.25, 14.00 - 16.00 Uhr  
Ebern / Ifbi - Geschwister-Scholl-Str. 6  
(alte Kaserne), kostenfrei durch Förderung

## Fahrradbörse - An- und Verkauf von gebrauchten Fahrrädern

Offene Fragen an ebern@bund-naturschutz.de oder unter Tel. (0 95 31) 55 48 oder (0 95 31) 41 31

So., 11.05.25, 10.00 - 16.00 Uhr  
Ebern / Parkplatz an der Eiswiese beim SPZ, kostenfrei

## Sternenspaziergang mit dem „Sternenstorch“

Im Rahmen der BayernTourNatur.  
**Mitzubringen:** wetterangepasste Kleidung

Thomas Storch  
Mi., 29.01.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
Sa., 29.03.25, 20.30 - 22.00 Uhr  
Ebern / Frauengrundhalle, € 10,00 Erwachsene, € 3,50 Kinder bis 14 Jahre

## Mit der Gemeinwohl-Ökonomie zum zukunftsfähigen Unternehmen

In Kooperation mit der Wirtschaftsförderung Landkreis Haßberge.

Achim Knöchel, Toni Wiegler  
Di., 29.04.25, 16.00 - 18.00 Uhr  
Ebern / Frauengrundhalle, kostenfrei



## Theater

Ebern / Kantinensaal valeo, € 17,00  
Kartenverkauf ausschließlich an der Abendkasse

## G 30K01-01 Theater Schloss Maßbach: Frankenstein

Theaterstück nach dem Roman von Mary Shelley  
Dramatisierung und Regie: Christian Schidlowsky  
Di., 18.02.25, 19.30 Uhr

## G 30K01-02 Theater Schloss Maßbach: Der erste letzte Tag

Komödie / Kein Thriller von Sebastian Fitzek für die Bühne bearbeitet von Lajos Wenzel  
Di., 13.05.25, 19.30 Uhr



## Vorträge

Anmeldung unbedingt erforderlich, da die Plätze begrenzt sind

## G 30K02 Betreuung, Vollmacht und Patientenverfügung

Alle drei Instrumente sind der Versuch, sich für die Zeit so weit wie möglich abzusichern, in der wir nicht mehr für uns selbst entscheiden und sorgen können. Was genau ist eine Betreuung und wann wird sie eingesetzt? Wie kann ich mich mit einer Vollmacht absichern? Was kann ich über eine Patientenverfügung regeln? In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk – Betreuungsverein Haßberge e.V.

Florian Seßler  
Di., 25.02.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, kostenfrei

## G 30K03 Erben und Vererben

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

Michael Ulbricht  
Mi., 12.03.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, € 3,00



## G 30K04 Behördengänge online – Einfach, schnell und sicher!



In unserer digitalen Welt können viele Behördengänge online erledigt werden, wie Meldeangelegenheiten, Steuererklärungen oder Kfz-Zulassungen. Erfahren Sie, wie Sie die digitalen Angebote Ihrer Behörde im BayernPortal optimal nutzen und Ihre Online-Behördengänge bequem von zu Hause aus erledigen können.

Roland Mai  
Do., 15.05.25, 14.00 - 15.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, kostenfrei

## G 30K05 100 Tage Trump - Eine Bilanz für Deutschland - Europa und die Welt

International geht die Angst um: Was passiert, wenn der kommende US-Präsident seinen angedrohten Zollkrieg wahr macht? Was wird er von der NATO fordern? An welcher Seite steht er im Ukrainekrieg? Wie wird er mit Nordkorea und China umgehen? Wir ziehen gemeinsam Bilanz.

Klaus Roth  
Di., 29.04.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, € 5,00

## G 30K06 Pflege Angehöriger

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

Christin Ebert, Anna-Sophie Schuhmann  
dienstags, ab 11.03.25, 8x, 18.00 - 20.00 Uhr  
Ebern / BRK Gebäude, kostenfrei

## G 30K07 Ist das noch normal? Kinder besser verstehen.

Für Eltern von Kindern im Alter von 2 bis 10 Jahren. Wenn Kinder „problematisches Verhalten“ zeigen, herausfordernde Entwicklungsphasen („Trotzphase“) erreichen oder einfach im Alltag ein „Nein“ nicht hören wollen, fühlen wir Eltern uns manchmal überfordert. Am Gesprächsabend betrachten wir gemeinsam die kindliche Entwicklung mit Hilfe der Erkenntnisse aus der Entwicklungspsychologie und Bindungsforschung, die uns neue Perspektiven auf das Verhalten der Kinder bieten und zu einem besseren Verständnis führen.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Beratungsstelle für Familien / Kinder, Jugendliche und Eltern- der Caritas Haßberge e.V. statt.

Adina Krause, Stephanie Matern  
Mo., 12.05.25, 10.00 - 11.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, kostenfrei

## G 30B01 Börse für Einsteiger/-innen - Teil 1

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

Heike Jäger  
Mi., 19.03.25, 19.00 - 21.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, kostenfrei



## Arbeitskreise

### G 30A01 Arbeitskreis Briefmarken und Münzen

Zu diesem Arbeitskreis, der sich jeweils am 2. Mittwoch im Monat trifft, sind interessierte Sammelnde eingeladen. Neben der Diskussion und Information soll der Tausch im Mittelpunkt stehen. Tauschmaterial kann mitgebracht werden. Weitere Informationen erhalten Sie bei Franz Geuß, Tel. (0 95 31) 86 56.

Franz Geuß  
jeden 2. Mittwoch des Monats, 19.00 - 21.15 Uhr  
Ebern / vhs, Gg- Nadler- Str.1, Raum 2.2, kostenfrei

### G 30A02 Heimatkundliche Gesprächsrunde

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

Termine und Treffpunkt werden über die Presse bekannt gegeben.



## Sprachen

### G 30S01 Englisch für Anfänger

Carolina Elflein  
mittwochs, ab 12.03.25, 5x, 10.00 - 11.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, Preisstaffelung nach Teilnehmendenzahl siehe AGBs

### G 30S02 Spanisch für Anfänger

Carolina Elflein  
donnerstags, ab 13.03.25, 5x, 10.00 - 11.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, Preisstaffelung nach Teilnehmendenzahl siehe AGBs



## Gesundheit

### G 30G10 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 20.01.25, 10x, 09.30 - 10.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, € 47,00

### G 30G11 Seniorengymnastik - Gesundheitstraining für Senioren

NEU

Sanfte, gelenkschonende Gymnastik; wir mobilisieren die Gelenke, verbessern die Koordination und beugen der Sturzgefahr vor, mit Hilfe von Stuhlgymnastik.

Christine Dumsky  
dienstags, ab 21.01.25, 10x, 10.00 - 11.00 Uhr  
Rentweinsdorf / PhysioLebensfreude, Hauptstr. 4, € 75,00

### G 30G12 Osteoporose-Präventionsgymnastik

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

Ursula Stojan  
mittwochs, ab 15.01.25, 15x, 09.15 - 10.15 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, € 75,00

### G 30G13 Rheuma-Gymnastik

Weitere Informationen und Anmeldung bei Tina Markert unter Tel. (09531) 94 42 77 7  
In Zusammenarbeit mit der Deutschen Rheuma-Liga Landesverband Bayern e. V. - Arbeitsgemeinschaft Ebern

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

### G 30G14 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 22.01.25, 10x, 17.30 - 18.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg-Nadler-Str. 1, € 50,00



© freepik

### G 30G15 Chinesische Medizin: Hilfe bei Rauchersucht, Verdauungs- und Gewichtsstörungen

Die chinesische Medizin ist eine Art von Körperklimaforschung, die durch Zungenbeobachtung und Pulsdiagnose und mit der Yin- und Yang-Ausgleichstheorie seit 2000 Jahren wirkungsvolle therapeutische Methoden anbietet. Es wird ein Überblick über Diagnose- und Therapiemöglichkeiten gegeben, das Thema Ernährung angesprochen und praktische Akupressur- und Qigong-Übungen gezeigt und geübt. Diese Veranstaltung ersetzt keine ärztliche Therapie.

**Mitzubringen:** Schreibzeug

Yang Weihong  
Sa., 15.03.25, 10.00 - 17.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1,  
€ 59,00 (und Materialkosten € 3,00)

### Qi Gong - Chinesische Gesundheitsgymnastik

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte

Kathrin Erben-Gerlicher  
**G 30G16** dienstags, ab 11.02.25,  
14x, 10.10 - 11.10 Uhr  
**G 30G17** dienstags, ab 11.02.25,  
14x, 11.15 - 12.15 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 84,00

Beate Griebel  
**G 30G18** dienstags, ab 07.01.25,  
10x, 19.00 - 20.00 Uhr, € 50,00  
**G 30G19** dienstags, ab 01.04.25,  
8x, 19.00 - 20.00 Uhr, € 40,00  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1

### G 30G21 Yoga

**Mitzubringen:** Yogamatte

Waltraud Boseckert  
donnerstags, ab 23.01.25, 10x, 10.00 - 11.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 50,00

### G 30G22 Yoga Pilates

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte

Waltraud Boseckert  
donnerstags, ab 23.01.25, 10x, 16.30 - 17.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 50,00

### Yoga für alle

**Anmeldung:** ramona.sauerteig@gmail.com  
und Tel. (0171) 8 58 87 91.

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

Ramona Sauerteig  
**G 30G24** freitags, ab 17.01.25,  
9x, 17.30 - 18.30 Uhr, € 60,75  
**G 30G25** freitags, ab 04.04.25,  
10x, 17.30 - 18.30 Uhr, € 67,50  
**G 30G26** freitags, ab 11.07.25,  
10x, 17.30 - 18.30 Uhr, € 67,50  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1



© Charlemagne-Mattheus

### 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  
**G 30G27** mittwochs, ab 15.01.25,  
3x, 16.15 - 17.15 Uhr, € 24,00 pro Erwachsenem  
mit Kind(ern)

**G 30G28** mittwochs, ab 07.05.25,  
4x, 16.15 - 17.15 Uhr, € 32,00 pro Erwachsenem  
mit Kind(ern)  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1

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

NEU

Marie Gründel  
**G 30G30** So., 02.03.25, 09.30 - 10.30 Uhr, € 8,00  
**G 30G31** Sa., 12.04.25, 09.30 - 10.30 Uhr, € 8,00  
**G 30G32** Sa., 28.06.25, 09.30 - 10.30 Uhr, € 8,00  
**G 30G33** Sa., 26.07.25, 09.30 - 10.30 Uhr, € 8,00  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1

### G 30G34 Thai Yoga Massage – Einführungskurs

NEU

Die Thai Yoga Massage steht für die traditionelle Thai Massage.

Die ursprüngliche Form der Thai-Massage wird traditionell auf weichen Matten am Boden in bequemer Bekleidung und unter Anwendung von Akupressurtechniken durchgeführt. Die leicht zu erlernenden und anzuwendenden Massagetechniken werden erlernt und gegenseitig im Wechsel angewendet. Voraussetzung: Keine Vorkenntnisse notwendig.

Anmeldung unter: ramona.sauerteig@gmail.com und Tel. (0171) 8 58 87 91

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Iso- oder Yogamatte, Wolldecke, kleines Kissen

Ramona Sauerteig  
Sa., 08.02.25, 12.00 - 16.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 48,00

### 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  
**G 30G35** mittwochs, ab 15.01.25,  
15x, 18.45 - 19.45 Uhr, € 75,00  
**G 30G36** donnerstags, ab 16.01.25,  
12x, 18.00 - 19.00 Uhr, € 60,00  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1

### G 30G37 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 14.01.25, 15x, 19.30 - 20.30 Uhr  
Ebern / Städtische Turnhalle, € 75,00

## G 30G38 Powergymnastik für SIE und IHN

Heike Mönch  
montags, ab 27.01.25, 15x, 19.00 - 20.00 Uhr  
Ebern / Dreifachturnhalle Gymnasium, € 75,00

## G 30G39 Fitnessstraining - Rücken, Bauch, Beine, Po

NEU

Muskelkräftigung, Mobilisation der Gelenke, Verbesserung der Ausdauer und Fitness, Entspannung

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte

Christine Dumsky  
mittwochs, ab 22.01.25, 10x, 18.15 - 19.15 Uhr  
PhysioLebensfreude, Hauptstr. 4, 96184 Rentweinsdorf, € 75,00

## G 30G40 Full Body Fit

NEU

Dieses kräftigende Ganzkörper-Workout mit besonderem Fokus auf Bauch, Beine und Po verbessert Kraft und Ausdauer und sorgt mit abschließenden Entspannungsübungen für die perfekte Mischung. Dabei kommen das eigene Körpergewicht und Kleingeräte zum Einsatz. Egal ob Fitness-Neuling oder Erfahrene - dieses Workout ist ideal für alle, die sich in einem motivierenden Gruppenumfeld bewegen möchten.

**Mitzubringen:** Matte, Getränk

Rebekka Görtler  
samstags, ab 25.01.25, 5x, 10.30 - 11.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 30,00

## Kurse im Sportstudio Schorn

## G 30G42 Bauch, Beine, Po

Johanna Zeitler  
montags, ab 27.01.25, 8x, 19.00 - 20.00 Uhr, € 50,00

## G 30G43 Balanced Pad „Das neue Rückentraining“

Jürgen Schorn, Vincent Schorn  
dienstags, ab 28.01.25, 8x, 17.45 - 18.45 Uhr, € 50,00

## G 30G44 Bodyshaping

Janna Büschel  
dienstags, ab 28.01.25, 8x, 17.45 - 18.45 Uhr, € 50,00

## G 30G45 Zumba

Ellena Lang  
mittwochs, ab 29.01.25, 8x, 19.00 - 20.00 Uhr,  
€ 50,00

## G 30G46 Kickboxen ab 16 Jahren

Vincent Schorn  
mittwochs, ab 29.01.25, 8x, 19.15 - 20.30 Uhr, € 65,00

## G 30G47 Training mit der Fitness-Schnecke

Janna Büschel, Johanna Zeitler  
donnerstags, ab 30.01.25, 8x, 18.00 - 18.45 Uhr,  
€ 65,00

## G 30G48 Kickboxen ab 40 Jahren

Jürgen Schorn  
montags, ab 27.01.25, 8x, 18.00 - 19.00 Uhr, € 65,00

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

Kurse mit Sabrina Hartlieb

**Anmeldung:** [https://kangatraining.info/at\\_de/instructor/SabrinaHartlieb/info/2180](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

**G 30G50** fortlaufend dienstags,  
19.15 - 20.15 Uhr  
Ebern / Sportstudio Schorn  
**G 30G51** fortlaufend donnerstags,  
20.00 - 21.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1

## G 30G52 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

## Aquafitness

Buchung nur über Warteliste möglich

Susanne Amend  
**G 30G53** dienstags, ab 07.01.25,  
10x, 18.30 - 19.15 Uhr  
**G 30G54** dienstags, ab 07.01.25,  
10x, 19.15 - 20.00 Uhr  
Ebern / Hallenbad, € 65,00

## Tiefenentspannung durch Klang

Obertonreiche Klangschalen, Zimbel, Glocke und Gong laden ein zum Entspannen, Loslassen und Wohlfühlen. Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet.

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Kissen, bequeme Kleidung, Matte, evtl. Decke  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 10,00 je Abend

Christiane Zettelmeier  
**G 30G55** Fr., 24.01.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
**G 30G56** Fr., 14.02.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
**G 30G57** Fr., 21.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
**G 30G58** Fr., 04.04.25, 19.00 - 20.00 Uhr

## G 30G60 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 06.02.25, 8x, 18.00 - 19.30 Uhr,  
14-tägig  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 96,00 (einschl. Körperfettmessungen, Rezepten und Kursunterlagen, € 10,00 Materialkosten)



© freepik



## Kulinarisches

### G 30G91 Einfach indisch kochen

Die thailändische Küche ist berühmt für ihre gewürzreichen Aromen und vielfältigen Gerichte. Hier erfahren Sie, wie man indische Gerichte schnell und einfach zubereiten kann. In die indische Küche gehören Reis, Gemüse, Fleisch und Fisch. Sie kann scharf, aber auf jeden Fall pikant und würzig sein. Wir kochen ein komplettes Menü und genießen im Anschluss zusammen unsere zubereiteten Speisen.

Die Gerichte, die gekocht werden, finden Sie online auf unserer Homepage!

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

Ata Ur Rehmann Chaudhry, Embreen Chaudhry  
Sa., 24.05.25, 10.30 - 14.30 Uhr  
Ebern / Schulküche Mittelschule, € 32,00 (und ca. € 17,00 Materialkosten vor Ort)



## Kreatives

### G 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 Schweisserhandschuhe), Brotzeit

Jörg Nuffer  
Sa., 05.04.25, 10.00 - 16.00 Uhr  
Ebern / Schmiede Schloss Eyrichshof, € 69,00 (Material kann vor Ort erworben werden)

### G 30Ho2 Schmieden Fortgeschrittene

NEU

Der Schmied ist der einzige Beruf, der seine Werkzeuge selbst herstellen kann.

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

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

Jörg Nuffer  
Sa., 12.04.25, 10.00 - 16.00 Uhr  
Ebern / Schmiede Schloss Eyrichshof, € 69,00 (Material kann vor Ort erworben werden)

### G 30Ho3 Nähkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs nähen wir gemeinsam Ihr Wunschprojekt.

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

Kerstin Engelbrecht-Finzel  
freitags, ab 14.03.25, 8x, 19.00 - 21.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 89,00

### G 30Ho5 Workshop Contouring

Sie haben schon immer wissen wollen, wie Sie in einfachen Schritten und trotzdem effektiv das Contouring bei sich setzen? Beim Contouring werden gezielt Licht und Schatten mit Make-up imitiert, um Partien in den Vorder- oder Hintergrund treten zu lassen.

**Mitzubringen:** Haarband oder Haarreif

Gundula Schorn  
Fr., 31.01.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1,  
€ 19,00 (und € 6,00 Materialkosten vor Ort)

### G 30Ho6 Make-up-Looks für Frauen 50+

NEU

In diesem kompakten Workshop erfahren Sie an einem Abend, wie leicht ein typgerechtes Tages- und Abend Makeup sein kann, welche Farben Ihnen stehen und wie Sie auffallen, ohne aufzufallen. Denn für einen schönen Make up-Look ist auch die passende Pflege wichtig. Die Kursleiterin erklärt, was man für sein professionelles Tages-/Abend-Makeup benötigt und worauf dabei zu achten ist. Auch Materialkunde kommt

in diesem Kurs nicht zu kurz.  
**Mitzubringen:** Haarband oder Haarreif, Getränke

Gundula Schorn  
Do., 05.06.25, 16.30 - 19.30 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1,  
€ 19,00 (und € 6,00 Materialkosten vor Ort)



© freepik

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



Alle Veranstaltungen finden in der Musikschule Ebern statt.

### G 30Ho7 Gitarre für Anfänger 2

Der Kurs bietet einen kompakten Einstieg ins Gitarrespielen: Vom unmittelbaren Anfang bis zu den ersten Akkorden, Tipps zum Saitenstimmen und zur Anschlagtechnik, einfache Melodien und einfache Liedbegleitung. Für alle, die noch keine Erfahrungen mit dem Gitarrenspiel sammeln konnten und erst einmal die Grundlagen lernen möchten.

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

Jens Ziener  
donnerstags, ab 27.02.25, 8x, 18.00 - 19.00 Uhr  
Ebern / Musikschule, € 79,00 (ab 4 Personen reduziert sich die Gebühr)

### G 30Ho8 Gitarre für Fortgeschrittene 2

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

**Mitzubringen:** Gitarre

Jens Ziener  
donnerstags, ab 22.05.25, 8x, 18.00 - 19.00 Uhr  
Ebern / Musikschule, € 79,00 (ab 4 Personen reduziert sich die Gebühr)



## Die junge vhs

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

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

Nicole Eglseder  
donnerstags, ab 20.02.25, 11x, 10.00 - 11.00 Uhr  
Rentweinsdorf / Grundschule, € 66,00



© freepik

### G 30Jo2 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.

Heike Mönch  
freitags, ab 31.01.25, 8x, 15.00 - 16.00 Uhr  
Ebern / Hallenbad, € 95,00

### G 30Jo3 Resilienz und Selbstbehauptungstraining für Grundschüler

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

Weitere Informationen zum Training unter [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)  
**Mitzubringen:** Stifte, eine Kappe und viel gute Laune

Andrea Polak  
freitags, ab 14.03.25, 4x, 15.00 - 16.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 35,00

### G 30Jo4 Selbstbehauptung für Mädchen von 12-15 Jahren

In diesem Kurs geht es darum Mädchen zu unterstützen besser mit grenzüberschreitenden Situationen, unangenehmen Ansprachen und ungewollten Berührungen umzugehen. Die Jugendlichen lernen in bestimmten Situationen Grenzen zu ziehen und Nein zu sagen und sich gegebenenfalls Hilfe zu holen. Weitere Informationen zum Training unter [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

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

Andrea Polak  
Sa., 15.03.25, 09.00 - 16.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 49,00

### G 30Jo5 Drachen Kids (4 - 6 Jahre)

Ziel des Drachen Kids Kinder Konzeptes ist es, dass Kinder Berührungsängste ab- und mehr Selbstvertrauen und Mut aufbauen. Bei dem Training (Unterricht) werden ihnen Werte wie Respekt, Höflichkeit, Disziplin und Miteinander nähergebracht. Jede Unterrichtsstunde begleitet eine Geschichte aus dem Drachen Kids Buch.

Jürgen Schorn, Vincent Schorn  
montags, ab 10.03.25, 10x, 14.15 - 15.15 Uhr  
Ebern / Sportstudio Schorn, € 135,00

### G 30Jo6 Anfänger Kindernähkurs

Ihr näht unter Anleitung einen wunderschönen, farbenfrohen Stoffpapagei. 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 15.03.25, 3x, 10.00 - 12.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 32,00  
(und € 18,00 Materialkosten vor Ort)

### G 30Jo7 Fortgeschrittener Kindernähkurs

Ihr näht unter Anleitung eine wunderschöne, große Tragetasche. 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 03.05.25, 4x, 10.00 - 12.00 Uhr  
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 42,00  
(und € 20,00 Materialkosten vor Ort)

**SO NICHT!**  
**Biomüll sieht anders aus!**

Originalfoto aus unserer Biotonnen-Leerung



**AW HAS**  
Abfallwirtschaft des Landkreises Haßberge

Abfallwirtschaftsbetrieb des Landkreises Haßberge  
Zwerchmaingasse 14 · 97437 Haßfurt · Tel.: 09521 27-712  
E-Mail: [abfallberatung@awhas.de](mailto:abfallberatung@awhas.de) · [www.awhas.de](http://www.awhas.de)

**vhs** Die Volkshochschule im Landkreis Haßberge

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





© freepik

## G 30Jo8 Kreative Waldpause



Für Kinder ab 7 Jahren mit Begleitperson Rausgehen, entdecken, basteln – schenke dir und deinem Kind eine wertvolle (Aus-)Zeit. Gemeinsam sammeln wir Naturmaterialien, erleben die Ruhe und Kraft des Waldes durch spielerische Achtsamkeitsübungen und entspannen uns bei tollen Kreativaufgaben. Ein cooler Mix aus Achtsamkeit, Yogaelementen und Kreativität.

**Mitzubringen:** Sitzkissen, Buntstifte und Bleistifte, evtl. Getränk und Zeckenschutz

Lisa Reuter

freitags, ab 28.03.25, 3x, 15:30 - 17:00 Uhr  
Waldkindergarten Ebern, Losbergstraße, 96106 Ebern, € 30,00 pro Erwachsenem mit Kind(ern)

## Leseabend für Grundschüler 1. bis 4. Klasse

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

**Mitzubringen:** Kleines Sitzkissen oder Decke.

Ursula Gräbe

**G 30Jo9** Fr., 21.02.25, 18:30 - 21:00 Uhr,  
€ 5,00 vor Ort zu entrichten

**G 30Jo10** Fr., 14.03.25, 18:30 - 21:00 Uhr,  
€ 5,00 vor Ort zu entrichten  
Ebern / Leseinsel

## vhs Angebote in Pfarrweisach

### G 30E01 Führungen in der Burgruine Lichtenstein

Für Gruppen werden in der Ruine Lichtenstein Führungen angeboten.

Hermann Martin

Termine können unter Tel. (0 95 35) 12 69 vereinbart werden.

Pfarrweisach / Burgruine Lichtenstein,  
Gebühr auf Anfrage

### Heimatverein Pfarrweisach

**G30A03** Die Termine werden im Mitteilungsblatt und in der Tagespresse bekannt gegeben.  
Pfarrweisach / Gasthof Eisfelder, kostenfrei

## vhs Angebote in Rentweinsdorf

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

Siehe Seite 59

### G30G11 Seniorengymnastik

Siehe Seite 55

### F30G39 Fitnessstraining

Siehe Seite 57

## KURSE DER VHS IM HALLENBAD KNETZGAU



## SCHWIMMKURSE

Weitere Termine und Anmeldung online unter [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)  
Alle Preise einschließlich Hallenbadeintritt

### Aqua-Fitness mit Carmen Meisner

dienstags, 12x, € 84,00

**G 12G01**, ab 07.01.25, 20.00 – 20.45 Uhr  
**G 12G02**, ab 07.01.25, 20.45 – 21.30 Uhr  
**G 12G04**, ab 29.04.25, 20.00 – 20.45 Uhr  
**G 12G05**, ab 29.04.25, 20.45 – 21.30 Uhr

mittwochs, 12x, 20.00 – 21.00 Uhr, € 108,00

**G 12G03**, ab 08.01.25  
**G 12G06**, ab 30.04.25

### Kinderschwimmen mit Klaus Widera

für Kinder von 6-7 Jahren  
mittwochs und freitags, 11x,  
jeweils 16.00 – 17.45 Uhr, € 148,00

**G 12Jo8** ab 10.01.25  
**G 12Jo9** ab 26.02.25

### Kinderschwimmen mit Karl Meister

für Kinder von 6-7 Jahren  
dienstags und samstags, 11x, € 93,00

**G12 Jo3** ab 11.01.2025, 14.00 – 14.45 Uhr  
**G12 Jo4** ab 11.01.2025, 13.00 – 13.45 Uhr  
**G12 Jo5** ab 29.04.2025, 16.00 – 16.45 Uhr  
**G12 Jo7** ab 24.06.2025, 16.15 – 17.00 Uhr

### Aufbauschwimmkurs

**G12 Jo5** ab 29.04.2025, 17.00 – 17.45 Uhr

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



# ELTMANN



## 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 100.



## Ubiz

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

### Mit der Gebietsbetreuerin unterwegs - Naturkundliche Wanderung am Spitzberg bei Limbach

In Kooperation mit der Gebietsbetreuerin im Lkr. Haßberge und der BN-Kreisgruppe Haßberge, kofinanziert durch den Bayerischen Naturschutzfond. Im Rahmen der BayernTour-Natur.

**Mitzubringen:** festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung

Dr. Birgit Binzenhöfer

So., 25.05.25, 10.00 - 12.00 Uhr

Parkplatz Wallfahrtskirche Maria Limbach, kostenfrei

### Mit der Gebietsbetreuerin unterwegs - Magerwiesen und Sandrasen der Mainhalbinsel Limbach

In Kooperation mit der Gebietsbetreuerin im Lkr. Haßberge und der BN-Kreisgruppe Haßberge, kofinanziert durch den Bayerischen Naturschutzfond. Im Rahmen der BayernTour-Natur.

**Mitzubringen:** festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung

Dr. Birgit Binzenhöfer

So., 08.06.25, 10.00 - 12.00 Uhr

Parkplatz TV-Gaststätte Limbach, Zur Schleuße 1a, 97483 Eltmann OT Limbach, kostenfrei



## Kultur

### Kulturprogramm der Stadt und Volkshochschule Eltmann

#### Oti der Schmelzer - Beruhigt euch

Wenn 99 verrückt sind, gilt der Hundertste als nicht normal. Der Multifunktionsfranke Oti Schmelzer lässt in seinem neuen Programm „Beruhigt Euch“ mit seinen bekannten und neuen verrückten Liedern und Texten nichts aus, um sich und den Restlebenden den Spiegel vorzuhalten. Freuen Sie sich auf einen unverkrampften, geschmeidigen fränkischen Weinseligen Oti der Schmelzer, der sich auch auf alles freut, was sich fränkisch anfühlt. Schaggalagga!

Kartenvorverkauf: ritz, Eltmann,  
Tel. (0 95 22) 899-70 oder über Stadt-Eltmann-APP

Stadt Eltmann

Sa., 29.03.25, 19.30 Uhr, Einlass: 18.30 Uhr  
Eltmann / Stadthalle, € 26,00



Eltmann Wallburg Foto von Iris Beuerlein-Gehring



## Exkursion

### Stadtführung durch Eltmann und Burgführung an der Wallburg

Termine für Führungen können beim ritz Eltmann vereinbart werden. Tel. (0 95 22) 899 - 70  
Gebühr auf Anfrage





## Vorträge

### G o8Go1 Vortrag: Familienstellen

Entwickelt in der systemischen Psychotherapie, können Familienaufstellungen aktuelle Probleme sichtbar machen und lösen. Mit Personen oder Objekten im Raum werden Familiendynamiken dargestellt. Renate Söldner nutzt ihre drei Pferde für diesen Prozess, die sich automatisch einfügen und aktiv beteiligen. Der Vortrag gibt einen Einblick in das Familienstellen und ihre Variationen, mit viel Raum für offene Fragen. Keinerlei Erfahrungen notwendig.

Renate Söldner  
Di., 11.03.25, 19.00 Uhr  
Eltmann / ritz, kostenfrei

### G o8Ko1 Betreuung, Vollmacht und Patientenverfügung



Was, wenn wir nicht mehr selbst für uns entscheiden können? Wie sichert mich eine Vollmacht ab und was muss ich beachten? Welche Möglichkeiten und Grenzen bietet eine Patientenverfügung? Was gilt es juristisch zu beachten und welche Konsequenzen hat dies für mich persönlich? Der Vortrag widmet sich den verschiedenen Möglichkeiten, um im Ernstfall und vor allem rechtzeitig abgesichert zu sein.

Dr. Florian Berger  
Mo., 17.03.25, 15.00 - 16.30 Uhr  
Eltmann / ritz, € 3,00



## Sprachen

### G o8So1 Spanisch für Fortgeschrittene

Neue Teilnehmenden 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

### G o8G10 Rückenfit im Alltag

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Getränk

Roswitha Häfner  
montags, ab 13.01.25, 15x, 08.15 - 09.15 Uhr  
Eltmann / ritz, € 93,00



© Eva-Maria Oppelt

### Multi-Style Yoga

NEU

Geeignet für Neu- und Wiedereinsteigende. Es werden Elemente aus Hatha, Vinyasa und Yin Yoga gelehrt.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. kleines Kissen, Getränk

Eva-Maria Oppelt  
**G o8G11** dienstags, ab 21.01.25, 10x, 17.45 - 18.45 Uhr  
**G o8G12** dienstags, ab 21.01.25, 10x, 19.00 - 20.00 Uhr  
Limbach / Pfarrzentrum, € 75,00

### G o8G13 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 06.02.25, 8x, 15.40 - 16.40 Uhr  
Eltmann / ritz, € 60,00

### G o8G14 Schnupperkurs: 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. Bei ausreichendem Interesse kann ein Kurs entstehen.

**Mitzubringen:** Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen und Decke.

Sonja Höhn  
Do., 13.03.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Eltmann / ritz, € 7,00

### G o8G17 Thai Yoga Massage

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. 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., 15.03.25, 15.00 - 17.00 Uhr  
Eltmann / ritz, € 25,00

Information und Anmeldung bei  
Jutta Werner Tel. (0 95 22) 65 61

### G o8G15 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 13.01.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
mittwochs, ab 15.01.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
donnerstags, ab 16.01.25, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Mitzubringen:** Isomatte und bequeme Kleidung  
Eltmann / ritz, € 100,00

## F o8G18 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 Fitnessübungen  
Kostenübernahme durch die Krankenkasse  
6 x 75 Min., Termine auf Anfrage

### Harmonische Babymassage nach Bruno Walter

4 x 60 Min., Termine auf Anfrage



© Sandra Schlee



### Kreatives

#### G o8Ho1 Wir filzen eine Blumengirlande - für Anfänger

Du möchtest das Nassfilzen kennenlernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Dich. In geselliger Runde filzen wir eine Blütengirlande.

**Mitzubringen:** Handtuch

Sandra Schlee  
Di., 25.03.25, 18.30 - 20.30 Uhr  
Eltmann / ritz, € 18,00 (und Materialkosten nach Verbrauch, max. € 5,00 pro Projekt)



## Die junge vhs

### G o8Jo1 Stark durch's Leben

**Selbstbehauptungs- & Resilienztraining für Kinder im Alter von 6 - 10 Jahren nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“**

Das lernen die Kinder im Kurs:  
So reagiere ich, wenn ich beleidigt werde oder mich jemand auslacht!

Das mache ich, wenn mir jemand etwas wegnimmt!

So verhalte ich mich, wenn mich jemand festhält!

So reagiere ich selbstbestimmt und dann hole ich Hilfe!

So höre ich auf meine Gefühle!

Das mache ich in Konfliktsituationen!

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

**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, was die Kinder für den Kurs mitbringen sollten.

Laura Bayer

Sa., 05.04. und So., 06.04.25, 10.00 - 12.00 Uhr  
Eltmann / ritz, € 59,00



© freepik



### Kulinarisches

#### G o8G9o 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 02.06.2025

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Behälter

Ata Ur Rehmann Chaudhry, Embreen Chaudhry  
Sa., 07.06.25, 10.30 - 14.30 Uhr  
Eltmann / Mittelschule, Küche, Schulstraße 6, € 25,00 (und Materialkosten € 16,00 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 Wohngebäudeversicherung**. Stellen Sie aus unserem umfangreichen Angebot ein Paket

ganz nach Ihren Bedürfnissen zusammen und genießen Sie das sichere Gefühl eines zuverlässigen und langfristigen Schutzes für Ihr Ein- oder Zweifamilienhaus. Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gern.



AXA Versicherungsbüro **Kremer OHG**  
Fuchsenegasse 8 · 97483 Eltmann  
Tel.: 09522/80273 · Fax: 09522/80275 · agentur.kremer@axa.de



# ERMERSHAUSEN



**Sandra Fassl**

Tel. (0 95 32) 17 05  
fassls@t-online.de  
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 100.



## Gesundheit

### G 09G10 Step und Vitalgymnastik

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Therabänder und kleine Hanteln (falls vorhanden)

Judith Anyango-Schlag  
freitags, ab 14.03.25, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr  
Ermershausen / Adolf-Höhn Halle, Gymnastikraum, € 70,00



## Kreatives

### G 09H01 Make-up-Looks für Frauen 40+

**Mitzubringen:** Haarband oder Haarreif, Getränke

Gundula Schorn  
Do., 24.07.25, 16.30 - 19.30 Uhr  
Ermershausen / Betsaal, € 25,00 (und € 6,00 Materialkosten vor Ort)



## Kultur

### Veranstaltungen mit dem Seniorenkreis Ermershausen Ermershausen / Betsaal, kostenfrei

Di., 14.01.25, 14.00 Uhr: **Vortrag zum Thema „Mit Wut und Ärger umgehen“** mit Marita Schroers  
Di., 11.02.25, 14.00 Uhr: **Faschingssingen mit Alfred Kirchner am Schifferklavier**  
Di., 11.03.25, 14.00 Uhr: **Seniorengymnastik mit Sabine Dürr-Weber**  
Di., 08.04.25, 14.00 Uhr: **Sagen aus dem Landkreis Hassberge mit Walter Herold**  
Di., 13.05.25, 14.00 Uhr: **Vortrag zum Thema „Ernährung im Alter“** mit Heilpraktikerin Monika Böhmer  
Di., 10.06.25, 14.00 Uhr: **Bildvortrag über den Schwarzwald mit Gerhard Köhler**  
Di., 15.07.25, 14.00 Uhr: **Seniorenkreis am See in Ermershausen**

Weitere Termine und Informationen erhalten Sie im Gemeindebrief der Kirchengemeinden Ermershausen und Birkenfeld mit Dippach, sowie im Pfarramt Ermershausen unter Tel. (0 95 32) 236



## Ubiz

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

### Naturgemäßer Obstbaumschnitt - Grundlagen für Jung- und Altbäume

In Kooperation mit und gefördert durch den Naturpark Haßberge

**Mitzubringen:** wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk

Christoph Fallenbacher  
Sa., 18.01.25, 09.30 - 12.30 Uhr  
Ermershausen / Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben, kostenfrei durch Förderung



## Exkursion

### G 09E01 Exkursion

Geführte Wanderung durch das Grenzgebiet ins benachbarte Schweickershausen (ca. 13 km) mit geplanter Einkehr.

Walter Herold  
Der Termin wird über die Webseite und das Amtsblatt bekannt gegeben  
Ermershausen / Treffpunkt Rathaus, kostenfrei



## Vorträge

### G 09G01 Der Alltag mit an Demenz erkrankten Menschen

NEU

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  
mittwochs, ab 05.02.25, 3x, 17.30 - 19.30 Uhr  
Ermershausen / Betsaal, kostenfrei

### G 09G02 Wickel und Auflagen - eine uralte Methode wieder neu entdeckt

Wickel und Auflagen sind eine von vielen Möglichkeiten aus dem Bereich der Naturheilverfahren. Manuela Baum wird einige überlieferte Hausmittel, die von der modernen Medizin wieder entdeckt wurden, vorstellen. Es kommen nicht nur der klassische Kartoffel- und Quarkwickel zum Einsatz, sondern auch Kräuter, Heilerde, Essig usw.

**Mitzubringen:** Schreibsachen

Manuela Baum  
Der Termin wird über die Webseite und das Amtsblatt bekannt gegeben.  
Ermershausen / Betsaal, € 10,00 (und Materialkosten vor Ort € 1,50)

# 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 100.



## Die junge vhs

### G 10Jo1 Stark durch's Leben

**Selbstbehauptungs- & Resilienztraining für Kinder im Alter von 6 - 10 Jahren nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“**

#### Das lernen die Kinder im Kurs:

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

Das mache ich, wenn mir jemand etwas wegnimmt!

So verhalte ich mich, wenn mich jemand festhält!

So reagiere ich selbstbestimmt und dann hole ich Hilfe!

So höre ich auf meine Gefühle!

Das mache ich in Konfliktsituationen!

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

Ich freue mich auf euch!

**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, was die Kinder für den Kurs mitbringen sollten.

Laura Bayer

Sa., 01.02. und So., 02.02.25, 10.00 - 12.00 Uhr  
Gädheim / Feuerwehr Schulungsraum, € 59,00



© freepik

### G 10Jo2 Kinder Töpferkurs

Für Kinder ab 8 Jahren

Kim Davey

samstags, ab 15.03.25, 3x, 10.00 - 12.00 Uhr  
Gädheim / Grundschule, € 45,00 (und Materialkosten nach Verbrauch ca. € 5,00)



## 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 69
- in Zeil siehe Seite 97

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 UmweltBildungs-Zentrum Oberschleichach telefonisch unter Tel. (0 95 29) 92 22-10 reserviert oder unter **info@ubiz.de** angefragt werden.

# 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 100.



**Ubiz**

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

## Reparaturcafe Hofheimer Allianz

Sa., 22.03.25, 10.00 - 13.30 Uhr  
Sa., 28.06.25, 10.00 - 13.30 Uhr  
Hofheim / Haus des Gastes, Johannistr. 26, kostenfrei

## Alternative Proteinquellen

In Kooperation mit dem KErn Freising und Maya's Unverpacktaden.

Kathrin Sedlmaier  
Sa., 22.03.25, 14.30 - 16.00 Uhr  
Hofheim / Mayas Unverpackt Laden, kostenfrei, Spende willkommen



**Exkursionen**

## G 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., 22.03.25, 14.00 - 16.00 Uhr  
Hofheim / Marktplatz, € 5,00 vor Ort zu entrichten

## G 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., 17.05.25, 14.00 - 16.00 Uhr  
Treffpunkt: am Parkplatz des Landschaftsgartens (Zufahrt von der Straße Hofheim-Manau, nach dem Wald links ab)  
€ 6,00 vor Ort zu entrichten



**Vorträge**

## G 70K01 Die Kraft der kleinen Schritte: Wie du Projekte in deinem Leben anstößt

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie kleine, kontinuierliche Schritte der Schlüssel sind, um lang ersehnte Ziele und Projekte in Angriff zu nehmen. Anhand seiner eigenen Transformation vom „Couchpotato“ zum 6-fachen Kickbox-Weltmeister und Coach für Mentale Fitness, gibt der Kursleiter Einblicke, wie auch Sie Ihre Projekte mit der richtigen Strategie und Motivation umsetzen können.

Norbert Höchner  
Di., 28.01.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 10,00 (und € 2,00 Skriptkosten vor Ort)

## G 70K02 Bundestagswahlen - Wer steht zur Wahl und wofür stehen die Parteien?

Am 23. Februar 2025 soll es in Deutschland Neuwahlen geben, es soll ein neuer Bundestag gewählt werden. Auf dieses Datum haben sich SPD, Grüne und Union nach dem Ende der Ampel-Koalition geeinigt. Wir wollen als Gruppe wählen und nutzen dazu den Wahl-O-Mat. Sind Sie neugierig? Kommen Sie vorbei und machen Sie mit bei dieser spannenden Demokratieübung!

Klaus Roth  
Mi., 12.02.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 5,00

## G 70K03 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., 18.02.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 3,00

## G 70K04 Vortrag für ehrenamtlich Betreuende: Vermögenssorge

Vermögenssorge ist eine verantwortungsvolle Aufgabe. Welche Nachweise und Belege müssen bei Ausgaben erbracht werden? Welche Einreichungsfristen sind zu beachten und welche Rücklagen dürfen gebildet werden? In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk – Betreuungsverein Haßberge e.V.

Florian Seßler  
Mi., 07.05.25, 17.00 - 18.30 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, kostenfrei

## G 70K05 Vortrag für ehrenamtlich Betreuende: Zusammenarbeit mit dem Amtsgericht

Das Amtsgericht hat die Aufgabe Betreuungspersonen zuzulassen und zu kontrollieren, dass diese im Sinne der pflegebedürftigen Person handeln. Dabei gibt es viele Möglichkeiten sich die Zusammenarbeit einfach zu gestalten. In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk – Betreuungsverein Haßberge e.V.

Florian Seßler  
Mi., 04.06.25, 17.00 - 18.30 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, kostenfrei

## G 70Ko6 Schwanger - alles klar?

Informationsveranstaltung für Schwangere und werdende Eltern zu aktuellen Regelungen im Bereich Mutterschutz, Elternzeit, finanzielle Hilfen uvm.

In Zusammenarbeit mit der Schwangerenberatungsstelle am Gesundheitsamt Haßfurt

Anna-Lena Aumüller, Christiane Seidel  
Do., 22.05.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, kostenfrei



## Interessenskreise

### G 70A01 Geschichtlicher Interessenskreis 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 / altes Rathaus, kostenfrei



## Gesundheit

### G 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

### Wassergymnastik

Gabi Först

**G 70G11** freitags, ab 10.01.25,  
10x, 10.30 - 11.15 Uhr, € 90,00  
**G 70G12** freitags, ab 28.03.25,  
12x, 10.30 - 11.15 Uhr, € 108,00  
Königsberg / Hallenbad

## Aquafitness

Gabi Först

**G 70G13** freitags, ab 10.01.25,  
10x, 11.30 - 12.15 Uhr, € 90,00  
**G 70G14** freitags, ab 28.03.25,  
12x, 11.30 - 12.15 Uhr, € 108,00  
Königsberg / Hallenbad

### G 70G15 Wirbelsäulengymnastik

Uta Wlácil  
mittwochs, ab 05.02.25, 10x, 19.00 - 20.00 Uhr  
Hofheim / Einfachturnhalle, € 60,00

### Rückentraining für Berufstätige



In der Kleingruppe stärken wir unsere Rückenmuskulatur. Es werden Übungen gezeigt, die sich gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen. Auch Techniken wie rüchenschonendes Heben werden gezeigt.

**Mitzubringen:** Matte, dicke Socken oder Turnschuhe, bequeme Kleidung, dünne Decke

Jennifer Saal

**G 70G16** dienstags, ab 07.01.25,  
12x, 19.30 - 20.30 Uhr  
**G 70G17** dienstags, ab 07.01.25,  
12x, 20.45 - 21.45 Uhr  
Lendershausen / alte Schule, € 78,00

### G 70G19 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 15.01.25, 5x, 16.00 - 17.00 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 35,00

### G 70G20 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  
donnerstags, ab 10.04.25, 4x, 10.00 - 11.00 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 28,00

## 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 Appelmann

**G 70G21** montags, ab 13.01.25,  
7x, 19.30 - 20.30 Uhr, € 56,00  
**G 70G22** montags, ab 17.03.25,  
6x, 19.30 - 20.30 Uhr, € 48,00  
Hofheim / altes Rathaus

## Pilates

**Mitzubringen:** Dicke Socken und bequeme Kleidung, Matte

Lea Linz

**G 70G23** dienstags, ab 07.01.25,  
8x, 18.00 - 19.00 Uhr, € 48,00  
**G 70G24** dienstags, ab 08.04.25,  
10x, 18.00 - 19.00 Uhr, € 60,00  
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 vhs-hassberge.de oder bei Kursleiterin Anja Beck Tel. (0 95 23) 50 28 58

**Mitzubringen:** Wetterfeste Sportbekleidung, Outdoor-Sportschuhe, Regenschutz für Kinderwagen

Anja Beck

**G 70G25** donnerstags, ab 30.01.25,  
8x, 09.00 - 10.00 Uhr, € 48,00

**G 70G25-01** donnerstags, ab 03.04.25,  
8x, 09.00 - 10.00 Uhr, € 48,00

**G 70G25-02** donnerstags, ab 10.07.25,  
4x, 09.00 - 10.00 Uhr, € 24,00

Lendershausen / Treffpunkt: Am Spielberg 29, am Ortsschild

## Mommy & Me - Fit mit Kind

NEU

Wir trainieren gemeinsam Beckenboden, Cardio, Kraft und Dehnungen. Kleinkinder sind herzlich willkommen und können in die Übungen integriert werden.

**Mitzubringen:** Matte, Trage/Tragetuch. Decke für die Kinder

Lea Linz

**G 70G26** donnerstags, ab 09.01.25,  
5x, 10.00 - 11.00 Uhr

**G 70G27** donnerstags, ab 03.04.25,  
5x, 10.00 - 11.00 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 30,00

## 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 18.00 Uhr sind inklusiv im Rahmen der vhs Bildung barrierefrei

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

Christiane Zettelmeier

**G 70G30** Fr., 31.01.25, 16.45 - 17.45 Uhr

**G 70G31** Fr., 31.01.25, 18.00 - 19.00 Uhr

**G 70G32** Fr., 28.02.25, 16.45 - 17.45 Uhr

**G 70G33** Fr., 28.02.25, 18.00 - 19.00 Uhr

**G 70G34** Fr., 28.03.25, 16.45 - 17.45 Uhr

**G 70G35** Fr., 28.03.25, 18.00 - 19.00 Uhr

**G 70G36** Fr., 25.04.25, 16.45 - 17.45 Uhr

**G 70G37** Fr., 25.04.25, 18.00 - 19.00 Uhr

**G 70G38** Fr., 30.05.25, 16.45 - 17.45 Uhr

**G 70G39** Fr., 30.05.25, 18.00 - 19.00 Uhr

**G 70G40** Fr., 27.06.25, 16.45 - 17.45 Uhr

**G 70G41** Fr., 27.06.25, 18.00 - 19.00 Uhr

Hofheim / altes Rathaus, € 10,00

## G 70G42 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., 21.03. und Fr., 04.04.25, 18.30 - 20.30 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 20,00

## G 70G43 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, Fitnessmatte

Harald Gogger

Fr., 16.05. und Fr., 30.05.25, 18.30 - 20.30 Uhr  
Hofheim / altes Rathaus, € 20,00

## 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 vhs Gebäude Hofheim statt. Termine auf Anfrage.

## G 70G50 Geburtsvorbereitung

Donnerstags am Nachmittag/Abend

Kostenübernahme durch die Krankenkasse

## G 70G51 Rückbildungsgymnastik

Donnerstags am Vormittag

Kostenübernahme durch die Krankenkasse

## G 70G52 Tschüss Brust - Hallo Löffel

Einführung in die Beikost.

Termine auf Anfrage.



© freepik



## Kreatives

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

Ein spielerischer Umgang mit den drei Medien „Zeichnen, Malen, Drucken“ wird abwechselnd über einen längeren Zeitraum unter Anleitung vermittelt. Neue kreative Menschen sind herzlich willkommen.

Jannina Hector

**G 70Ho1** freitags, ab 10.01.25,  
10x, 10.00 - 13.00 Uhr

Hofheim / altes Rathaus, € 163,00 (und Materialkosten nach Verbrauch)

Jannina Hector

**G 70Ho2** freitags, ab 28.03.25,  
9x, 10.00 - 13.00 Uhr

Hofheim / altes Rathaus, € 147,00 (und Materialkosten nach Verbrauch)

### G 70Ho3 Workshop: Vision Board gestalten - Manifestiere deine Lebensvision

Was wünschst Du dir für 2025? Was darf sich im neuen Jahr in deinem Leben erfüllen?

Lerne im Workshop was ein Visionboard ist, wie du damit deine Wünsche manifestierst und komme direkt im Kurs in die praktische Umsetzung, sodass du dein individuelles Visionboard direkt mit nach Hause nehmen kannst.

**Mitzubringen:** Getränk, Schere, Kleber, Stifte (Optional: inspirierende Zeitschriften, Sprüche, Zitate)

Linda Appelman

Sa., 11.01.25, 15.00 - 18.00 Uhr

Hofheim / altes Rathaus, € 25,00 € 5,00 Unkostenbeitrag für Material (Zeitschriften, Plakat)



© freepik

## G 70H10 Familien-Glücksboard

NEU

Was macht euch als Familie glücklich?

In herausfordernden Zeiten ist es gut zu wissen, was deiner Familie guttut, wie sie Ruhe und Entspannung findet und wie ihre Mitglieder schnell wieder neue Energie tanken können. Im Workshop gestaltet ihr euer individuelles Familien-Glücksboard als Collage aus Fotografien, Bildern und inspirierenden Textpassagen. Teilnehmen kann sowohl die ganze Familie als auch Kinder mit einem Elternteil.

**Mitzubringen:** Getränk, Schere, Kleber, Stifte (Optional: inspirierende Zeitschriften, Sprüche, Zitate)

Linda Appelmann

Sa., 08.02.25, 14.00 - 17.00 Uhr

Hofheim / altes Rathaus, € 25,00 Preis pro Familie. Auf Wunsch kann für € 5,00 Unkostenbeitrag Material (Zeitschriften, Plakat) erworben werden

## G 70Ho4 Handlettering Basic Workshop: Let's letter together

NEU

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](mailto:letterlotterleben@web.de) oder Tel. (0176) 61 03 98 21

Sabine Pöhlmann

So., 04.05.25, 10.00 - 16.00 Uhr

Eichelsdorf / Klosterkeller, € 69,00 inkl. Material

## Farb-Werkstatt – Kunst für alle mit Melina Müller



Inklusiver Kunst-Workshop für Menschen mit und ohne Behinderung

Themen der Workshops: „Ein Traumlicht ganz für mich“, „Ich erblühe wie der Frühling“, „Farbtanz an meinem Fenster“, „Skulpturen moderiert aus Lehm“, usw. Techniken: Druck-Technik, Malen, Collagen, Filzen, Lehmgestaltung  
In Zusammenarbeit mit der Rummelsberger Diakonie. Gefördert über Aktion Mensch.

**G 70Ho5** Sa., 08.02.25, 10.00 - 14.00 Uhr

**G 70Ho6** Mo., 17.02.25, 10.00 - 14.00 Uhr  
Hofheim / kath. Pfarrheim, kostenfrei

**G 70Ho7** Mo., 10.03.25, 10.00 - 14.00 Uhr

**G 70Ho8** Sa., 05.04.25, 10.00 - 14.00 Uhr

**G 70Ho9** Sa., 10.05.25, 10.00 - 14.00 Uhr  
Hofheim / Rummelsberger Diakonie Grüne Marktstr., kostenfrei



## Die junge vhs

### AbenteuerKinderWelt® - Farbenfrohe Welt

AbenteuerKinderWelt® ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert.

In den AbenteuerKinderWelt-Kursen werden wir tasten, fühlen, riechen, lauschen und begreifen. Auf spielerische Weise unterstützen wir das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung.

Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten stehen auch Mal- und Klanggeschichten sowie Kleininstrumente zur Verfügung. In den Gruppenstunden werden wir gemeinsam mit den Kindern singen, spielen, basteln, tanzen, zuhören, Stille erfahren und vor allem viel Spaß bei einer innigen Spielzeit haben.

Mehr unter [www.abenteuerkinderwelt.de](http://www.abenteuerkinderwelt.de)  
24-36 Monate alte Kinder (zum Zeitpunkt des Kursstarts)

**Mitzubringen:** Stoppersocken, Kleidung, die schmutzig werden darf, Wechselkleidung

Franziska Feldhusen

**G 70Jo1** Thema: farbenfrohe Welt  
donnerstags, ab 09.01.25, 8x, 15.45 - 16.45 Uhr,  
€ 120,00 (Materialkosten inkl.)

**G 70Jo2** Thema: Abenteuer Bauernhof  
donnerstags, ab 06.03.25, 7x, 15.45 - 16.45 Uhr,  
€ 105,00 (Materialkosten inkl.)

Hofheim / altes Rathaus



© 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 Frühling/Sommer:**

donnerstags, 16.01., 13.02., 13.03., 10.04., 08.05., 05.06., 10.07. und 14.08.25

**Anmeldung** (zwingend erforderlich):

Tel. (0 95 29) 92 22-10

E-Mail: [info@ubiz.de](mailto:info@ubiz.de)

**Kosten** Erstberatung: kostenfrei \*

Im UmweltBildungszentrum Oberschleibach 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. 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).

# 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 100.



## Gesundheit

### G 11G12 Bewegung, Atem & Entspannung

Yoga hat ursprünglich das Ziel der Selbsterkenntnis. Hierzu dienen Konzentration und Meditation, so wie Atem- und Bewegungsübungen. Im Kurs werden diese Übungen auf unsere heutige Gesellschaft angewandt, um Stress abzubauen und den inneren Einklang zu finden.

Der Kurs ist auch für Ältere und Einsteiger geeignet  
**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken

Susanne Sorgenfrei  
 montags, ab 20.01.25, 8x, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Kirchlauter / Kindergarten, € 60,00



© freepik



## KURSE DER VHS IM HALLENBAD KNETZGAU

### SCHWIMMKURSE

Weitere Termine und Anmeldung online unter [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)  
 Alle Preise einschließlich Hallenbadeintritt

#### Aqua-Fitness mit Carmen Meisner

dienstags, 12x, € 84,00  
**G 12G01**, ab 07.01.25, 20.00 – 20.45 Uhr  
**G 12G02**, ab 07.01.25, 20.45 – 21.30 Uhr  
**G 12G04**, ab 29.04.25, 20.00 – 20.45 Uhr  
**G 12G05**, ab 29.04.25, 20.45 – 21.30 Uhr

mittwochs, 12x, 20.00 – 21.00 Uhr, € 108,00  
**G 12G03**, ab 08.01.25  
**G 12G06**, ab 30.04.25

#### Kinderschwimmen mit Klaus Widera

für Kinder von 6-7 Jahren  
 mittwochs und freitags, 11x,  
 jeweils 16.00 – 17.45 Uhr, € 148,00  
**G 12Jo8** ab 10.01.25  
**G 12Jo9** ab 26.02.25

#### Kinderschwimmen mit Karl Meister

für Kinder von 6-7 Jahren  
 dienstags und samstags, 11x, € 93,00  
**G12 Jo3** ab 11.01.2025, 14.00 – 14.45 Uhr  
**G12 Jo4** ab 11.01.2025, 13.00 – 13.45 Uhr  
**G12 Jo5** ab 29.04.2025, 16.00 – 16.45 Uhr  
**G12 Jo7** ab 24.06.2025, 16.15 – 17.00 Uhr

#### Aufbauschwimmkurs

**G12 Jo5** ab 29.04.2025, 17.00 – 17.45 Uhr

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



## 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 Bier tasting
- ✓ 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 Bier tasting Bio Hof Getreide
- ✓ 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



© freepik



© freepik



## Kreatives

NEU

### G 11Ho1 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.

Barbara Ullrich  
Fr., 07.03.25, 17.00 - 21.00 Uhr  
Kirchlauter / Oskar-Kandler-Zentrum, € 40,00  
(und Materialkosten € 20,00)



## Die junge vhs

### G 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 08.01.25, 10x, 14.30 - 15.30 Uhr  
Kirchlauter / Schule, € 75,00

## Rehasport

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

### Anmeldung und Information unter:

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

## Herzsportgruppen

### Gruppe Zeil

montags ab 16.30 Uhr

### Gruppe Haßfurt

montags ab 18.00 Uhr

### Gruppe Hofheim

dienstags ab 17.00 Uhr

### Gruppen Ebelsbach

mittwochs ab 16.30 Uhr  
ab 18.00 Uhr  
ab 19.15 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 17.30 – 18.30 Uhr  
donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr  
16.45 – 17.45 Uhr  
18.00 – 19.00 Uhr

JOIN THE YELLOW FAMILY!

FRÄNKISCHE GROUP

Bewirb dich online unter  
[fraenkische-group.com/karriere](https://www.fraenkische-group.com/karriere)

KAUFMÄNNISCHE  
AUSBILDUNG

TECHNISCHE  
AUSBILDUNG

DUALES  
STUDIUM

Werde Azubi (m/w/d) oder Dualer Student (m/w/d) ab September 2025.

# 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 100.



**Ubiz**

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

## Alte Obstbaumbestände wieder in Form bringen

In Kooperation mit und gefördert durch den Naturpark Haßberge.

**Mitzubringen:** Baumschere und -säge (evtl. mit Teleskopauszug), Arbeitshandschuhe

Erich Rößner

Sa., 22.02.25, 09.00 - 12.00 Uhr  
Knetzgau, genauer Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben, kostenfrei durch Förderung

## Die Vogelwelt am Hochreinsee in Knetzgau

In Kooperation mit der Gebietsbetreuerin im Lkr. Haßberge, dem Naturpark Steigerwald und der BN-Kreisgruppe Haßberge. Kofinanziert durch den Bayerischen Naturschutzfond, im Rahmen der BayernTourNatur.

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

Dr. Birgit Binzenhöfer, Pawel Malec

So., 13.04.25, 09.00 - 11.00 Uhr  
Beobachtungshügel am Hochreinsee nordöstlich von Knetzgau (Kreisel im Industriegebiet Richtung Sand, direkt nach der Brücke links in den Flurweg, dann rechts und dem Weg folgen, nach der nächsten Brücke links rein), kostenfrei

## Ich bin dann mal ... im Steigerwald - eine Pilgerwanderung

Im Rahmen der BayernTourNatur

**Mitzubringen:** feste Schuhe, wetterangepasste Kleidung, Sonnen- und Zeckenschutz, Verpflegung und Getränke

Sabine Selig

Sa., 17.05.25, 09.30 - 14.30 Uhr  
Wanderparkplatz „Großer Knetzberg“ oberhalb des Ortes Eschenau in Richtung Rauhen-ebbrach OT Fabriktschleichach, € 18,00

## Umgang mit Trockenheit und Starkregen - Praxisbeispiele in Garten und Haus

Nina Köberich

Do., 20.03.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Offener Treff Westheim, Eschenauer Str. 5, kostenfrei, Spenden willkommen

## Zukunftsfähiges Wirtschaften mit Permakultur

In Kooperation mit dem Siedlerverein Knetzgau

Kathinka Neff

Do., 10.04.25, 18.30 - 20.30 Uhr  
Siedlerheim Knetzgau, Schultheißstraße 2, kostenfrei

## Gartenführung im Naturgarten

Nina Köberich

So., 29.06.25, 15.00 - 16.30 Uhr  
Knetzgau, genaue Adresse wird bei Anmeldung bekannt gegeben, € 7,00 inkl. selbstgemachter Erfrischung

## Das Naturwaldreservat Böhgrund

In Kooperation mit dem BN Eltmann-Steigerwald, im Rahmen der BayernTourNatur.

**Mitzubringen:** wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, ggf. Wanderstock

Andreas Kiraly

So., 06.04.25, 09.30 - 12.00 Uhr  
und So., 04.05.25, 09.30 - 12.00 Uhr  
Zell / Ortsmitte an der Kirche,  
€ 8,00 für Erwachsene, Kinder kostenfrei



## Vorträge

### G 12Ko1 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?

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

Florian Seßler

Mi., 12.03.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
Knetzgau / Rats- und Kultursaal, kostenfrei



## Kultur

### Kulturverein Museum Schloss Oberschwappach Ausstellungen

### G 12K10 Schloss Oberschwappach - Ausstellung: Künstlerpaare VII: Karin Brosa und Robert Matthes

In dieser Ausstellung werden großformatige Bilder von Karin Brosa und Robert Matthes, sowie druckgrafische Werke von beiden gezeigt. Karin Brosa lebt und arbeitet in Marburg und Robert Matthes in Essen. Beide haben Lehraufträge an Hochschulen und dürfen zu der jüngeren Künstlergeneration gezählt werden. Ein Blick in die Gegenwart dieser Ausstellung könnte auch ein Fenster in die Zukunft der bildenden Kunst unseres Landes öffnen. Veranstalter: Gemeinde Knetzgau, Kulturverein Museum Schloss Oberschwappach, Galerie im Saal



© Brosa und Matthes

**Vernissage:** Sa., 12.04.25, 18.00 Uhr, Spiegelsaal  
 Öffnungszeiten: So., 13.04. – 08.06.25, sonn- und feiertags (außer Karfreitag) 14.00 - 17.00 Uhr sowie nach telefonischer Vereinbarung  
 Tel. (0 95 27) 81 05 01

**Führung:** So., 13.04.25, 14.30 Uhr

**Finissage:** So., 08.06.25, 16.00 Uhr

Schloss Oberschwappach, Spiegelsaal, kostenfrei



© Spektrum Konkret

### G 12K11 Schloss Oberschwappach - Ausstellung: Spektrum Konkret – Die Darmstädter Sezession

9 Künstler der Darmstädter Sezession werden Skulpturen und Malerei im Schloss Oberschwappach in der Sommerausstellung präsentieren. Die Darmstädter Sezession ist die älteste Sezession in Deutschland, die schon 1919 gegründet wurde. Sowohl abstrakt arbeitende Künstler wie auch surreal und gegenständlich orientierte Künstler fanden und finden in der Sezession eine Heimat, da ihre Ausrichtung weniger kunsttheoretisch als politisch gewesen ist. Eine moderne Ausstellung mit breiter Vergangenheit. Wenn das nicht neugierig macht. Veranstalter: Gemeinde Knetzgau, Kulturverein Museum Schloss Oberschwappach, Galerie im Saal

**Vernissage:** Sa., 21.06.25, 18.00 Uhr, Spiegelsaal  
 Öffnungszeiten: So., 22.06. – 31.08.25, sonn- und feiertags 14.00 - 17.00 Uhr, sowie nach telefonischer Vereinbarung  
 Tel. (0 95 27) 81 05 01

**Führung:** So., 22.06.25, 14.30 Uhr

**Finissage:** So., 31.08.25, 16.00 Uhr

Schloss Oberschwappach, Spiegelsaal, kostenfrei

### Bündnis für Familie und Senioren



Im Bündnis engagieren sich Bürgerinnen und Bürger ehrenamtlich. Die Angebote sind in der Regel kostenlos.

Regelmäßige, wiederkehrende Angebote vom Bündnis:

#### Bürgercafé Knetzgau

Jeden 2. Donnerstag (in geraden Kalenderwochen) von 09.00 – 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 09.00 – 12.00 Uhr und am Donnerstag von 14.30 – 17.00 Uhr geöffnet. Zusätzlich gibt es im offenen Treff noch den Strickkreis, Spieleabende, Filzen, Sitzgymnastik und einen Jugendraum.

#### Offener Treff „Alte Schule“ in Hainert

Jeden 2. Dienstag im Monat wird abwechselnd Frühstück von 09.00 – 11.00 Uhr oder Nachmittags-Café von 15.00 – 17.00 Uhr angeboten.

#### Computer- und Tabletkurs

Jeden 2. und 4. Mittwoch um 18.30 Uhr in der Dreieberg-Schule

#### Sträkelkreis

Jeden Mittwoch von 18.00 – 21.00 Uhr im ALTEN RATHAUS in Knetzgau

#### Männertreff

Einmal im Monat im ALTEN RATHAUS

#### KinderMalStunde

Jeden 2. Donnerstag (in ungeraden Kalenderwochen) von 16.00 – 17.30 Uhr im ALTEN RATHAUS in Knetzgau für Kinder von 6-15 Jahren. Lernt bei der KinderMalStunde Tipps und Tricks für das künstlerische Malen sowie unterschiedliche Maltechniken kennen.

### Gemeinschaftsaktion

Müllsammelaktion „CLEAN IT UP“

Sa., 22.03.25, 15.00 – 17.00 Uhr

Start am Feuerwehrhaus des Wohnortes/ Gemeindeteils

anschließend kleine Brotzeit als Dankeschön

### Konzert

Musikalischer Nachmittag Knetzgauer Talente  
 So., 30.03.25, 14.30 Uhr

Knetzgau, Rats- und Kultursaal (Am Rathaus 4, 97478 Knetzgau)

Wir bieten Kindern und Jugendliche eine Bühne

Informationen zu allen Angeboten und Veranstaltungen vom Bündnis für Familien und Senioren finden sie unter [www.buendnis-knetzgau.de](http://www.buendnis-knetzgau.de)

Kontakt:

Thomas Zettelmeier

Rathaus Knetzgau

Tel. (0 95 27) 79-25

[zettelmeier@knetzgau.de](mailto:zettelmeier@knetzgau.de)



### Gesundheit

#### Hatha Yoga

Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

**Mitzubringen:** Bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, Yoga-Matte, kleines Kissen, Decke

Tanja Koppitz

**G 12G07** montags, ab 13.01.25, 7x, 18.30 - 20.00 Uhr, € 66,50

**G 12G08** dienstags, ab 14.01.25, 7x, 09.30 - 11.00 Uhr, € 66,50

**G 12G09** montags, ab 10.03.25, 11x, 18.30 - 20.00 Uhr, € 104,50

**G 12G10** dienstags, ab 11.03.25, 11x, 09.30 - 11.00 Uhr, € 104,50

**G 12G11** montags, ab 23.06.25, 6x, 18.30 - 20.00 Uhr, € 57,00

**G 12G12** dienstags, ab 24.06.25, 6x, 09.30 - 11.00 Uhr, € 57,00  
 Oberschwappach / Pfarrheim



© Valerie Charlemagne-Mattheus

## Yoga

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, kleines Kissen, Decke, Yogablöcke

Valerie Charlemagne-Mattheus

**G 12G14** dienstags, ab 14.01.25, 4x, 18.30 - 19.30 Uhr, € 28,00

**G 12G15** dienstags, ab 01.04.25, 7x, 18.30 - 19.30 Uhr, € 49,00  
Knetzgau / Schule, Mehrzweckraum



© Valerie Charlemagne-Mattheus

## Familien Yoga

Familien Yoga ist geeignet für Erwachsene und Kinder ab 2 Jahre, die gerne lustige Lieder, verspielte Bewegungen und sanfte Dehnung mögen. Kombiniere dein Training mit der Zeit zum Spielen mit deinen Liebsten und tu auch etwas für dich.

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

Valerie Charlemagne-Mattheus

**G 12G16** donnerstags, ab 16.01.25, 6x, 17.00 - 18.00 Uhr, € 48,00 je Erwachsener (Kinder kostenfrei)

**G 12G17** donnerstags, ab 08.05.25, 4x, 17.00 - 18.00 Uhr, € 32,00 je Erwachsener (Kinder kostenfrei)  
Knetzgau / Schule, Mehrzweckraum,

## G 12G13 Fitness- und Wirbelsäulengymnastik

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Getränk und Handtuch

Anette Schnös

dienstags, ab 14.01.25, 10x, 18.30 - 19.30 Uhr  
Knetzgau / Schule, Aula, € 60,00

## G 12G18 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 29.01.25, 10x, 08.30 - 9.30 Uhr  
Knetzgau / Rats- und Kultursaal, € 72,00

## 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

**G 12G19** dienstags, ab 28.01.25, 7x, 18.30 - 19.30 Uhr, € 63,00

**G 12G20** montags, ab 24.03.25, 5x, 10.30 - 11.30 Uhr, € 50,00

**G 12G21** montags, ab 24.03.25, 5x, 18.30 - 19.30 Uhr, € 50,00

## G 12G22 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.

**Mitzubringen:** Isomatte und warme Socken

montags, ab 03.02.25, 6x, 18.30 - 19.30 Uhr, € 54,00

## G 12G23 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.

**Mitzubringen:** Isomatte, Decke, Kissen und warme Socken

dienstags, ab 11.02.25, 6x, 19.45 - 20.30 Uhr, € 54,00

## G 12G24 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

Di., 01.04.25, 18.00 - 20.00 Uhr, Spende willkommen



© Angelika Eirich

## G 12G25 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., 18.02.25, 19.00 - 20.00 Uhr  
Knetzgau / Schule, € 15,00



## G 12G26 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 10.03.25, 8x, 19.00 - 20.00 Uhr  
Knetzgau / Hebammenpraxis, Alemannenstraße 6,  
€ 75,00

## G 12G27 Tanzen lernen - leicht gemacht - Auffrischerkurs

NEU

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 Auffrischung, 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 16.03.25, 4x, 17.00 - 18.30 Uhr  
Knetzgau / Rats- und Kultursaal, € 39,00  
(pro Teilnehmende)



© freepik

## Kulinarisches

### G 12G90 Holzofenbrot - Workshop

NEU

Sie lernen die Herstellung eines natürlichen Sauerteigbrottes. Vom Ansetzen des Sauerteigs bis zum Einschließen des Brotes in unserem Holzbackofen, vermitteln wir unser Wissen. Anschließend genießen wir gemeinsam unsere Brotzeit! Für alle wird ein Brotlaib für zuhause gebacken.

**Mitzubringen:** Schürze, kleiner Stoffbeutel für Brot

Selina Weickert

Sa., 12.04.25, 10.00 - 15.00 Uhr  
Knetzgau / Wohnau, Weickerts Hof, € 45,00  
(und Materialkosten € 10,00)



## Kreatives

### G 12Ho1 Malen mit Acrylfarben und Mischtechnik

**Mitzubringen:** Leinwand, Wasserbehälter, Wasserflasche, Pinsel und Farbe

Hiltrud Skilandat

dienstags, ab 11.03.25, 4x  
14.00 - 17.00 Uhr  
Knetzgau / altes Rathaus, € 67,00 (und Materialkosten vor Ort)



© Gerlinde Hauck

### G 12Ho2 Glasfusing - Geschenke für die Kommunion

Ab 12 Jahren. Gestalten Sie individuelle Geschenke für Kommunion oder Konfirmation. Wir machen Kreuze oder Tauben aus Glas zum Aufhängen.

Gerlinde Hauck

Sa., 29.03.25, 10.00 - 12.00 Uhr  
Knetzgau / Eulengasse 16, € 30,00 (und Materialkosten € 8,00)



© Gerlinde Hauck

### Glasfusing - Bilder aus Glas

Auch für Kinder ab 12 Jahren geeignet  
Glasfusing ist eine Technik Glassplitter durch Hitze zu verbinden. In diesem Kurs gestalten wir einen Gartenstecker (Eule oder Spirale) mit Glasfarben und Glasornamenten ganz nach Ihrem individuellen Geschmack. Die fertigen Stecker können die Kursteilnehmenden ca. zwei Tage später abholen. Stäbe zum Aufstecken des Gartensteckers können auf Wunsch in der benötigten Länge bei der Kursleitung erworben werden.

Gerlinde Hauck

**G 12Ho3** Sa., 17.05.25, 10.00 - 12.00 Uhr  
**G 12Ho4** Sa., 24.05.25, 10.00 - 12.00 Uhr  
**G 12Ho5** Sa., 28.06.25, 10.00 - 12.00 Uhr  
**G 12Ho6** Sa., 14.06.25, 10.00 - 12.00 Uhr  
**G 12Ho7** Sa., 12.07.25, 10.00 - 12.00 Uhr  
**G 12Ho8** Sa., 19.07.25, 10.00 - 12.00 Uhr  
**G 12Ho9** Sa., 26.07.25, 10.00 - 12.00 Uhr  
€ 30,00 (und Materialkosten € 10,00) pro Termin  
Knetzgau / Eulengasse 16



Werde auch du zum Zukunftsmanager

Als Kursleitung für IT oder Handwerk

vhs Volkshochschule Landkreis Hallberge e.V.

Du kannst es, mach es

(0 95 21) 94 20 0

### 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 Basstrommeln 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., 29.01.25, 20.00 - 21.00 Uhr, € 12,00



© freepik

## Gitarrenunterricht für Anfänger

Schnupperstunde auf Anfrage

## G 12H11 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. Eine Anmeldung ist nur bis zwei Tage vor dem Kursbeginn möglich!

Barbara Ullrich  
Fr., 31.01.25, 17.00 - 21.00 Uhr  
Knetzgau / Westheim, „Offener Treff“, Eschenauer Str. 5, € 40,00 (und Materialkosten € 20,00)

## G 12H12 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!  
Eine Anmeldung ist nur bis zwei Tage vor dem Kursbeginn möglich!

Barbara Ullrich  
Sa., 08.03.25, 14.30 - 18.30 Uhr  
Knetzgau / Westheim, „Offener Treff“, Eschenauer Str. 5, € 40,00 (und Materialkosten € 20,00)



## Die junge vhs

### G 12Jo1 Eltern-Kind-Turnen

für Kinder ab Laufalter bis 3 Jahre

Valerie Charlemagne-Mattheus  
donnerstags, ab 16.01.25, 6x, 16.00 - 17.00 Uhr  
Knetzgau / Schule, kleine Turnhalle, € 36,00

### G 12Jo2 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!

So reagiere ich selbstbestimmt und dann hole ich Hilfe!

So höre ich auf meine Gefühle!  
Das mache ich in Konfliktsituationen! u.v.m.  
Im Anschluss bieten wir einen kostenfreien Online-Elternabend (Termin wird noch bekannt gegeben) an.

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

**Mitzubringen:** Nach Anmeldung erhalten die Eltern eine Checkliste von der Kursleiterin.

Laura Bayer  
Sa., 25.01. und So., 26.01.25, 10.00 - 12.00 Uhr  
Knetzgau / Rats- und Kultursaal, € 59,00

## KURSE DER VHS IM HALLENBAD KNETZGAU



### SCHWIMMKURSE

Weitere Termine und Anmeldung online unter [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)  
Alle Preise einschließlich Hallenbadeintritt

#### Aqua-Fitness mit Carmen Meisner

dienstags, 12x, € 84,00  
**G 12Go1**, ab 07.01.25, 20.00 – 20.45 Uhr  
**G 12Go2**, ab 07.01.25, 20.45 – 21.30 Uhr  
**G 12Go4**, ab 29.04.25, 20.00 – 20.45 Uhr  
**G 12Go5**, ab 29.04.25, 20.45 – 21.30 Uhr

mittwochs, 12x, 20.00 – 21.00 Uhr, € 108,00  
**G 12Go3**, ab 08.01.25  
**G 12Go6**, ab 30.04.25

#### Kinderschwimmen mit Klaus Widera

für Kinder von 6-7 Jahren  
mittwochs und freitags, 11x,  
jeweils 16.00 – 17.45 Uhr, € 148,00  
**G 12Jo8** ab 10.01.25  
**G 12Jo9** ab 26.02.25

#### Kinderschwimmen mit Karl Meister

für Kinder von 6-7 Jahren  
dienstags und samstags, 11x, € 93,00  
**G12 Jo3** ab 11.01.2025, 14.00 – 14.45 Uhr  
**G12 Jo4** ab 11.01.2025, 13.00 – 13.45 Uhr  
**G12 Jo5** ab 29.04.2025, 16.00 – 16.45 Uhr  
**G12 Jo7** ab 24.06.2025, 16.15 – 17.00 Uhr

#### Aufbauschwimmkurs

**G12 Jo5** ab 29.04.2025, 17.00 – 17.45 Uhr

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



# MAROLDSWEISACH



**Helga Grüner**

Tel. (0 95 32) 6 15  
helgagrüner@t-online.de  
www.vhs-hassberge.de

Weitere „Wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen“ finden Sie ab der Seite 100.



**Ubiz**

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

## Vogelstimmenwanderung am Morgen

**Mitzubringen:** nicht für Rollatoren und Kinderwagen geeignet

Manfred Husslein  
So., 27.04.25, 06.30 - 09.00 Uhr  
Hafenpreppach / Kirche,  
€ 10,00, Kinder kostenfrei



© freepik

## SommerNachtsEntdeckungen: Fledermaus & Co.

In Kooperation mit dem Naturpark Haßberge, Arbeitskreis Fledermaus des BN und dem Deutschen Burgenwinkel. **Anmeldung:** katja.winter@naturpark-hassberge.de (Anmeldeschluss 07.08.)

Katja Winter  
Fr., 08.08.25, 18.00 - 21.00 Uhr  
Maroldsweisach OT Altenstein / Pfaffendorfer Gasse, kostenfrei



**Vorträge**

## G 13K01 Betreuung, Vollmacht und Patientenverfügung

Alle drei Instrumente sind der Versuch, sich für die Zeit so weit wie möglich abzusichern, in der wir nicht mehr für uns selbst entscheiden und sorgen können. Was genau ist eine Betreuung und wann wird sie eingesetzt? Wie kann ich mich mit einer Vollmacht absichern? Was kann ich über eine Patientenverfügung regeln? Was sind die Grenzen dieser Möglichkeiten? Und was bedeuten diese juristischen Möglichkeiten für mich persönlich?

In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk - Betreuungsverein Haßberge e.V.

Florian Seßler  
Mo., 07.04.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Maroldsweisach / Brauerei-Gaststätte Hartleb, kostenfrei



© freepik

## G 13K02 Vortrag: Im Alter selbstbestimmt Zuhause wohnen

Vera Ksinski von der Wohnberatungsstelle des Landkreises Haßberge informiert über die Möglichkeiten der Anpassung der eigenen Wohnung, sodass 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., 31.03.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Maroldsweisach / Rathaus, kostenfrei



**Gesundheit**

## G 13G10 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 09.01.25, 10x, 19.00 - 20.00 Uhr  
Maroldsweisach / Grundschule, Turnhalle,  
€ 60,00

## G 13G11 Wirbelsäulengymnastik

Die Teilnehmenden sollten sich nicht im Krankenstand befinden.

**Mitzubringen:** Decke bzw. Gymnastikmatte, Sportkleidung

Christine Busch  
dienstags, ab 04.02.25, 10x, 19.00 - 20.00 Uhr  
Maroldsweisach / Rathaus, € 65,00



**Die junge vhs**

## G 13J01 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!

So reagiere ich selbstbestimmt und dann hole ich Hilfe!

So höre ich auf meine Gefühle!

Das mache ich in Konfliktsituationen! u. v. m. 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., 24.05. und So., 25.05.25, 10.00 - 12.00 Uhr  
Maroldsweisach / Rathaus, € 59,00

# OBERAURACH



**Anita Amend**

Tel. (0 95 29) 12 49  
anita.amend@gmx.de  
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 100.



## Gesundheit

### G 14G10 Fitness- und Wirbelsäulengymnastik

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte und Handtuch

Anette Schnös  
mittwochs, ab 08.01.25, 10x, 19.00 - 20.00 Uhr  
Oberschleichach / UBIZ, € 60,00

### G 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: Klaus Wolf,  
Tel. (0151) 20 47 43 25

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Klaus Wolf  
montags, ab 27.01.25, 12x, 18.00 - 19.30 Uhr  
Oberschleichach / UBIZ, € 126,00

### G 14G12 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 21.01.25, 10x, 18.00 - 19.30 Uhr  
Oberschleichach / UBIZ, € 85,00

### G 14G13 Gesund und aktiv in jeder Altersklasse

Claudia Heil  
mittwochs, ab 29.01.25, 15x, 14.00 - 15.00 Uhr  
Kirchaich / Gemeindehaus St. Ägidius, € 90,00



## Vorträge

### G 14Ko1 Vortrag zur Wirtshauskultur

UNIVERSITÄT  
WÜRZBURG

Das traditionelle „Wirtshaus“ wird seltener. Wird es bald Geschichte sein? Bei den Gastronomiebetrieben erleben wir zur Zeit einen Wandel. Zahlenmäßig gibt es immer mehr und vielfältigere Angebote internationaler Art ebenso wie nach bestimmten Wünschen wie vegetarisch, vegan oder allergenfrei. Der beliebte Vortrag wirft einen Blick auf die Wirtshauskultur der Vergangenheit ebenso wie auf die der Gegenwart.

Eine Bewirtung erfolgt durch den Brauereigasthof Zenglein. In Zusammenarbeit mit dem Uni-bund Würzburg

Dr. Gerrit Himmelsbach  
Fr., 21.02.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Oberschleichach / Brauereigasthof Zenglein, kostenfrei, Spenden willkommen

### G 14Ko2 Yeah! Yeah! Yeah! Singabend mit den Beatles & Co.

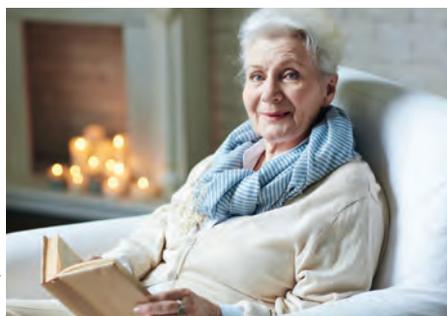
Wer hat nicht klassische Rocksongs und Balladen im Ohr, die mit persönlichen Erinnerungen verbunden sind und die einen seit Jahr(zehnt)en begleiten. Hier ist Gelegenheit, bekannte Hits mit Gleichgesinnten anzustimmen, denn gemeinsam singen macht Spaß! Texte werden gestellt. Wer Liedwünsche hat oder sich 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!

Bernhard Schurig  
Fr., 14.03.25, 19.00 - 21.00 Uhr  
Trossenfurt / Moserhof, € 5,00

### G 14Ko3 Vortrag: Im Alter selbstbestimmt zu Hause wohnen

Vera Ksinski von der Wohnberatungsstelle des Landkreises Haßberge informiert über die Möglichkeiten der Anpassung der eigenen Wohnung, sodass 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., 07.04.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Oberschleichach / UBIZ, kostenfrei



© freepik



## Sprachen

### G 14So1 Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

**Information und Anmeldung** bei der Kursleiterin,  
Tel. (0 95 22) 75 24  
Eine Schnupperstunde ist möglich.  
Kursbuch: El nuevo curso1 (Klett)

Patricia Hartmann  
mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr, den Beginn erfahren Sie auf Nachfrage bei der Kursleiterin  
Trossenfurt / Schule, Gebühr nach Teilnehmeranzahl siehe AGBs



© Christine Gehrig

### G 14G16 Lebe leichter - Frühling

In diesem alltagspraktischen Kurs trainieren Sie ein körperfreundliches Essverhalten, bekommen Motivation mit Anschauungsmaterialien und werden ermutigt, das Beste aus Ihrem Leben und Ihren Begabungen zu machen. Sie haben die Chance, sich rundherum wohler, freier und leichter zu fühlen. Der Kurs ist auch für Allergiker und Diabetiker geeignet.

**Mitzubringen:** Buch „Lebe leichter – genial normal zum Wunschgewicht“ und der Planer. Beides kann im Kurs erworben werden. (€ 19,99)

**Information** Tel. (09 51) 14 47 5 oder per Mail lebeleichterbamberg@gmail.com

Christine Gehrig  
mittwochs, ab 12.03.25, 12x, 09.30 - 10.30 Uhr  
Trossenfurt / Aurach-Apotheke, € 148,00



### Kreatives

#### G 14Ho1 Jeder ist ein Künstler - Malen mit heißem Wachs

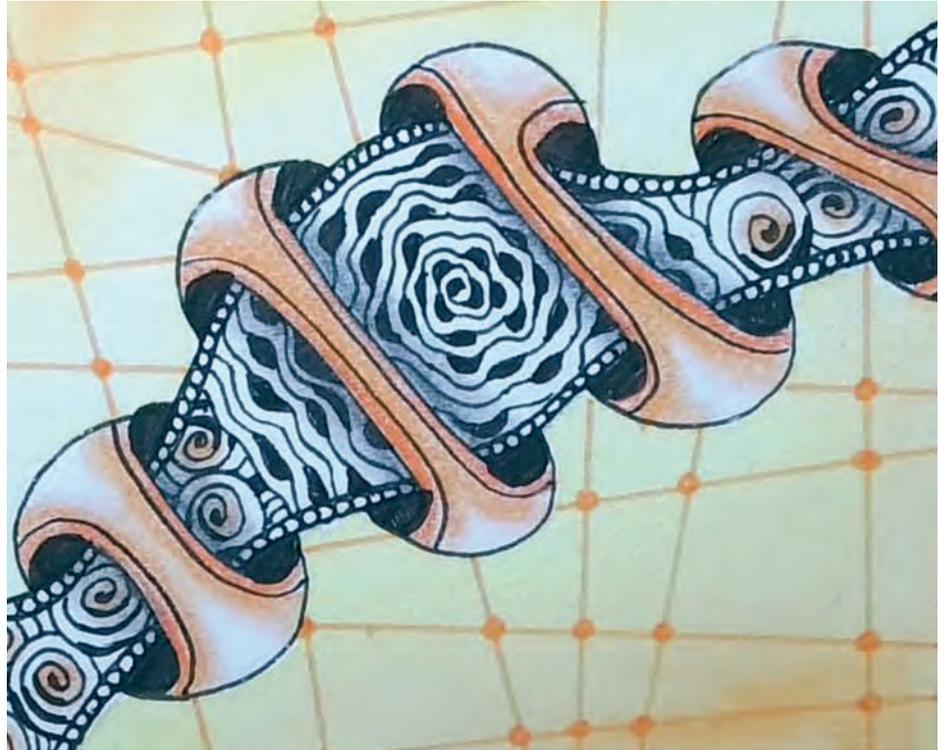
Encaustic ist eine alte Maltechnik, bei der Wachs heiß auf den Maluntergrund aufgetragen wird. So entstehen farbenprächtige, fantastische Strukturen.

**Mitzubringen:** Werkzeug und Material werden gestellt.

Isolde Klimach  
Sa., 15.03.25, 13.00 - 14.30 Uhr  
Oberschleichach / UBiz, € 20,00 (einschl. Materialkosten)



© freepik



© Sybille Schubert

#### G 14Ho2 Zentangle® - Entspannung mit dem Stift

NEU

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.

Sybille Schubert  
Mi., 26.03.25, 18.30 - 20.30 Uhr  
Oberschleichach / UBiz, € 20,00 (und Materialkosten vor Ort € 5,00)

#### G 14Ho3 Intuitives Malen - Wellness für Seele und Geist

In diesem Kurs arbeiten wir an einem abstrakten Bild auf Leinwand und experimentieren mit Acrylfarben und Spachtelmasse. Entdecke deine schöpferische Kraft und genieße eine kreative Auszeit vom Alltag. Am Ende kann jeder „Künstler“ sein individuelles Kunstwerk mit nach Haus nehmen. Vorkenntnisse im Malen sind nicht erforderlich.

**Mitzubringen:** Malkleidung, Getränke, Snack für zwischendurch

Lilo Vogt  
Sa., 05.04.25, 10.00 - 13.00 Uhr,  
Oberschleichach / UBiz € 39,00



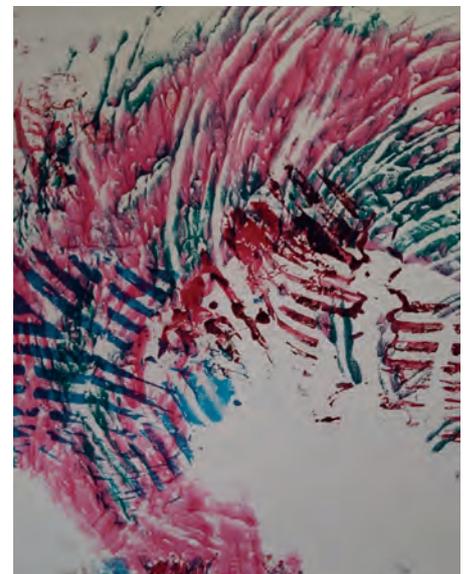
### Die junge vhs

#### G 14Jo1 Selbstbehauptungskurs

für Kinder von 6 - 12 Jahren  
In dem Kurs lernst du, wie du eine Situation entspannst oder eine Gewaltsituation schnell und effizient beendest. Inhalte des Kurses:

- frühzeitig Grenzen setzen und sich behaupten
- dein Selbstbewusstsein stärken
- Umgang mit Mobbing
- (selbst-)sicher sich und anderen helfen

Rainer Schmee  
samstags, ab 01.02.25, 3x, 13.00 - 15.00 Uhr  
Trossenfurt / OAZ, € 70,00



© Lilo Vogt

# 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 100.



© ARU

## **G 15Ko2 Iseosee, Bergamo und Brescello - geheime Schönheiten aus Italien**

Gemeinsam entdecken wir Orte, die noch nicht touristisch überlaufen sind und Italiens eigenen Charme frei entfalten lassen.

Elmar Freund  
Fr., 14.03.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
€ 8,00

## **G 15Go2 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., 26.03.25, 18.00 - 19.30 Uhr

## **Vorträge**

### **G 15Ko3 Polizeivortrag: Trickbetrug**

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. Durch die Spielvereinigung Untersteinbach wird ein Imbiss angeboten.

Michael Beetz  
Di., 11.02.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Untersteinbach / Sportheim, kostenfrei  
(Gebühr für Imbiss)

### **G 15Go1 Infoabend: Wie stelle ich meine Ernährung auf Dauer um?**

Tipps für mehr Energie und weniger Gewicht

Birgit Scheffler  
Di., 25.02.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Untersteinbach / Schule, € 10,00

## **Kultur**

### **Sommerliches Kulturwochenende**

Freuen Sie sich auf ein musikalisches Highlight und einen Kabarettabend mit dem unvergesslichen Lorient - inszeniert vom Fränkischen Theater-sommer der Landesbühne Oberfranken.

**Information und Anmeldung:** Gemeinde Rauhenebrach, Tel. (0 95 54) 92 21-0

Fr, 18.07. und Sa., 19.07.25  
Theinheim / Gemeinschaftshaus am Dorfplatz

**SCHUNDER**  
BESTATTUNGEN

**Veranstaltungen mit dem Bestattungshaus Schunder**  
Prölsdorf / Rothstr. 7

### **G 15Ko1 Konzert: ARU - Musik aus den Anden**

Auf eine akustische Reise in die Tiefen des süd-amerikanischen Empfindens lädt die Musik mit mehrstimmigem Gesang ein. Es wird auf traditionellen Instrumenten musiziert. Das kräftige und gleichzeitig tiefsinnige Repertoire steckt dabei voller Lebensfreude.

Kartenvorverkauf: online über [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de): die Karten werden an der Abendkasse hinterlegt und Rathaus, Untersteinbach

Catrinel Berindei  
Sa., 18.01.25, 18.00 Uhr  
€ 19,00 Vorverkauf (Abendkasse € 24,00)



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

## **Obstbaumbestände wieder in Form bringen**

**Mitzubringen:** Baumschere und -säge (evtl. mit Teleskopauszug), Arbeitshandschuhe  
Eckhard Maurer  
Sa., 25.01.25, 13.00 - 17.00 Uhr  
Rauhenebrach / Untersteinbach, genauer Treffpunkt nach Anmeldung, € 18,00

## **Philosophie einer Naturbäckerei**

Michael Oppel  
Sa., 15.03.25, 17.00 - 19.00 Uhr  
Rauhenebrach / Bäckerei Oppel, Hauptstr. 19, Untersteinbach, € 4,50

## **Natur trifft Kultur - Führung zu den Spuren von herman de vries**

Im Rahmen der BayernTourNatur  
Renate Ortloff  
So., 18.05.25, 13.00 - 16.00 Uhr  
Rauhenebrach / Parkplatz Wotansborn, € 13,00

## Das ist die Palliativakademie Bamberg

Schwerstkranke und sterbende Menschen in ihrer letzten Lebensphase verdienen ein qualifiziertes Umsorgen medizinisch, pflegerisch und spirituell. Empathie, menschliche Nähe und ein Gespür dafür, was ein Mensch in dieser Zeit braucht, auch wenn er es nicht mehr formulieren kann, sind entscheidend, um ein bestmögliches Wohlbefinden und ein „gutes Sterben“ zu ermöglichen.

Die Palliativakademie Bamberg bietet anerkannte Kurse zur Aus- und Weiterbildung von medizinischem und pflegerischem Fachpersonal, sowie pflegende Laien. Ein hochqualifiziertes Team vermittelt theoretisches und praktisches Wissen, auf dem aktuellen Stand der Forschung.

Vertraute Personen um sich zu haben, wirkt meist beruhigend für Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Sie können zu einer Brücke zwischen den Schwerstkranken und Sterbenden und dem betreuendem Fachpersonal werden. Viele An- und Zugehörige und Ehrenamtliche wünschen sich umfassende Informationen, grundlegendes Wissen und praktische Anleitung und Schulung. Für viele bedeutet das Pflegen einen großen Druck. Deswegen bietet die Palliativakademie Bamberg Kurse auch für sie. Erfahrungsgemäß nehmen diese Kurse den Teilnehmenden die Scheu vor dem Umgang mit einem sterbenden Menschen, die oft aus der Angst kommt, etwas falsch zu machen. So tragen sie dazu bei, ohne Ängste und Unsicherheit die letzte Zeit gemeinsam so zu gestalten, dass sie allen Beteiligten hilft. Wir freuen uns, wenn wir Sie mit unserem Angebot unterstützen können und stehen Ihnen gern zur Seite.



## Gesundheit

### 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

**G 15G10** dienstags, ab 07.01.25, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr, € 105,00

**G 15G11** freitags, ab 07.02.25, 10x, 09.00 - 10.00 Uhr, € 105,00

**G 15G12** dienstags, ab 29.04.25, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr, € 105,00

Untersteinbach / Praxis Sieber-Übel, Hauptstraße 2c



## Arbeitskreise

### G 15A01 Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis

Der Arbeitskreis trifft sich zum Gedankenaustausch einmal im Monat, sammelt und sichtet dabei Archivgut und erarbeitet gegebenenfalls Textbeiträge zur Veröffentlichung im Gemeindekurier. Daneben bemüht er sich in Zusammenarbeit mit dem örtlichen Steinmetzbetrieb G. Stark um die Restaurierung der historischen Kilometersteine im Bereich unserer Gemeinde. Keine regelmäßige Teilnahme erforderlich.

**Information:** Friedrich Klaus, Tel. (0 95 54) 302

Termin ganzjährig am jeweils 2. Donnerstag im Monat ab 19.00 Uhr, soweit im Gemeindekurier nicht anders angegeben.

Theinheim / Gaststätte Bayer, kostenfrei



## Sprachen

### G 15S01 Italienisch A2

Für Fortgeschrittene Level A2

Elena Reinhart  
dienstags, ab 04.02.25, 10x, 19.00 - 20.30 Uhr  
Untersteinbach / Schule, Gebühr nach Teilneh-  
mendenzahl, siehe AGBs

### G 15S02 Italienisch A1 - für Anfänger und Wiedereinsteiger

Der Kurs vermittelt Grundlagen, einfache Gesprächssituationen, wie Zimmerbuchungen oder Restaurantbestellungen.

Das Lehrbuch wird von der Kursleitung in der ersten Stunde bekanntgegeben.

Beginn: Februar/März, genauer Kursstart [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) oder in der Presse Geusfeld / Feuerwehrhaus, Gebühr nach Teilneh-  
mendenzahl, siehe AGBs

### G 15S03 Italienisch A2 - für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Der Kurs vermittelt Grundlagen, Gesprächssituationen und Vergangenheit und Zukunft. Das Lehrbuch wird von der Kursleitung in der ersten Stunde bekanntgegeben.

Beginn: Februar/März, genauer Kursstart [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) oder in der Presse Geusfeld / Feuerwehrhaus, Gebühr nach Teilneh-  
mendenzahl, siehe AGBs



© freepik

### ZPP-Präventionskurs: Rückenschule

Beugen Sie Rückenschmerzen vor und verringern Sie aktuelle Symptome durch die ausgewogene Bewegungsschulung und gezieltes Muskeltraining.

Der Kurs besteht aus 60 Minuten Präventionsprogramm und 30 Minuten für Wiederholung und Fragen.

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

Tanja Sieber-Übel

**G 15G13** mittwochs, ab 08.01.25, 10x, 18.00 - 19.30 Uhr, € 105,00

**G 15G15** mittwochs, ab 30.04.25, 10x, 18.00 - 19.30 Uhr, € 105,00

Untersteinbach / Schule, Turnhalle

## G 15G14 ZPP-Präventionskurs: 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  
donnerstags, ab 30.01.25, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr  
Untersteinbach / Praxis Sieber-Übel, Hauptstraße 2c € 105,00

## G 15G16 Immer in Bewegung, Körpertraining!

Ein Kurs, um fit und beweglich zu bleiben.

Christine Neumann  
montags, ab 13.01.25, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr  
Untersteinbach / Schule, Turnhalle, € 60,00

## Qi Gong - Chin. Gesundheitsgymnastik

**Anmeldung** nur auf Anfrage bei der Kursleitung möglich: Tel. (0 95 24) 68 09

Helga Sünkel  
**G 15G17** mittwochs, ab 15.01.25,  
10x, 17.15 - 18.15 Uhr, € 60,00  
**G 15G18** mittwochs, ab 15.01.25,  
10x, 18.30 - 19.30 Uhr, € 60,00  
**G 15G19** mittwochs, ab 15.01.25,  
10x, 19.30 - 21.00 Uhr, € 75,00  
Untersteinbach / Schule

## G 15G26 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.

Beginn: Februar/März, genauer Kursstart  
www.vhs-hassberge.de oder Presse  
Geusfeld / Feuerwehrhaus, Gebühr auf Anfrage



© freepik

## G 15G21 Ernährungsumstellung - Fortsetzung

Fortsetzungstermin für Teilnehmende der bisherigen Kurse

Birgit Scheffler  
Di., 01.04.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Untersteinbach / Schule, € 5,00 (einschl. Körperfettmessungen)

## G 15G22 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  
Sa., 31.05.25, 11.00 - 14.00 Uhr  
Untersteinbach / Schule, kostenfrei durch Förderung des Bayerischen Volkshochschulverbandes e. V.



## Kulinarisches

### G 15G90 Vortrag plus Kochen: Fitter, schlanker, länger jung!

NEU

Unser Körper liebt Eiweiß! Wieviel brauchen wir und welche Eiweißquelle ist die Richtige? Wir informieren Sie und gleichzeitig kochen wir ein paar Kleinigkeiten.

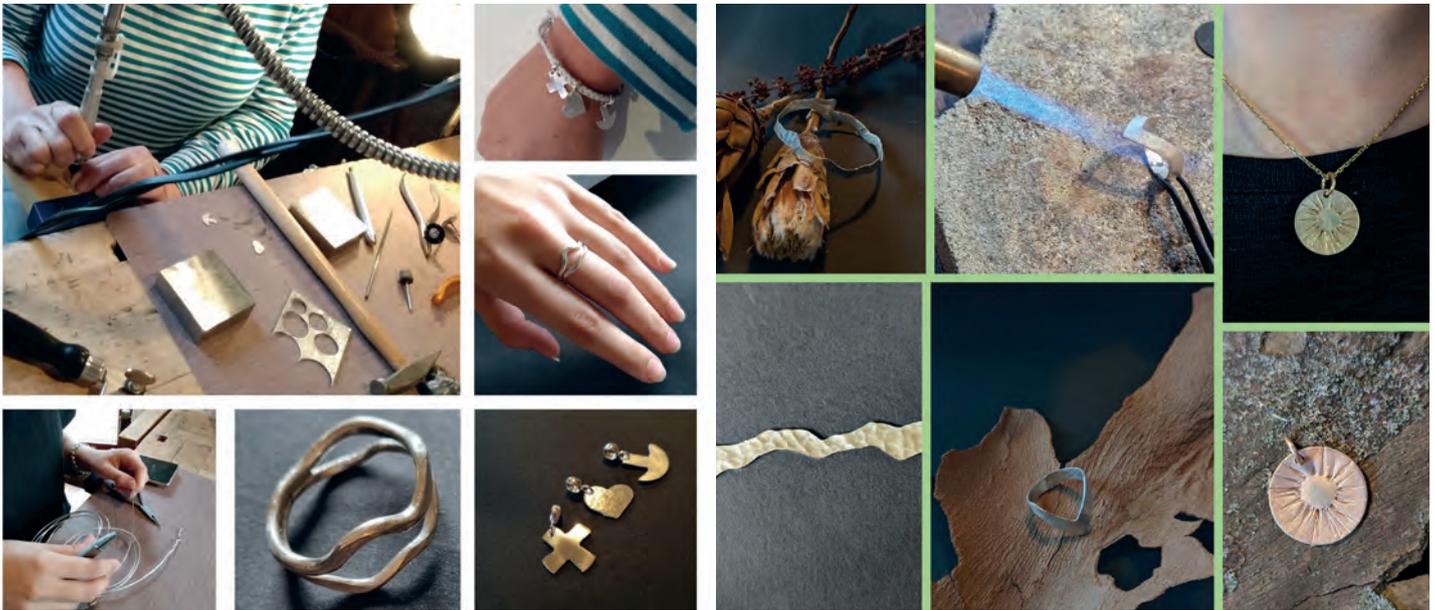
Birgit Scheffler  
Di., 18.03.25, 18.00 - 21.00 Uhr  
Untersteinbach / Schule, € 20,00 (und Materialkosten vor Ort bei der Kursleiterin)

### G 15G91 Kochkurs: Indische Küche for everyone

Sie schauen sich genial einfache Küchentricks ab oder lernen aufwendige und anspruchsvolle indische Gerichte zuzubereiten. Gekocht werden Tandoori Chicken mit Mango Chutney, Hähnchen mit Kräutersauce, Kartoffel-Bohnen Curry und Fisch mit Tomaten Curry.  
Anmeldung bis 28.04.2025

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Behälter

Ata Ur Rehmann Chaudhry, Embreen Chaudhry  
Sa., 03.05.25, 16.00 - 20.00 Uhr  
Untersteinbach / Schule, € 35,00 (und Materialkosten € 16,00 vor Ort)



© Ramona Bauer



## 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.

**Mitzubringen:** Imbiss für die Pause  
10.00 - 16.30 Uhr

- G 15H01 So., 23.03.25
- G 15H02 So., 06.04.25
- G 15H03 Sa., 26.04.25
- G 15H04 Sa., 17.05.25
- G 15H05 So., 01.06.25
- G 15H06 So., 22.06.25
- G 15H07 Sa., 05.07.25
- G 15H08 So., 27.07.25
- G 15H09 So., 31.08.25
- H 15H01 Sa., 06.09.25

Wustviel / Schmucke Hütte, Eschenauer Weg 4, € 95,00 und Materialkosten (Silber, je nach Größe und Gewicht ca. € 10,00 - € 20,00)

© Christof Stahl

### G 15H10 Malkurs: Abstrakte Malerei mit Acrylfarben

für Erwachsene und Jugendliche  
Abstrakte Kunst basiert auf Farben, Formen, Linien, Strukturen und Kontrasten. Unter Anleitung des Künstlers experimentieren Sie mit Farben und lernen verschiedene Techniken kennen. Lassen Sie Ihren Ideen und Gefühlen freien Lauf und gestalten Sie so Ihr individuelles Kunstwerk.

**Mitzubringen:** Acrylfarben, Pinsel in verschiedenen Stärken, schwarze Permanentmarker dick und dünn, 2 Keilrahmen 30x40 cm (nach Wunsch auch andere Größen) Malkittel, Wasserbecher, Lappen, Spachtel, Schwamm

Christof Stahl  
Sa., 22.03.25, 09.30 - 12.30 Uhr  
Untersteinbach / Schule, € 28,00



## Die junge vhs

### G 15J03 Malkurs: Komm' mit ins Weltall!

für Kinder ab 8 Jahren  
Mit Acrylfarben und verschiedenen Techniken (z. B. Spachtel-, Schwamm-, Pinseltechnik) zauberst du deinen eigenen Kosmos auf die Leinwand. So entstehen farbenfrohe Planeten, funkelnde Sterne und Raketen - perfekt für alle Weltraumfans, die Lust auf ein kreatives Abenteuer haben!

**Mitzubringen:** Acrylfarben, Pinsel in verschiedenen Stärken, schwarze Permanentmarker dick und dünn, 2 Keilrahmen 30x40 cm, Malkittel, Wasserbecher, Lappen, Spachtel, Schwamm, Glitzer, kleine Brotzeit und Getränk

Christof Stahl  
Sa., 15.03.25, 09.30 - 12.30 Uhr  
Untersteinbach / Schule, € 28,00

### 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  
**Kinderkurse**

G 15J04 fortlaufend freitags, 15.15 - 16.15 Uhr  
**Kurse für Jugendliche und Erwachsene**  
G 15J05 fortlaufend freitags, 16.15 - 17.30 Uhr  
Untersteinbach / Schule, Turnhalle,  
Gebühr nach Teilnehmerszahl

# RIEDBACH

WIR  
SUCHEN



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

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

## Werde zum Faktenchecker

Als Referent für dein  
gesellschaftliches Thema

**FAKE NEWS**



vhs  Volkshochschule  
Landkreis Haßberge e. V.

Du kannst es, mach es

(0 95 21) 94 20 0



© 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



## Gesundheit

Kurse in Zusammenarbeit mit  
dem 1. FC Kleinsteinaach



### G 21G10 Fit in den Morgen

Für mehr Beweglichkeit, Ausdauer und Wohlbefinden

**Mitzubringen:** Sportkleidung und -schuhe,  
Handtuch oder Matte, Getränk

**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)

Uta Wlacił  
dienstags, ab 11.03.25, 10x, 09.00 - 10.00 Uhr  
Kleinsteinaach / Sportheim, € 65,00 (für Vereinsmitglieder € 47,50)

### Hatha Vinyasa Yoga mit Brigitte Helmerich

Der Kursinhalt orientiert sich am klassischen Hatha Yoga, kombiniert mit fließenden Elementen und teilweise auch länger gehaltenen Asanas. Durch die Verbindung von Atmung und Bewegung wird der Körper gekräftigt und gedehnt und der Geist kommt zur Ruhe.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Decke, evtl. kleines Kissen und Socken

**Anmeldung** ausschließlich über  
[www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)

**G 21G11** für Teilnehmende, die erste Erfahrungen im Yoga mitbringen.

montags, ab 13.01.25, 5x, 18.15 - 19.15 Uhr  
Kleinsteinaach / Sportheim, € 32,50 (für Vereinsmitglieder € 24,00)

**G 21G12** für Fortgeschrittene  
Der Kurs ist geeignet für Bewegungs-  
geübte, die mit den Grundlagen des  
Yoga vertraut sind.

montags, ab 13.01.25, 5x, 19.30 - 20.30 Uhr  
Kleinsteinaach / Sportheim, € 32,50 (für Vereinsmitglieder € 24,00)

NEU



© freepik



**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 100.



## Vorträge

### G 16Ko1 Vortrag: Im Alter selbstbestimmt zu Hause wohnen

Vera Ksinski von der Wohnberatungsstelle des Landkreises Haßberge informiert über die Möglichkeiten der Anpassung der eigenen Wohnung, sodass 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., 27.01.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Sand / Rathaus, kostenfrei

### G 16Ko2 Betreuung, Vollmacht und Patientenverfügung



Alle drei Instrumente sind der Versuch, sich für die Zeit so weit wie möglich abzusichern, in der wir nicht mehr für uns selbst entscheiden und sorgen können. Was genau ist eine Betreuung und wann wird sie eingesetzt? Wie kann ich mich mit einer Vollmacht absichern? Was kann ich über eine Patientenverfügung regeln? Was sind die Grenzen dieser Möglichkeiten? Und was bedeuten diese juristischen Möglichkeiten für mich persönlich?

In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk - Betreuungsverein Haßberge e.V.

Florian Seßler  
 Do., 15.05.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
 Sand / Rathaus, kostenfrei



## Gesundheit

### Line-Dance mit Gudrun und Fred Weigmann

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Sohle, Getränke und gute Laune  
 Sand / Schulaula, € 72,00

**G 16G10** Line-Dance,  
 dienstags, ab 07.01.25, 12x, 18.30 - 19.30 Uhr  
**G 16G11** Line-Dance - für Fortgeschrittene,  
 dienstags, ab 07.01.25, 12x, 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, Gymnastikmatte  
 Helga Sünkel

donnerstags, ab 16.01.25, 12x  
**G 16G12** 18.30 - 19.45 Uhr  
**G 16G13** 20.00 - 21.15 Uhr  
 Sand / Zur Pfarrsetz 3, € 78,00



© freepik

### Hatha Yoga

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Wolldecke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Christine Raab  
 donnerstags, ab 06.02.25, 9x  
**G 16G14** 17.15 - 18.45 Uhr  
**G 16G15** 18.45 - 20.15 Uhr  
 Sand / Rathausdiele, € 67,50

### G 16G16 Workshop: Familien Yoga

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., 01.06.25, 11.00 - 14.00 Uhr  
 Sand / Siedler Spielplatz, Gartenstraße 32,  
 € 25,00 pro Erwachsenem (Kinder bis 12 Jahre kostenfrei)



© SUP-Station

## Stand up Paddling

Anmeldung über: [www.mietsup.de/kurse](http://www.mietsup.de/kurse)  
Das benötigte Stand Up Paddle Material wird gestellt und ist in den Kursgebühren enthalten.  
Alle Kurse finden am Sander Baggersee, SUP-Station statt.

## Stand up Paddling (SUP) Einsteigerkurs

Besuche unseren SUP-Kurs für Anfänger. Durch unsere GSUPA-zertifizierten Trainer lernst du in kurzer Zeit, wie du sicher auf dem SUP-Board stehst sowie die grundlegenden Paddelschläge, damit du das Board auf dem Wasser kontrollieren kannst. Ebenso erfährst du die richtige und gesunde Körperhaltung auf dem Board. Zum Schluss bekommst du noch die offizielle GSUPA-SUP-Lizenz.

**Mitzubringen:** Gute Laune, Handtuch, je nach Wetter Bade- Sportsachen, Sonnencreme

Thomas Kehrberger

**G16G17** So., 22.06.25, 11.30 – 13.30 Uhr

**G16G18** So., 13.07.25, 11.30 – 13.30 Uhr

**G16G19** So., 10.08.25, 11.30 – 13.30 Uhr

€ 39,00

## Stand up Paddling und Yoga

Bewusstsein, innere Ordnung, Lebenskraft  
Erlebe den ultimativen Flow auf dem Wasser und tu deinem Körper und deinem Geist etwas Gutes.

Stefanie Merk

**G 16G20** Sa., 26.07.25, 16.00 - 17.00 Uhr

**G 16G21** Sa., 23.08.25, 16.00 - 17.00 Uhr

€ 20,00



## Kreatives

### G 16Ho1 Gitarre - Liedbegleitung für Erwachsene

**Info und Anmeldung** beim Kursleiter:

Tel. (0 95 24) 73 03

Bernhard Schurig

dienstags, ab 28.01.25, 14-tägig, 10x, 18.45 - 20.15 Uhr

Sand / Schule, Gebühr nach Teilnehmendenzahl



## Rehasport

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

**Anmeldung und Information unter:**

Tel. (0 95 21) 94 20 14

[p.hohenberger@vhs-hassberge.de](mailto:p.hohenberger@vhs-hassberge.de)

## Herzsportgruppen

### Gruppe Zeil

montags ab 16.30 Uhr

### Gruppe Haßfurt

montags ab 18.00 Uhr

### Gruppe Hofheim

dienstags ab 17.00 Uhr

### Gruppen Ebelsbach

mittwochs ab 16.30 Uhr

ab 18.00 Uhr

ab 19.15 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

17.30 – 18.30 Uhr

donnerstags

10.00 – 11.00 Uhr

16.45 – 17.45 Uhr

18.00 – 19.00 Uhr

# 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 100.



**Ubiz**

Anmeldung ausschließlich über  
www.ubiz.de oder Tel. (0 95 29) 92 22 0

## Wasserwerkstatt

Geeignet für Kinder von 7 bis 11 Jahren  
Im Rahmen der BayernTourNatur.

Uwe Gratzky  
Sa., 28.06.25, 11.00 - 14.00 Uhr  
Theres/Obertheres, Freizeitanlage beim Motorbootclub, € 15,00



**Exkursionen**

## Der RuheForst® Maintal

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

Ehrwürdige alte Buchen und Eichen, aber auch zarte junge Bäume, unterschiedlichster Art stehen als Ruhebiotope im geschichtsträchtigen Klosterwald zur Verfügung.  
Wir informieren Sie u.a. darüber, was es bedeutet Vorsorge zu treffen und bereits zu Lebzeiten selbstbestimmt einen geeigneten Platz zu wählen.

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

Diana Gräfin von Arnim

Führungstermine jeweils um 14.00 Uhr (außer an gesetzlichen Feiertagen): So., 12.01., 26.01., 09.02. und 23.02.25, ab 02.03.25 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**

## G 17Go1 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  
mittwochs, ab 08.01.25, 3x, 17.30 - 19.30 Uhr  
Obertheres / hist. Rathaus, kostenfrei



## G 17G10 ZPP-Präventionskurs: Stress im Alltag gelassen begegnen

Im Kurs wird der Umgang mit den eigenen Stressoren überdacht und der Umgang mit Stresssituationen erlernt.

Wir arbeiten am persönlichen Zeit- und Selbstmanagement, der Motivation, Kommunikation, Problemlösung und dem gesunden Schlafen. Dieser Kurs kann bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Kissen und Decke

Theresia Seubert  
dienstags, ab 04.02.25, 10x, 18.00 - 19.30 Uhr  
Untertheres / Bürgerhaus, Pfarrer Ruff Weg 2,  
€ 150,00

## G 17G11 ZPP-Präventionskurs: Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung (PMR) ist eine leicht zu erlernende Entspannungstechnik. Dabei werden einzelnen Muskelgruppen angespannt und wieder lockergelassen. Durch den bewussten Wechsel zwischen An- und Entspannung werden notwendige Körperfunktionen aktiviert, die Ruhe und Entspannung und Regeneration fördern.

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

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Kissen und Decke

Theresia Seubert  
dienstags, ab 04.02.25, 8x, 19.30 - 21.00 Uhr  
Untertheres / Bürgerhaus, Pfarrer Ruff Weg 2,  
€ 120,00

## G 17G12 Herz-Kreislauftraining

Die Teilnehmenden sollten sich nicht im Krankenstand befinden.

**Mitzubringen:** Gymnastikleidung, Turnschuhe nur mit weißen Sohlen

Christa Schonunger  
dienstags, ab 07.01.25, 10x, 16.45 - 17.45 Uhr  
Untertheres / Maintalhalle, € 65,00

## Wirbelsäulengymnastik

**Mitzubringen:** Gymnastikkleidung, Turnschuhe nur mit weißen Sohlen

Christa Schonunger

**G 17G13** montags, ab 13.01.25,

10x, 16.45 - 17.45 Uhr

**G 17G14** montags, ab 13.01.25,

10x, 17.45 - 18.45 Uhr

Obertheres / Sport- und Kulturzentrum, € 65,00

## G 17G15 Rückenfit

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte

Uta Wlacił

mittwochs, fortlaufend, 10x, 10.00 - 11.00 Uhr

Untertheres / Maintalhalle, € 65,00

## Klangentspannung

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

Ulrike Schneider-Ort

**G 17G16** Lichtvolles 2025,

Do., 30.01.25, 19.00 - 20.30 Uhr

**G 17G17** Garten der Verbundenheit,

Fr., 14.02.25, 19.00 - 20.30 Uhr

**G 17G18** Frühlingserwachen vom

Winterschlaf zum Wachstum,

Do., 20.03.25, 19.00 - 20.30 Uhr

Obertheres / Sport- und Kulturzentrum, € 15,00



© freepik



## Kreatives

### G 17Ho1 Frühlingskränze binden - Individueller Haustürschmuck

NEU

Mit einem Türkranz kann mein seiner Frühlingsstimmung individuell Ausdruck verleihen. Die verwendeten Zweige und Accessoires bieten unterschiedliche Möglichkeiten sich kreativ zu verwirklichen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Lust am kreativen Gestalten.

**Mitzubringen:** Strohkranz (ca. 25 cm), Zweige, Gartenschere, grünen Wickeldraht, Arbeitshandschuhe

Lydia Zettelmeier

Sa., 05.04.25, 16.00 - 18.00 Uhr

Obertheres / hist. Rathaus, € 15,00

**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

**Sei nie wieder sprachlos**  
Als Kursleitung Sprachen



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



## 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 69
- in Zeil siehe Seite 97

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 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](mailto:info@ubiz.de) angefragt werden.

# 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 100.



## 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 Kurse, Vorträge und sonstige Bildungsangebote, aber auch Musikveranstaltungen, Leseabende, Ausstellungen usw. statt.

Für die überregional bedeutsame Waagensammlung in Untermerzbach, die von ihrem Stifter Peter Ulrich mit viel Engagement und Leidenschaft im Laufe der Jahrzehnte zusammengetragen wurde und in der Bürgerwerkstatt Marktplatz 7 untergebracht ist, können Führungen mit Ute Schulze über das KOMM vereinbart werden.

Öffnungszeiten:

Montag: 09.00 - 11.00 Uhr

Dienstag - Donnerstag: 16.00 - 18.00 Uhr

Freitag: 10.00 - 14.00 Uhr

### Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Träger- und Förderverein Synagoge Memmelsdorf (Ufr.) e.V.

Die Synagogen in Memmelsdorf (Ufr.) und Gleusdorf

**Synagoge Memmelsdorf (Ufr.)**, Judengasse 6, 96190 Untermerzbach-Memmelsdorf

**Synagoge Gleusdorf**, Dorfstraße, 96190 Untermerzbach-Gleusdorf  
www.geschichtspfad-synagogen-memmelsdorf-gleusdorf.de

**Information, Anmeldung und Führungen:**  
info@synagoge-memmelsdorf.de,  
Tel. (0 95 33) 81 67 oder  
Tel. (0 95 44) 98 50 44

### Offene Sonntage in Memmelsdorf

06.04., 04.05., 01.06. und 06.07.25

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. kostenfrei

### Ausstellung „JA - Jüdisches Autenhausen 1667–1923“

Im nahen Autenhausen hat ein Arbeitskreis um Carsten Höllein die Geschichte der jüdischen Autenhausener erforscht. Anlass war der 100. Jahrestag des Überfalls einer Gruppe des „Jungdeutschen Regiments“ auf die letzten beiden jüdischen Familien im Ort.

Dr. Hubertus Habel und Gabriele Schuller geben eine Einführung in die Ausstellung. Die Autenhausener Ausstellung wird im Hauptraum aufgebaut. Die Dauerausstellung in der Lehrerwohnung und die „Familienschachteln“ auf der Frauenempore geben Informationen zu Memmelsdorf.

### Ausstellungseröffnung

So., 04.05.25, 17.00 Uhr

Weitere Öffnungszeiten

Di., 06.05.25, 17.00 - 19.00 Uhr

Sa., 10.05.25, 14.00 - 17.00 Uhr

So., 11.05.25, 14.00 - 17.00 Uhr

Di., 13.05.25, 17.00 - 19.00 Uhr

Sa., 17.05.25, 14.00 - 17.00 Uhr

So., 18.05.25, 14.00 - 17.00 Uhr

kostenfrei



© Synagoge Memmelsdorf

## Überlebenswahrheiten - Lesung mit Texten von Alfred Polgar

Alfred Polgar, geboren 1873 in Wien, österreichischer Schriftsteller, Aphoristiker, Theaterkritiker und Übersetzer, war einer der bekanntesten Feuilletonisten seiner Zeit. Die Sängerin und Rezitatorin Barbara Schofer hat ihre ganz persönliche Auswahl aus seinen Texten getroffen. Die Lesung wird musikalisch virtuos begleitet durch Stefan Hippe, Akkordeon. Beide waren in den letzten Jahren schon mehrfach zu Gast in der Synagoge. Freuen Sie sich auf ein ganz besonderes Programm.

So., 25.05.25, 17.00 Uhr, Synagoge Memmelsdorf, € 10,00

## Wer hat's wirklich erfunden?

Die Namen Einstein, Freud, Zuckerberg und Levi Strauß, geboren als Löb Strauß 1829 im fränkischen Buttenheim, sprechen für beispiellose Erfindungen und Karrieren. Als Erfinder und Entdecker bekannter Produkte, ebenso als Firmen Gründer wurden und werden Juden bis heute meistens verschwiegen.

Evamaria Bräuer

Fr., 30.05.25, 19.00 Uhr, Synagoge Gleusdorf, kostenfrei

## Dorferinnerungen

Bewohner/-innen von Untermerzbach aus dem Ortsteil Memmelsdorf werden während zweier Rundgänge durch Memmelsdorf aus ihrem Leben erzählen können. Vorgesehen ist abermals, alles als Tonaufnahme festzuhalten. Zur Sprache kommen eigene erlebte Geschichten, aber auch überlieferte Erzählungen der vorangegangenen Generationen. Und welche Geschichte werden Sie erzählen?

Pia Bayer

**G 18K02** Rundgang Nord,  
Mo., 19.05.25, 13.30 - 15.30 Uhr

**G 18K03** Rundgang Süd,  
Mo., 23.06.25, 13.30 - 15.30 Uhr

Untermerzbach - Memmelsdorf / Treffpunkt:  
Brunnen bei Kirche, € 2,00



© freepik



## Exkursionen

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

Am Muttertagswochenende startet eine Alpaka-Wanderung für Mütter mit ihren Familien im wunderschönen Itzgrund. Flauschige Alpakas zaubern jedem ein Lächeln aufs Gesicht, und machen die Wanderung zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Die Teilnehmendenzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

**Mitzubringen:** Snack und Getränk

Christine Ludmilla Freifrau von Knutz,  
Tina Liebermann

Sa., 10.05.25, 10.00 - 12.00 Uhr  
Itzgrund / Treffpunkt: Gut Liebermann, Bodelstadt 1A, € 60,00 (Preis pro zwei Erw. mit bis zu drei Kindern)

### G 18E02 Führung durch Untermerzbach - Perle des Itzgrunds

Im Rahmen des Deutschen Fachwerktagess werden Interessierte spazierender Weise durch den Kernort von Untermerzbach geleitet, das inzwischen zur Regionalstrecke Franken der Deutschen Fachwerkstrasse gehört.

Christine Ludmilla Freifrau von Knutz  
So., 25.05.25, 14.00 - 15.30 Uhr  
Untermerzbach / Treffpunkt: Bürgerwerkstatt,  
Marktplatz 7, kostenfrei

## KURSE DER VHS IM HALLENBAD KNETZGAU



## SCHWIMMKURSE

Weitere Termine und Anmeldung online unter [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)  
Alle Preise einschließlich Hallenbadeintritt

### Aqua-Fitness mit Carmen Meisner

dienstags, 12x, € 84,00

**G 12G01**, ab 07.01.25, 20.00 - 20.45 Uhr

**G 12G02**, ab 07.01.25, 20.45 - 21.30 Uhr

**G 12G04**, ab 29.04.25, 20.00 - 20.45 Uhr

**G 12G05**, ab 29.04.25, 20.45 - 21.30 Uhr

mittwochs, 12x, 20.00 - 21.00 Uhr, € 108,00

**G 12G03**, ab 08.01.25

**G 12G06**, ab 30.04.25

### Kinderschwimmen mit Klaus Widera

für Kinder von 6-7 Jahren  
mittwochs und freitags, 11x,  
jeweils 16.00 - 17.45 Uhr, € 148,00

**G 12J08** ab 10.01.25

**G 12J09** ab 26.02.25

### Kinderschwimmen mit Karl Meister

für Kinder von 6-7 Jahren  
dienstags und samstags, 11x, € 93,00

**G12 J03** ab 11.01.2025, 14.00 - 14.45 Uhr

**G12 J04** ab 11.01.2025, 13.00 - 13.45 Uhr

**G12 J05** ab 29.04.2025, 16.00 - 16.45 Uhr

**G12 J07** ab 24.06.2025, 16.15 - 17.00 Uhr

### Aufbauschwimmkurs

**G12 J05** ab 29.04.2025, 17.00 - 17.45 Uhr

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



# 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 100.



## Exkursionen

### G 19E01 Historischer Rundgang durch Wonfurt

Nach dem Rundgang ist eine Einkehr möglich

Lilo Vogt  
Fr., 11.04.25, 17:30 - 19.00 Uhr  
Wonfurt / Treffpunkt: Kirchplatz, € 5,00

### G 19E02 Speierlings Exkursion

Erkunden Sie mit der Kursleitung die Speierlingsbestände und erfahren Sie Wissenswertes über diesen regionalen und seltenen Wildobstbaum.

Lilo Vogt  
Termin wird über die Presse bekannt gegeben  
Wonfurt / Treffpunkt Parkplatz TSV Turnhalle, kostenfrei



## Gesundheit

### PEKiP

Fragen und Kursanmeldungen per Mail:  
katharina.m.schuler@gmx.de.  
Weitere Informationen erhalten Sie über:  
www.kikudoo.com/katharina-schuler

Katharina Schuler  
**G 19G10** mittwochs, ab 08.01.25,  
12x, 09.00 - 10.30 Uhr  
**G 19G11** mittwochs, ab 08.01.25,  
12x, 11.00 - 12.30 Uhr  
**G 19G12** montags, ab 13.01.25,  
12x, 09.00 - 10.30 Uhr

**G 19G13** montags, ab 13.01.25,  
12x, 11.00 - 12.30 Uhr  
**G 19G14** mittwochs, ab 30.04.25,  
12x, 09.00 - 10.30 Uhr  
**G 19G15** mittwochs, ab 30.04.25,  
12x, 11.00 - 12.30 Uhr  
**G 19G16** montags, ab 05.05.25,  
12x, 09.00 - 10.30 Uhr  
**G 19G17** montags, ab 05.05.25,  
12x, 11.00 - 12.30 Uhr  
Wonfurt / Physiofarm, € 156,00



## Kreatives

### G 19Ho1 Intuitives Malen - Wellness für Seele und Geist

In diesem Kurs arbeiten wir an einem abstrakten Bild auf Leinwand und experimentieren mit Acrylfarben und Spachtelmasse. Entdecke deine schöpferische Kraft, und genieße eine kreative Auszeit vom Alltag. Am Ende kann jeder „Künstler“ sein individuelles Kunstwerk mit nach Haus nehmen. Vorkenntnisse im Malen sind nicht erforderlich.

**Mitzubringen:** Malkleidung, Getränke, Snack für zwischendurch

Lilo Vogt  
Sa., 29.03.25, 10.00 - 13.00 Uhr  
Wonfurt / Atelier Lilo Vogt, Hauptstr. 24,  
€ 39,00 (inkl. 1 Leinwand)

### G 19Ho2 Naturkosmetik selbst gemacht

Lilo Vogt  
Fr., 09.05.25, 18.00 - 19.30 Uhr  
Wonfurt / Atelier Lilo Vogt, Hauptstr. 24,  
€ 10,00 (und € 1,00 Materialkosten)

### G 19Ho3 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  
fortlaufend, donnerstags, 19.00 - 21.00 Uhr,  
Termine werden über die Presse bekanntgegeben  
Wonfurt / Atelier Lilo Vogt, Hauptstr. 24,  
kostenfrei, Materialaufwand nach Verbrauch



## Die junge vhs



© Lilo Vogt

### Acrylmalen für Kinder

Für Kinder ab 6 Jahren, auch für Anfänger/-innen geeignet. Wir malen mit Acrylfarben auf Leinwand.

**Mitzubringen:** Malkittel und Lappen  
10.00 - 12.00 Uhr

Wonfurt / Atelier Lilo Vogt, Hauptstr. 24,  
€ 13,50 (und Materialkosten € 4,00)  
Lilo Vogt

**G 19J01** Sa., 15.03.25  
**G 19J02** Sa., 22.03.25

### G 19J03 Kerzenziehen für Ostern

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, Behälter zum Transport

Lilo Vogt  
Sa., 12.04.25, 10.00 - 12.00 Uhr  
Wonfurt / Atelier Lilo Vogt, Hauptstr. 24,  
€ 13,50 (und Materialkosten € 4,00)

### G 19J04 Seifen selbst gemacht

NEU

Für Kinder von 6 - 10 Jahren  
Kleine Muttertagsgeschenke für die liebste Mama der Welt

**Mitzubringen:** Malkittel und Getränke

Lilo Vogt  
Sa., 10.05.25, 10.00 - 12.00 Uhr  
Wonfurt / Atelier Lilo Vogt, Hauptstr. 24,  
€ 13,50 (und Materialkosten € 2,00)

# 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 100.



## 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,  
vereinbart werden.

Einzelpersonen können sich den „Stadtführungen für alle“ anschließen. Diese finden für  
gewöhnlich 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:  
www.zeil-am-main.de



## Ubiz

Anmeldung ausschließlich über  
www.ubiz.de oder Tel. (0 95 29) 92 22 0

### Film & Frühstück

Anmeldung direkt im Kino: (0 95 24) 16 01  
„Wildes Land“

So., 09.02.25, 10.30 - 12.00 Uhr

„Bránzá` - Rumäniens letzte Hirten“

So., 23.02.25, 10.30 - 12.00 Uhr

„Aus der Mitte entspringt ein Fluss“ Kurzfilme

So., 16.03.25, 10.30 - 12.00 Uhr

Zeil / Capitol-Kino, Preise je nach Sitzplatzkategorie

### Blütenmeer am Muttertag

Geeignet für Kinder ab 5 Jahren

In Kooperation mit dem Naturpark Haßberge.

Anmeldung: katja.winter@naturpark-hassberge.de

(Anmeldeschluss: 09.05.25)

**Mitzubringen:** Sonnenschutz und Getränke,  
festes Schuhwerk

Katja Winter

So., 11.05.25, 14.00 - 17.00 Uhr

Zeil / Elisabetha-Hofmann-Platz, Ortsrand, kostenfrei

### Kräuterwanderung

In Kooperation mit „vhs Bildung barrierefrei“,  
im Rahmen der BayernTourNatur. (Anmelde-  
schluss: 04.04.25)

**Mitzubringen:** Wetterfeste Kleidung, festes  
Schuhwerk

Julia Groothedde

Fr., 11.04.25, 16.30 - 19.00 Uhr

Zeil / Käppele, Parkplatz am Abt Steig, € 15,00

### Kochen und backen mit alten Getreidesorten



Im Rahmen des Stützpunkts Verbraucherbildung  
gefördert vom Bayerischen Staatsministerium  
für Umwelt und Verbraucherschutz.

**Mitzubringen:** Kochschürze und Behälter für  
Speisen

Christa Dölker

Sa., 05.04.25, 10.00 - 12.30 Uhr

Zeil / Schulküche, Schulring 1, kostenfrei durch  
Förderung

### Lecker, Fair, Nachhaltig - Kochworkshop

In Kooperation mit „Bildung trifft Entwicklung“  
und dem „Fairtrade Landkreis Haßberge“

**Mitzubringen:** ggf. Küchenschürze, Behälter  
für Speisen

Lynne Beal

Sa., 10.05.25, 17.00 - 21.00 Uhr

Zeil / Schulküche, Schulring 1, € 5,00

### Leben im Weinberg

Im Rahmen der BayernTourNatur

Wolfgang Zimmermann

Sa., 10.05.25, 14.00 - 16.00 Uhr

Zeil / Ziegelanger, Weinhaus Zimmermann, € 24,00



## Vorträge

### G 20G01 Vortrag: Trau dich! Die Kunst, mutig zu sein



Wir alle wollen mutig sein - doch, was bedeutet  
Mut überhaupt? Marita Schroers, zertifizierter  
Persönlichkeitsentwicklungscoach, erklärt an  
diesem Abend, wie Mut und Angst zusammen-  
wirken und wie Sie mit der richtigen Dosis Mut  
ein glückliches Leben führen können.

Marita Schroers

Fr., 21.03.25, 17.30 - 19.00 Uhr

Zeil / Rummelsberger Diakonie, € 4,00 (Bewohner  
der Rummelsberger Diakonie können kosten-  
frei teilnehmen.)

### G 20G02 Vortrag: gesunder Umgang mit Wut und Ärger



Wut ist ein starkes Gefühl. Wie kann ich sinnvoll  
mit meiner Wut und meinem Ärger im Alltag um-  
gehen? Lernen Sie die positiven Aspekte von  
Wut und Ärger kennen. In praktischen Übungen  
erproben Sie diese starken Gefühle anzuneh-  
men, um sich anschließend leichter und befrei-  
ter fühlen zu können.

Marita Schroers

Sa., 05.04.25, 13.30 - 15.00 Uhr

Zeil / Rummelsberger Diakonie, Gruppenraum,  
€ 4,00 (Bewohner der Rummelsberger Diakonie  
können kostenfrei teilnehmen.)

## G 20Go4 „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 der Caritas-Beratungsstelle für Familien, Kinder, Jugendliche und Eltern

Lisa Sünkel, Monika Fuchs  
Mi., 07.05.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
Zeil / Mittelschule, 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 49  
Internet: [www.bibliothek.zeil.de](http://www.bibliothek.zeil.de)  
[bibliothek@zeil-am-main.de](mailto:bibliothek@zeil-am-main.de)

## G 20Ko1 Mitsingabend: Folk- und Rocksongs singen, lesen und verstehen

Wir singen bekannte Folk- und Rock – Klassiker mit Instrumentalbegleitung. Die eine oder andere Textstelle, die man nie so genau verstanden hat, wird erklärt. So werden wir herausfinden, wieviel Sinn (oder Unsinn) sich im Liedtext verbirgt und worauf sich Anspielungen wirklich beziehen. Dies gibt auch Aufschluss darüber, welche Weltanschauung der Künstler vertritt. Ein spannender Abend, der Songs neu erleben lässt und Spaß beim gemeinsamen Singen, Fingerschnipsen und Fußwippen bietet. In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek

Bernhard Schurig, Herbert Selig  
Di., 21.01.25, 18.30 - 20.00 Uhr  
Zeil / Stadtbibliothek, € 9,00

## G 20Ko2 Lesung: Der Königsmord von Bamberg

Bamberg, 1208: Der römisch-deutsche König Philipp wird am Tag der Hochzeitsfeier seiner Nichte ermordet. Die zwölfjährige Sophie beobachtet die Tat und wird damit für mächtige Männer zur gefährlichen Zeugin. Zusammen mit ihrem Lehnsherrn, dem Bamberger Bischof, kann sie fliehen und begibt sich auf eine Reise, die sie bis nach Rom und Ungarn führt.



Im stilvollen Ambiente des Weinhauses Nüßlein, untermalt von verschiedenen Weinen und kleinen Köstlichkeiten, steht einem unterhaltsamen Abend nichts im Weg. Kartenvorverkauf: [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) (Karten werden an der Abendkasse hinterlegt), Weinhaus Nüßlein, Zeil

Karin Dengler-Schreiber  
Do., 13.02.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Zeil / Weinhaus Nüßlein, € 25,00 (inkl. Weinprobe und Häppchen)

## G 20Ko3 Lesung: Wer kennt diese Frau? Ein kriminelles Verwirrspiel in Bamberg

Ein toter Frauenarzt im Apartment der Edelprostituierten Eva Müller gibt der Polizei Rätsel auf. Nicht nur weil Eva verschwunden ist – es findet sich auch keinerlei DNA von ihr. Sind Lust und Liebe Auslöser für den Mord? Verwirrspiele um mögliche Täter und Täterinnen sorgen bis

zum Schluss für überraschende Wendungen. Im stilvollen Ambiente des Weinhauses Nüßlein, untermalt von Harald Demetz mit der Gitarre, von verschiedenen Weinen und kleinen Köstlichkeiten, steht einem unterhaltsamen Abend nichts im Weg. Kartenvorverkauf: [www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de) (Karten werden an der Abendkasse hinterlegt), Stadtbibliothek Zeil und Weinhaus Nüßlein, Zeil



Nicole Eick  
Do., 27.03.25, 19.00 - 20.30 Uhr  
Zeil / Weinhaus Nüßlein, € 25,00 (inkl. Weinprobe und Häppchen)

## G 20Ko5 Wir freuen uns auf den Frühling mit Poesie und Musik

Mit Gedichten, Geschichten und zarten Klängen der Veeh-Harfe sehnen wir uns nach dem Frühling. Zu dieser Veranstaltung laden wir alle Senioren/-innen, Angehörige und Interessierte und auch zum Mitsingen ein. Lassen Sie uns die Vorfreude auf das Frühjahr zusammen erleben. In Zusammenarbeit mit dem AWO Hans-Weinberger-Haus und der Stadtbibliothek Zeil

Petra Hohenberger, Sandra Schlee, Yvonne Halpfer  
Di., 25.03.25, 15.00 - 16.00 Uhr  
Zeil / Hans-Weinberger-Haus, Krumer Str. 2, kostenfrei

**Altes Handwerk neu erlernen**

**Fränkisches Freilandmuseum Fladungen**  
mit dem Rhön-Zügle

**Schmiedekurse**

Termine 2025 & Infos:  
[freilandmuseum-fladungen.de](http://freilandmuseum-fladungen.de)

## G 20Ko6 Lesung in einfacher Sprache - Robert Seethalers „Ein ganzes Leben“

Frau Simon stellt das Buch „Ein ganzes Leben“ vor. Es erzählt vom einfachen Leben in den Bergen um die Jahrhundertwende.

Andreas Egger war vier Jahre alt, als sein Leben in den Bergen begann. Seine Mutter war gestorben.

Sein Onkel nahm den Jungen nur zur sich, weil er Geld mitgebracht hatte. Liebe kannte Egger keine, nur Schläge. Er wuchs heran zu einem ruhigen, aber kräftigen Mann.

Die Geschichte handelt vom einfachen Leben dieses einfachen Mannes. Wie er hinnahm, was er nicht ändern konnte. Von seiner Liebe zu den Bergen. Und zur Frau, die ihm nur kurze Zeit ihre Liebe schenken konnte.

Vorgelesen wird die anrührende Geschichte von Rita Simon.

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

Rita Simon

Di., 08.04.25, 15.00 - 16.30 Uhr

Zeil / Hans-Weinberger-Haus, Krumer Str. 2, kostenfrei

Bezüge, Musik, Film und Kunstgeschichte.

Weitere Infos (auch zum Begleitprogramm): [www.zeil-am-main.de](http://www.zeil-am-main.de)

Sa., 15.03. - Fr., 31.10.25 zu den Öffnungszeiten des Dokumentationszentrums  
Gebühr Eintritt

## Internationaler Museumstag

Weitere Infos: [www.zeil-am-main.de](http://www.zeil-am-main.de)

So., 18.05.25, zu den Öffnungszeiten des Dokumentationszentrums.  
an diesem Tag freier Eintritt



## Veranstaltungen mit dem Bestattungshaus Schorr

Zeil / Brühlweg 14

## Veranstaltungen im Kino Zeil

Anmeldung: Tel. (0 95 24) 16 01

## G 20Ko8 Komm zum Kirchenkino: Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry



Anstatt seiner im Sterben liegenden Freundin Queenie einen Brief zu schreiben, entscheidet sich Harold Fry auf dem Weg zum Postamt Queenie spontan im mehr als 1.000 Kilometer entfernte Hospiz zu besuchen.

Auf Ihren Besuch freut sich die Pfarreiengemeinschaft „Am Weinstock Jesu“ mit ihren Kooperationspartnern vhs Landkreis Haßberge, KAB-Betriebsseelsorge, Kath. Arbeitnehmerbewegung und Capitol-Theater Zeil

So., 09.03.25, ab 09.30 Uhr Begrüßungskaffee, 10.00 Uhr Film, nach dem Film Möglichkeit zum Austausch bei einem leckeren Mittagsimbiss € 10,00 Unkostenbeitrag pro Person, € 5,00 Kinder und Menschen mit Behinderung (inkl. Begrüßungskaffee) und Mittagsimbiss

## G 20K09 Film & Frühstück: Was ist schon normal?

Die vhs Bildung barrierefrei, die Rummelsberger Diakonie und die Lebenshilfe laden zum Frühstück ein. Im Anschluss schauen wir gemeinsam die Komödie „Was ist schon normal“.

In dem Film sind Paulo und sein Vater auf der Flucht vor der Polizei. Sie suchen Zuflucht in einem Ferien-Lager für junge Erwachsene mit Behinderung. Sie geben vor, ein Bewohner und ein Betreuer zu sein. Das ist der Beginn von Ärger und vielen lustigen Momenten.

So., 30.03.25, 09.30 - 12.30 Uhr  
€ 19,00 inkl. Frühstück / € 10,00 ohne Frühstück



## 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, Schwerbehinderte mit Ausweis: € 3,00

Gruppen ab 10 Personen: € 3,50 pro Person

## Ausstellung „Bibel meets Pop“

Die Ausstellung „Bibel meets Pop“ verbindet die spannenden Geschichten der Bibel mit unserer heutigen Welt, inspiriert durch popkulturelle

Weitere Veranstaltungen werden in der Presse veröffentlicht.



© Monika Schraut

## Wanderlesung „Die Hexe von Zeil“ - Literatur trifft Musik



© Monika Schraut

Harald Pariggers Buch „Die Hexe von Zeil“ ist ein fiktiver Roman über die Hexenverfolgung, der in Bamberg und Zeil des 17. Jahrhunderts angesiedelt ist.

Monika Schrauts Ensemble liest und spielt an vier historischen Schauplätzen (Annakapelle, Hexenturm, Dokumentationszentrum und Ratssaal). Umrahmt werden die einzelnen Sequenzen mit Flöten- und Saxophonmusik. Die Zuschauerzahl ist auf 40 Personen begrenzt. Es lesen und spielen Martina Angebrand, Christa Doelker, Petra Hohenberger, Monika Schraut und Ute Wolf.

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

**G 20K10** Sa., 05.04.25, 19.00 - 21.00 Uhr

**G 20K11** So., 06.04.25, 19.00 - 21.00 Uhr  
Zeil / Annakapelle, € 12,00

## G 20K12 Orgelkonzerte in der Pfarrkirche St. Michael

In Zusammenarbeit mit der Pfarrei St. Michael Zeil

Sonntag, 23.03.2025, 17.00 Uhr

Orgelkonzert zur Fastenzeit

Ralf Hofmann, Zeil

Zeil / Pfarrkirche St. Michael, Der Eintritt ist frei,

Spenden erbeten



## Arbeitskreise

### G 20A01 Ahnenforschung

In Zeil treffen sich seit vielen Jahren regelmäßig Familienforscher aus der Region Haßberge-Steigerwald-Maintal zum Erfahrungsaustausch, zur Entzifferung von alten Schriftstücken, bei gleichen Ahnen zu gemeinsamen Forschungen oder zu gemeinsamen Besuchen in den auswärtigen Archiven. Diese Gesprächsrunde der Forscher ist kein Verein - die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich. Wer Interesse hat und einmal „schnuppern“ möchte, ist zu den Treffs herzlich eingeladen.

Heinrich Weisel  
Fr., 10.01, 07.03., 16.05., 04.07. und 12.09.25,  
18.00 - 21.00 Uhr  
Ziegelanger / Weingut-Restaurant Berninger,  
kostenfrei

### G 20A02 Stadtgeschichtlicher Arbeitskreis

Es werden stadtgeschichtliche Themen untersucht und in den aktuellen Kontext gestellt. Alle, die sich für die Stadtgeschichte Zeils interessieren, sind herzlich eingeladen.

Peter Pfaff  
Di., 14.01., 18.03., 13.05., 15.07., 16.09. und 18.11.25,  
19.00 - 20.30 Uhr  
Raum wird über die Tagespresse bekannt gegeben, kostenfrei

### G 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 darauffolgenden Sonntag statt,  
10.00 - 12.00 Uhr  
Zeil / Mittelschule, kostenfrei



## Gesundheit

### Qi Gong - Chin. Gesundheitsgymnastik

**Anmeldung** nur auf Anfrage über die Kursleiterin:  
Tel. (0 95 24) 68 09

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

Helga Sünkel  
montags, ab 13.01.25, 12x  
**G 20G10** 18.45 - 19.30 Uhr, € 72,00  
**G 20G11** 19.30 - 21.00 Uhr, € 90,00  
Zeil / Mittelschule, Turnhalle

### G 20G12 Yoga im Sitzen



Bildung barrierefrei  
Mit Yoga-Übungen kann man gut entspannen und Energie tanken. Im Kurs zeigt die Kurs-Leiterin, welche Übungen man gut im Sitzen machen kann.

Valerie Charlemagne-Mattheus  
dienstags, ab 14.01.25, 4x, 16.30 - 17.30 Uhr  
Zeil / Hans-Weinberger-Haus, Krumer Str. 2, € 38,00  
(Bewohner u. Mitarbeiter der AWO erhalten Rabatt)



© Valerie Charlemagne-Mattheus



## Rehasport

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

### Anmeldung und Information unter:

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

## Herzsportgruppen

### Gruppe Zeil

montags ab 16.30 Uhr

### Gruppe Haßfurt

montags ab 18.00 Uhr

### Gruppe Hofheim

dienstags ab 17.00 Uhr

### Gruppen Ebelsbach

mittwochs ab 16.30 Uhr  
ab 18.00 Uhr  
und ab 19.15 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	17.30 – 18.30 Uhr
donnerstags	10.00 – 11.00 Uhr
	16.45 – 17.45 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr

## G 20G13 Hatha/Vinyasa Yoga

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

Daniela Leisentritt

dienstags, ab 14.01.25, 5x, 18.00 - 19.15 Uhr  
Krum / Antoniusheim, Schillingsgasse 1, € 32,50

## G 20G14 Hatha/Vinyasa Yoga

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!

**Anmeldung ausschließlich direkt über die Kursleiterin: Tel. (0 95 24) 18 53**

**Mitzubringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, gerne auch eine Decke, falls vorhanden, Yogablock oder/und Sitzkissen, sowie etwas zum Trinken

Daniela Leisentritt

donnerstags, 08.45 - 10.00 Uhr, fortlaufend  
Zeil / Hauptstraße 32, Gebühr auf Anfrage

## 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

17.15 - 18.30 Uhr  
Zeil / Mittelschule, Turnhalle, € 110,00  
Barbara Ott

**G 20G15** donnerstags, ab 23.01.25, 10x

**G 20G16** donnerstags, ab 08.05.25, 10x

## G 20G17 Full Body Workout

NEU

Ein dynamisches und effektives Ganzkörpertraining mit Ausdauereinheiten sowie klassischen Workouts für einen definierten Körper.

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Matte, Getränk, Handtuch

Pia Malzahn

dienstags, ab 21.01.25, 10x, 19.30 - 20.30 Uhr  
Krum / Antoniusheim, Schillingsgasse 1, € 65,00

## G 20G18 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 28.01.25, 10x, 19.30 - 21.30 Uhr  
Zeil / Mittelschule, Turnhalle, € 95,00

## G 20G19 Essverhalten ändern ohne Verzicht

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

Birgit Scheffler

dienstags, ab 04.02.25, 8x, 18.00 - 19.30 Uhr, 14-tägig  
Zeil / Mittelschule, € 110,00 (inkl. Körperfettanalyse, Handout und Rezepte)

## G 20G20 Ernährungsumstellung - Fortsetzung

Fortsetzungstermin für Teilnehmende der bisherigen Kurse

Birgit Scheffler

Mi., 12.02.25, 18.00 - 19.30 Uhr, weitere Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben  
Zeil / Mittelschule, € 5,00 (einschl. Körperfettmessungen)

## G 20G21 Effektive Wirbelsäulengymnastik für alle Altersstufen

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 05.02.25, 10x, 18.30 - 19.30 Uhr  
Zeil / Mittelschule, Turnhalle, € 80,00

## G 20G22 Workshop - Mit deinen Stärken blühst du auf

Bist du eine Frau, die ihre verborgenen Schätze entdecken möchte? Am Anfang möchte ich mit dir deinen persönlichen Ist-Stand ergründen. Hierzu nutzen wir den Stärkentest der Uni Zürich und erstellen ein Femdeinschätzungsraster.

Durch das Auflisten deiner Fähigkeiten visualisieren wir diese, um anschließend Ideen für eine gewinnbringende Integration in den Alltag zu entwickeln. So kannst du dein volles Potenzial entfalten. Sei dabei und lass uns gemeinsam auf dieser Reise zu deinen Stärken gehen!

**Mitzubringen:** Ergebnisse des Stärkentests

Sonja Höhn

Sa., 15.02.25, 10.00 - 13.00 Uhr  
Zeil / Mittelschule, € 35,00

## G 20G23 Aufbau-Workshop - Mit deinen Stärken blühst du auf

Gemeinsam haben wir deine Stärken ausgemacht, lassen wir diese erblühen. In gemeinsamen Übungen entwickeln wir deine Stärken kreativ weiter und erfahren durch das Gruppenfeedback, wie positiv du nun auf deine Umwelt wirkst.

Sei dabei und lass uns gemeinsam auf dieser Reise zu deinen Stärken weitergehen!

**Mitzubringen:** Ergebnisse des Stärkentests

Sonja Höhn

Sa., 15.03.25, 10.00 - 13.00 Uhr  
Zeil / Mittelschule, € 35,00

## Entspannende Klangschalen Phantasiereise mit Barbara Marcucci

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, Zimbelen, 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.

**Mitzubringen:** Sportmatte oder andere bequeme Unterlage, Decke, kleines Kissen, Socken oder Hausschuhe, kleines Getränk (Wasser, Tee)

Zeil / Rummelsberger Diakonie, Gruppenraum, € 25,00

## G 20G24 „Reise durch den eigenen Körper“

An diesem Abend „reisen“ wir nicht an ferne Orte, sondern spüren intensiv in uns hinein. Wir nehmen uns selbst wahr und lassen jede Anspannung, jeden Stress los und kommen zum Klang der Klangschalen in eine tiefe Entspannung.

Do., 20.02.25, 19.00 - 20.30 Uhr

## G 20G25 „Spaziergang im Park“

In dieser Klangschalen-Phantasiereise begeben wir uns auf einen erholsamen Spaziergang in einen wunderschön angelegten Park. Wir genießen die frische, klare Frühlingsluft und den blauen Himmel, während wir das Erwachen der Natur erleben. Die Vögel zwitschern vergnügt, überall grünt und sprießt es schon.

Mi., 05.02.25, 19.00 - 20.30 Uhr

## G 20G26 „Die mediterrane Stadt am Meer“

Wir befinden uns in dieser Phantasiereise in einer mediterranen, in Fels gebauten Stadt am Meer. Es duftet nach exotischen Blüten, Gewürzen und dem Salz des Meeres, während wir durch die engen Gassen schlendern. Auf dem Wasser treiben ein paar Fischerboote, am strahlend blauen Himmel kreisen die Vögel. Ein Ort, an dem die Gedanken frei sind...

Do., 26.06.25, 19.00 - 20.30 Uhr



© freepik



## Zeil

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

**Ort:** Stadtwerke, Bamberger Str. 20, Zimmer Nr. 13

**Uhrzeit:** 16.00, 16.40 und um 17.20 Uhr

**Termine im Frühling/Sommer:**

montags, 03.02., 10.03., 07.04., 12.05., 02.06., 07.07. und 11.08.25

**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. Für alle anderen fällt eine Beratungsgebühr von € 12,00 an (bitte die letzte Stromrechnung mitbringen).

Die Volkshochschule Zeil bietet in Zusammenarbeit mit dem TV Zeil ein Gesundheitsprogramm an. Den Teilnehmende steht eine umfangreiche Ausstattung an Sportgeräten zur Verfügung.



## G 20G27 Yoga am Vormittag

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

Pedro Cichon  
mittwochs, ab 15.01.25, 12x, 10.00 - 11.15 Uhr  
Zeil / TV Turnhalle, € 84,00 (€ 66,00 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 13.01.25, Mo. und Mi., 18.30 Uhr  
ab 24.02.25, Mo. und Mi., 18.30 Uhr  
ab 07.04.25, Mo. und Mi., 18.30 Uhr  
ab 19.05.25, Mo. und Mi., 18.30 Uhr

Ausbau der Leistungsfähigkeit von 30 auf 90 Minuten  
Fortgeschrittene-Kursangebote: 10 x 90 Minuten  
ab 14.01.25, Di. und Fr., 18.30 Uhr  
ab 25.02.25, Di. und Fr., 18.30 Uhr  
ab 01.04.25, Di. und Fr., 18.30 Uhr  
ab 20.05.25, 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 23.01.25, 10x, 20.00 - 21.30 Uhr  
donnerstags, ab 03.04.25, 10x, 19.00 - 20.30 Uhr  
donnerstags, ab 03.07.25, 10x, 19.00 - 20.30 Uhr  
Zeil / Turnhalle am Tuchanger, € 110,00

## G 20G30 Ganzkörperworkout

Bereite dich darauf vor, deinen Körper ordentlich zu fordern und dein Training auf ein neues Level zu heben.

Wir wärmen uns mit Tanz- und Aerobic-elementen auf, um unser Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen und unsere Muskeln für das kommende Workout aufzuwärmen. Durch abwechslungsreiche Übungen stärken und definieren wir unsere Körper. Zum Abschluss gönnen wir uns mit ein paar ruhigen Dehnübungen noch ein bisschen Entspannung.

Egal, ob du ein erfahrener Fitness-Enthusiast bist oder ein Anfänger, dieser Kurs hat für jeden etwas zu bieten. Also schnapp dir deine Sportkleidung und lass uns gemeinsam deinen Körper in Schwung bringen!

In Kooperation mit der Lebenshilfe Haßberge  
**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Sportschuhe, Handtuch und Getränk

Andrea Fröhlich, Jessica Desch  
dienstags, ab 04.02.25, 13x, 16.30 - 17.30 Uhr  
Zeil / TV Turnhalle, € 91,00 (€ 71,50 für TV-Mitglieder)

## G 20Jo1 Tanz mit - für Kids!

Siehe Junge vhs Seite 99.



© Yvonne Vicari



## Kulinarisches

### G 20G90 Vegetarische Küche für jeden Tag

NEU

Lecker ist auch ohne Fleisch möglich. Wir verwenden in diesem Kurs Hülsenfrüchte und zaubern „KidneyKüchla“ als Grundrezept für Frikadellen, Burger Pattis, Polpette & Co. Anschließend genießen wir gemeinsam die verschiedenen Variationen.

**Mitzubringen:** Behälter für „KidneyKüchla“

Ivonne Vicari  
Di., 04.02.25, 18.30 - 21.30 Uhr  
Zeil / Mittelschule, Schulküche,  
€ 20,00 (und Materialkosten vor Ort € 5,00)

### G 20G91 Gesunder Schlaf durch gesunde Ernährung

Schlafmedizin aus der Küche - ganz natürliche Müde Macher wirken oft genauso gut wie Pillen. Schlaffördernde Lebensmittel, eingepackt in leckere Rezepte, sollen beim Ein- und Durchschlafen helfen.

Birgit Scheffler  
Mi., 26.02.25, 18.00 - 21.00 Uhr  
Zeil / Mittelschule, Schulküche,  
€ 20,00 (und Materialkosten vor Ort)

### G 20G92 Kochkurs - Mit proteinreicher Ernährung Osteoporose vorbeugen

Die neue Volkskrankheit Osteoporose aufhalten/ behandeln mit gesunder Ernährung. Lassen Sie sich aufklären und uns gemeinsam kochen. Knochen hungern nach Eiweiß - mit leckeren Rezepten (ohne Fleisch) lässt sich der Bedarf decken.

Birgit Scheffler  
Mi., 19.03.25, 18.00 - 21.00 Uhr  
Zeil / Mittelschule, Schulküche, € 20,00 (und Materialkosten vor Ort)



© Yvonne Vicari



## Kreatives

### Gitarre

Liedbegleitung ohne Notenkenntnisse für Gitarrenspieler/-innen mit geringen Kenntnissen (Info beim Kursleiter: Tel. (0 95 24) 99 10)  
**Mitzubringen:** Gitarre

Harald Gogger

dienstags, ab 18.02.25, 10x

**G 20H01 Aufbaukurs 4, 18.30 - 20.00 Uhr**

**G 20H02 Aufbaukurs 2, 20.00 - 21.30 Uhr**

Zeil / Mittelschule, € 99,00

### Haus- und Gartendeko selbst töpfeln

Anmeldung nur online möglich

Yvonne Halpfer

**G 20H03** Mo., 13.01., 18.00 - 21.30 Uhr  
und Mo., 27.01.25, 18.00 - 20.30 Uhr

**G 20H04** Mo., 03.02, 18.00 - 21.30 Uhr  
und Mo., 17.02.25, 18.00 - 20.30 Uhr

**G 20H05** Mo., 24.02., 18.00 - 21.30 Uhr  
und Mo., 10.03.25, 18.00 - 20.30 Uhr

**G 20H06** Mo., 17.03., 18.00 - 21.30 Uhr  
und Mo., 31.03.25, 18.00 - 20.30 Uhr

**G 20H07** Mo., 07.04., 18.00 - 21.30 Uhr  
und Mo., 28.04.25, 18.00 - 20.30 Uhr

Zeil / Grundschule, Werkraum, € 35,00 (und Materialkosten)

### G 20H08 Blütentraum aus Krepppapier

NEU



Wir basteln fröhliche Dahlienblüten aus Krepppapier zur Tisch- und Wanddekoration.

**Mitzubringen:** Bleistift, Lineal, Papierschere, Klebestift

Ivonne Vicari

Di., 04.03.25, 18.30 - 21.30 Uhr

Zeil / Mittelschule, € 15,00 (und Materialkosten vor Ort € 5,00)



© Yvonne Vicari

### G 20H09 Plissee-Lampions und -Sterne

Wir falten Dekoanhänger für jede Jahreszeit aus verschiedenen Papieren.

**Mitzubringen:** Bleistift, Geodreieck oder Lineal, Papierschere, dünne Stricknadel

Ivonne Vicari

Do., 06.03.25, 18.30 - 21.30 Uhr

Zeil / Mittelschule, € 15,00 (und Materialkosten vor Ort € 5,00)

### G 20H12 Lichtreflexionen auf Kupfer

NEU

Wir lernen das Falten von Kupferfolie und gestalten ein kleines Windspiel. Alternativ aus Karton unifarben und gemustert.

**Mitzubringen:** Geodreieck oder Lineal, Stricknadel Gr. 3-4

Ivonne Vicari

Di, 11.02.25, 18.30 - 21.30 Uhr

Zeil / Mittelschule, € 15,00 (und Materialkosten vor Ort € 5,00)

### G 20H10 Kleine Nähwerkstatt I

NEU

In diesem Kurs erledigen wir einfache Reparaturen mit Nadel und Faden von Hand, nähen verschiedene Knöpfe an und schließen kleine Nähte mit dem Leiterstich von Hand.

**Mitzubringen:** Nadel und Faden, Schere, Knöpfe, Stoffreste zum Üben

Ivonne Vicari

Di., 11.03.25, 18.30 - 21.30 Uhr

Zeil / Mittelschule, € 25,00

### G 20H11 Kleine Nähwerkstatt II

NEU

Wir lernen die Grundlagen (Geradstich und Zickzackstich) mit einfachen Übungen.

**Mitzubringen:** funktionstüchtige Nähmaschine mit Nadel, Spule und Faden, Verlängerungskabel, Stoffreste, Schere, Stecknadeln

Ivonne Vicari

Do., 13.03.25, 18.30 - 21.30 Uhr

Zeil / Mittelschule, € 25,00



### Die junge vhs

#### G 20J01 Tanz mit - für Kids!



Tanzbegeisterte aufgepasst! Wir tanzen Choreografien zu cooler Musik. Das geht ganz einfach und muss nicht perfekt sein. Das Angebot ist inklusiv und für Kinder ab 7 Jahren geeignet.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, gemeinsam Pizza-Essen zu gehen. Bitte um Mitteilung bis zum 20.02.25, wer dabei sein möchte.

In Zusammenarbeit mit dem TV-Zeil und Lebenshilfe

**Mitzubringen:** Sportbekleidung und Getränk, evtl. Geld für Pizza

Jessica Desch

Do., 06.03.25, 15.00 - 16.30 Uhr

Zeil / TV Turnhalle, € 10,00



## Volkshochschule Landkreis Haßberge e.V.

Hofheimer Straße 20, 97437 Haßfurt  
Tel. (0 95 21) 94 20-0, Fax (0 95 21) 94 20-20  
vhs@vhs-hassberge.de  
www.vhs-hassberge.de

### Geschäftszeiten:

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

Während der Schulferien vom 01.08. - 15.09.25 gelten in der vhs abweichende Erreichbarkeiten. Diese können Sie kurzfristig unserer Webseite entnehmen.

### Herausgeber:

Volkshochschule Landkreis Haßberge e.V.

**Druck:** Safner Druck & Verlags GmbH  
96170 Priesendorf

**Layout:** ARTEDGE, Bamberg

## 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

### Vorsitzender:

Bürgermeister Holger Baunacher

### 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 Wagenhäuser (zak-Projektassistentin)

### Verwaltung:

Martina Döllner (UBiZ)  
Eva Eick (vhs)  
Johanna Grämer (zak-Projekt)  
Reinhold Herlein (Datenbank zak-Projekt)  
Petra Hohenberger (vhs)  
Isolde Klimach (vhs)  
Pia Malzahn (zak-Projekt)  
Helga Rhein (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





## 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)



# Wir machen den Job wahr, den du dir vorstellst.

**Der Job, der dich und  
andere weiterbringt.**

Finde mit uns im Team die Unterstützung  
und den Erfolg für deine berufliche Zukunft.

Jetzt bewerben:  
[sparkasse-sw-has.de/karriere](https://sparkasse-sw-has.de/karriere)



**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse  
Schweinfurt-Haßberge