



vhs 

Die Volkshochschule
im Landkreis Haßberge

Herbst | Winter 2026



Inhaltsverzeichnis

vhs Landkreis Haßberge

Kultur	6
Kino	12
Kunststück	14
Historischer Verein	24
vhs-Bildung barrierefrei	26
Verbraucherbildung	38
Demokratiebildung	40
Gesundheit	42
Digitale Bildung	52
Berufliche Bildung	54

Außenstellen der vhs Landkreis Haßberge

Aidhausen	60
Breitbrunn	62
Bundorf	64
Burgpreppach	65
Ebelsbach	66
Ebern	68
Pfarrweisach	76
Rentweinsdorf	76
Eltmann	77
Ermershausen	80
Gädheim	81
Hofheim	82
Kirchlauter	88
Knetzgau	90
Maroldsweisach	94
Oberaurach	95
Rauhenebrach	98
Riedbach	102
Sand	103
Theres	105
Untermersbach	108
Wonfurt	110
Zeil a. Main	112

Allgemeine Hinweise

In eigener Sache	124
Ihre Daten	125
Anmeldeformular	126

Liebe Leserin,

lieber Leser,

vor Kurzem wurde ich in der diesjährigen Mitgliederversammlung der Volkshochschule Landkreis Haßberge zum neuen ersten Vorsitzenden gewählt.

Mit der Volkshochschule Haßberge bin ich bereits seit langer Zeit eng verbunden. Meine Frau hatte bereits vor einigen Jahren die Leitung der Außenstelle in Aidhausen, wodurch ich die Arbeit, die Werte und das vielfältige Bildungsangebot der vhs aus nächster Nähe kennenlernen konnte. Diese langjährige Verbundenheit hat mein Interesse an der Erwachsenenbildung nachhaltig geprägt und meine Identifikation mit der Volkshochschule Haßberge weiter gestärkt.

Zusammen mit meinen weiteren Vorstandskolleginnen und -kollegen, die sich auf der folgenden Seite vorstellen, werden wir in den nächsten drei Jahren zusammen mit dem Team der vhs arbeiten. Erstmals sind im vhs-Vorstand alle Regionen unseres Landkreises durch eine Bürgermeisterin und zwei weitere Bürgermeister vertreten: der nördliche Landkreis, die Region Hofheim, die Mainlinie sowie der Steigerwald. Dadurch gewährleisten wir, dass die Belange aller Regionen gehört werden und in das breite Angebot des vhs-Programms, des Umweltbildungszentrums, der Energieberatung und des zak-Projekts Eingang finden. Diese Aufteilung war mir im Vorfeld der Vorstandsfindung sehr wichtig.

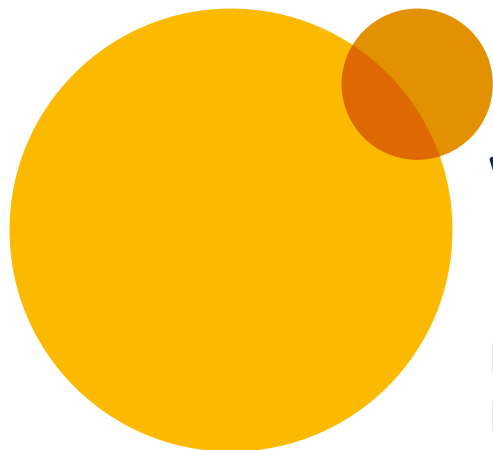
Ich freue mich sehr, der Volkshochschule unseres Landkreises in den nächsten Jahren vorsitzen zu dürfen. Zum einen ist unsere vhs mit ihren vier Geschäftsbereichen eine Einrichtung, die über Jahrzehnte in und mit unserem Landkreis gewachsen ist. Gegründet wurde die vhs im Jahr 1978. Das Umweltbildungszentrum blickt ebenfalls auf eine mittlerweile über 30-jährige Tätigkeit zurück. Und im kommenden Jahr werden die Energieberatung ihr 20-jähriges und unser zak-Projekt sein 30-jähriges Bestehen feiern. Zugleich steht die vhs für Innovation und neue Ideen und für das Aufgreifen aktueller Bedarfe und Entwicklungen. Als Beispiele hierfür seien die Angebote unserer Deutsch- und Integrationskurse für Migranten genannt, aber auch digitale Kursangebote und nicht zuletzt Methoden und Instrumente der Künstlichen Intelligenz (KI), die mittlerweile Eingang in die Arbeit der vhs gefunden haben.

In diesem Sinne laden wir Sie herzlich ein, im neuen Programmheft zu schmökern und viele spannende Kurse und Veranstaltungen zu entdecken. Hierbei wünsche ich Ihnen nun viel Vergnügen.

Ihr



Bürgermeister Thomas Wagenhäuser
1. Vorstandsvorsitzender
vhs Landkreis Haßberge e. V.
Kommunalvertreter Region Hofheim



Die Volkshochschule
im Landkreis Haßberge

Der neue Vorstand der Volkshochschule Landkreis Haßberge stellt sich vor



© Tanja Kaufmann

Heidi Müller-Gärtner

1. Bürgermeisterin der Gemeinde Maroldsweisach | 2. vhs-Vorsitzende und Kommunalvertreterin nördlicher Landkreis

Als Bürgermeisterin und 2. Vorsitzende der Volkshochschule Landkreis Haßberge erlebe ich immer wieder, wie wertvoll die Arbeit der vhs für unsere Menschen ist. Sie bringt Menschen zusammen, weckt Neugier und eröffnet neue Perspektiven – unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation. Besonders schätze ich, dass hier Lernen mit Freude verbunden wird und Begegnungen entstehen, die unser Miteinander bereichern. Für mich ist die vhs deshalb ein Ort, an dem Bildung, Gemeinschaft und Lebensqualität auf besondere Weise zusammenkommen.



© Rainer Müller

Stefan Seubert

1. Bürgermeister der Gemeinde Knetzgau | Kommunalvertreter Mainlinie

Für mich als Ersten Bürgermeister der Gemeinde Knetzgau steht fest, dass Lernen nicht mit dem Ende der Schulzeit aufhört, sondern uns ein Leben lang begleitet. Die vhs Haßberge leistet hierzu unschätzbare Dienste, indem sie unseren Bürgerinnen und Bürgern direkt vor Ort vielfältige Möglichkeiten zur persönlichen und beruflichen Weiterbildung bietet. Sie ist damit ein unverzichtbarer Baustein für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die Lebensqualität in unserer Gemeinde.

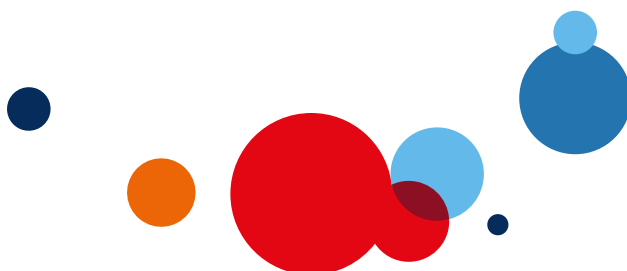


© Ira Müller

Matthias Bäuerlein

1. Bürgermeister der Gemeinde Rauhenbrach | Kommunalvertreter Steigerwald

Die vhs ist für unsere Kommune eine große Bereicherung. Sie bietet vielfältige, niederschwellige Angebote für alle Bürgerinnen und Bürger in den Bereichen Gesundheitsvorsorge durch Sport und Bewegung, Bildung, Kultur, Unterhaltung, Integration u.v.m. Darüber hinaus unterstützen viele ehrenamtliche Menschen mit ihrem Einsatz unser gesellschaftliches Miteinander.



Gesundheits- Wochen

im Landkreis Haßberge

Oktober
2026



Ihr Gesundheitsamt, die vhs
und viele weitere Einrichtungen
laden Sie herzlich ein!



Guter Schlaf, bewusste
Ernährung, Bewegung die
Freude macht - oder einfach
ein Moment zum Durchatmen.



Freuen Sie sich auf
kostenfreie **Kurse, Aktionen
und Vorträge**, um Ihre
Gesundheit aktiv zu fördern.



Programm und Anmeldung:
vhs-hassberge.de/gesundheitswochen





Volkshochschule Landkreis Haßberge e. V.

Hofheimer Straße 20
97437 Haßfurt

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

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

Anmeldungen können online
(www.vhs-hassberge.de), persönlich
und schriftlich erfolgen.

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

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

Weitere wichtige Hinweise und Geschäfts-
bedingungen finden Sie ab der Seite 124.

Kultur



Exkursionen

Nähere Informationen finden Sie in den
Außenstellen

Führung: Lina Schmidts Kaufladen öffnet!

Für Öffnungszeiten und individuelle Terminver-
einbarungen bitte an Andrea Meub,
Tel. 0151 / 40 75 56 14, wenden.
Andrea Meub

J 22E01 Fr., 11.09.26, 14.00 - 15.00 Uhr

J 22E02 Sa., 10.10.26, 14.00 - 15.00 Uhr
Friesenhausen / Dalbergstr. 8, kostenfrei,
Spenden erbeten

J 19E01 Historischer Rundgang durch Wonfurt

Nach dem Rundgang ist eine Einkehr möglich

Lilo Vogt
Fr., 04.09.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Wonfurt / Treffpunkt: Kirchplatz, € 5,00

J 30E01 Führungen in der Burgruine Lichtenstein

Für Gruppen werden in der Ruine Lichtenstein
Führungen angeboten.

Hermann Weidner
Termine können unter Tel. (0 95 35) 12 69 ver-
einbart werden.
Pfarrweisach / Burgruine Lichtenstein, Gebühr
auf Anfrage

J 70E01 Stadtführung durch Hofheim

Treffpunkt ist der Marktplatz um 14.00 Uhr.
Eine Anmeldung ist erforderlich unter
www.vhs-hassberge.de oder telefonisch:
(0 95 23) 7807 oder 6955.

Hans Reuscher
Sa., 10.10.26, 14.00 - 16.00 Uhr
Hofheim / Marktplatz, € 5,00 vor Ort

J 70E02 Der Landschaftsgarten Bettenburg

Treffpunkt: am Parkplatz des Landschaftsgar-
tens (Zufahrt von der Straße Hofheim-Manau,
nach dem Wald links ab)
Eine Anmeldung ist erforderlich unter
www.vhs-hassberge.de oder telefonisch:
(0 95 23) 7807 oder 6955.

Hans Reuscher
Sa., 19.09.26, 14.00 - 16.00 Uhr
Hofheim / Manau, Parkplatz am Waldrand,
€ 6,00 vor Ort

Der RuheForst® Maintal

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

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

Wir informieren Sie u.a. darüber, was es bedeu-
tet Vorsorge zu treffen und bereits zu Lebzei-
ten selbstbestimmt einen geeigneten Platz zu
wählen.

Anfahrt: von Obertheres Richtung Buch, nach
ca. 2 km der Beschilderung links in den Wald
folgen zum Parkplatz des RuheForstes Maintal.
Individuelle Termine können auch unter Tel.
(0 95 21) 61 88 85 vereinbart werden. Weitere
Informationen über www.ruheforst-maintal.de

Diana Gräfin von Arnim
Führungstermine jeweils um 14.00 Uhr
bis 08.11.26 jeden Sonntag (außer an gesetzli-
chen Feiertagen)
Winterführungstermine ab November 2026:
22.11., 06.12. und 20.12.26
Individuelle Termine können auch unter Tel.
(0 95 21) 61 88 85 vereinbart werden. Weitere
Informationen über www.ruheforst-maintal.de
Obertheres / Richtung Buch, kostenfrei

J K07 Führung durch das Amts- gerichtsgebäude Haßfurt

NEU

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen der
Justiz und lernen Sie das Amtsgericht Haßfurt
aus einer ganz besonderen Perspektive kennen.
Ein Richter des Amtsgerichts führt durch das
Gebäude und gibt zunächst eine kurze Einfüh-
rung zur Geschichte und Architektur des Hauses
sowie zu den Aufgaben und dem Arbeitsalltag ei-
nes Gerichts. Anschließend besteht die Möglic-
keit, bei einer Führung verschiedene Bereiche
des Gebäudes kennenzulernen. Eine interes-
sante Gelegenheit, den Gerichtsalltag und die Arbeit
der Justiz aus nächster Nähe zu erleben.

Ralf Hofmann
Di., 13.10.26, 17.00 - 18.30 Uhr
Haßfurt / Amtsgericht, kostenfrei



Was als Interesse für den Komponisten Antonín Dvořák begann, entwickelte sich für Barbara Ortwein zu einer faszinierenden Spurensuche über Kontinente hinweg. Die pensionierte Lehrerin verbindet historische Recherche, persönliche Begegnungen und literarisches Erzählen zu eindrucksvollen Geschichten.

Nach fast 40 Jahren im Schuldienst widmete sich Barbara Ortwein ihrer Leidenschaft für Geschichte

In Spillville stieß Ortwein auf die Geschichte des fränkischen Auswanderers **Joseph Spielmann**, des Ortsgründers. Ihre Recherchen führten sie zurück nach Franken, wo sie schließlich Spielmanns Heimat im Raum Seßlach fand. Spielmann war 1836 mit seiner Familie nach Amerika ausgewandert. Über Ohio und Indiana gelangte er nach Iowa, wo er Land erwarb und zahlreichen Einwanderern beim Aufbau einer neuen



ZWISCHEN FRANKEN UND MISSISSIPPI

und Schreiben. Von ihrem Lebensmittelpunkt Prag aus folgte sie den Spuren Antonín Dvořáks bis nach Spillville in Iowa, wo der Komponist 1893 mit seiner Familie lebte. Aus dieser Reise entstand das Buch **„Sommer 1893 in Spillville“**, in dem historische Quellen und persönliche Eindrücke miteinander verschmelzen.

Existenz half. Seine außergewöhnliche Lebensgeschichte erzählt Ortwein in ihrem Buch **„Aus Franken zum Mississippi“**.

Auch ihre eigene Familiengeschichte wurde zum Thema eines Buches. In **„Eine verborgene Liebe in der Bretagne“** begibt sie sich auf die Spuren eines lange gehüteten Familiengeheimnisses. Das Werk erschien zweisprachig auf Deutsch und Französisch und unterstreicht ihre besondere Verbindung zu Frankreich.

Barbara Ortweins Bücher handeln von Aufbruch, Herkunft und Erinnerung. Mit viel Sorgfalt schlägt sie Brücken zwischen Ländern, Kulturen und Generationen – von Franken über Prag bis an die Ufer des Mississippi.

J 20K11 Eine verborgene Liebe in der Bretagne“

Di., 03.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Zeil / Stadtbibliothek

J 22K01 Aus Franken zum Mississippi - Joseph Spielmann - Der fränkische Pionier

Mi., 04.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt

J 15K07 Im Banne der Zauberin Morgan

Do., 05.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Prölsdorf / Schunder Bestattungen, Rothstr. 7

J 30K03 Der Sommer 1893 in Spillville

Fr., 06.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1
Alle Lesungen sind kostenfrei.
Spenden für die Kulturarbeit erbeten



Literatur

J 15Ko2 Literatur im Feuerwehrhaus - Lesenacht für Frauen

Die Revival Lesenacht geht auf Wunsch in die nächste Runde. Gleiche Location, gleiches Programm, aber ein neues Thema: Märchen! Traditionell, modern, fantasievoll und magisch - ein literarischer Abend mit Büchern und Geschichten, kreativen Aktionen und Austausch, leckerem Essen und vor allem mit einer entspannten Auszeit aus dem Alltag. Freue dich auf unser gemeinsames Sleep-over!

Mitzubringen: Übernachtungssachen und persönliche Utensilien, Schreib- und Bastelzubehör und ganz wichtig: die Taschenlampe

Petra Friesl

Fr., 16.10, 18.30 Uhr bis Sa., 17.10.26, 10.00 Uhr
Untersteinbach / Feuerwehrhaus, € 30,00 (inkl. Brotzeit und kleiner Überraschung)

Lesungen mit Barbara Ortwein

J 20Ko4 Lesung: „Eine verborgene Liebe in der Bretagne“

Die Autorin entführt ihr Publikum in die bedrückende Zeit der deutschen Besatzung in der ländlich geprägten Bretagne am Golf von Morbihan. Wie es den Städten Medebach und Locminé gelingt, Hass und tiefes Misstrauen zu überwinden, erzählt sie in einer sehr persönlichen und berührenden Geschichte. Ein Buch, das zeigt, wie Versöhnung möglich wird – und Hoffnung auf ein geeintes Europa macht. In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Zeil

Di., 03.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr

Zeil / Stadtbibliothek, Spenden für die Kulturarbeit erbeten

J 22Ko1 Lesung: Aus Franken zum Mississippi - Joseph Spielmann - Der fränkische Pionier

Die Prager Autorin Barbara Ortwein liest aus ihrem Buch über den fränkischen Auswanderer und Gründer der Stadt Spillville in Iowa/USA am Oberlauf des Mississippi vor. Sie beschreibt den Lebensweg von Joseph Spielmann, der 1801 in Dietersdorf bei Seßlach geboren, Anfang des 19. Jahrhunderts ausgewandert und im mittleren Westen der USA zu Wohlstand gekommen ist. Bis heute gilt Joseph Spielmann im Gedächtnis der Iowaner als Gründer und Förderer der Stadt sowie weiterer Siedler insbesondere aus dem Schönhengstgau/Böhmen.

Frau Ortwein untermalt die Lesung durch eine Ausstellung der Schauplätze der Handlung sowie Lieder der damaligen Auswanderer.

Mi., 04.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr

Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, Spenden für die Kulturarbeit erbeten

J 15Ko7 Lesung Im Banne der Zauberin Morgan

Barbara Ortwein erzählt die Geschichte der Morgan, der Schwester von König Artus, in einer ungewohnten Weise, denn sie lässt die Handlung dieser Artus-Geschichte an ganz konkreten Orten in Cornwall und Somerset spielen. Anschließend untersucht sie in einer modernen Reiseerzählung, inwiefern die Eigentümlichkeiten der Landschaft und die lokalen, historischen und religiösen Traditionen im Südwesten Englands Einfluss auf die Darstellung der Morgan genommen haben. Dafür sucht sie zahlreiche magische Orte auf, die mit Morgans Geschichte verknüpft sind...

Barbara Ortwein

Do., 05.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr

Prölsdorf / Schunder Bestattungen, Rothstr. 7, kostenfrei

J 30Ko3 Lesung: Der Sommer 1893 in Spillville

Die Prager Autorin Barbara Ortwein liest aus ihrem Buch über die Reise des berühmten böhmischen Komponisten und seiner Familie von Prag über New York in die USA nach Spillville, Iowa. In Spillville, einer von tschechischen und deutschen Auswanderern geprägten Kleinstadt, verarbeitete Dvořák sein Heimweh und vollendete dort unter anderem seine berühmte 9. Sinfonie „Aus der neuen Welt“.

Frau Ortwein untermalt die Lesung durch eine Ausstellung der Schauplätze der Handlung, deutsche, tschechische und amerikanische Folksongs sowie zwei Ausschnitte aus Dvořáks Werken.

Barbara Ortwein

Fr., 06.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr

Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, Spenden für die Kulturarbeit erbeten



Konzerte

J Ko8 Konzert: Mozart und anderes Konfekt

Zu einem genussvollen Abend mit Musik, Literatur und süßen Gaumenfreuden lädt das Amtsgericht Haßfurt in sein tolles Foyer ein. Das Flötentrio des Ensemble MuT spielt klassische Flötenmusik. Das Team um Monika Schraut aus Zeil präsentiert humorvoll bis tiefsinnig Lesetexte und Spielszenen zum Thema Schokolade. Ein frei wählbares Pralinenpräsent und ein Getränk sind im Preis inbegriffen. Immer wieder gibt es Pausen für Gespräche und geselliges Beisammensein. Hier können weitere Coniserie Leckereien erworben werden. Die Ausstellung der Druckgraphiken des Künstlers Dieter Kraft aus Ebelsbach runden die Veranstaltung ab. Der gesamte Erlös geht an das Justiz-Kinder- und Jugendschutzprojekt 'Ja zum Nein'.

Amtsgericht Haßfurt, MuT

Do., 12.11.26, 19.00 - 21.00 Uhr, Einlass ab 18:30 Uhr
Haßfurt / Amtsgericht, € 18,00

J 20K15 Orgelkonzerte in der Pfarrkirche St. Michael

In Zusammenarbeit mit der Pfarrei St. Michael Zeil

So., 04.10.26, 17.00 Uhr

Orgelkonzert zum Kirchweihfest

An der Eichfelder-Orgel: Martin Seiwert, Schweinfurt

Orgel: Ralf Hofmann, Zeil a. Main

So., 22.10.26, 17.00 Uhr

Orgelkonzert zum Christkönigsfest

(17. Jahrestag der Orgelweihe)

An der Eichfelder-Orgel: Simon Rager, Freising

Zeil / Pfarrkirche St. Michael, kostenfrei, Spenden erbeten

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!

Wer vorher Essen bestellen möchte, bitte ca. eine Stunde früher kommen.

Bernhard Schurig Winfried Schütz, Werner Willacker

J 15Ko3 Mo., 23.11.26, 19.00 - 21.00 Uhr,
Prölsdorf / Gasthaus Staub

J 70Ko5 Mi., 25.11.26, 19.00 - 21.00 Uhr,
Hofheim / Maya's Unverpacktladen & Café

Vorankündigung

2 7F20K15 Fr., 22.01.27, 18.30 - 20.30 Uhr,
Zeil / Gaststätte Göller, Schützenzimmer
€ 12,00

J 07Ko2 Gemeinsam singen verbindet!

Zu diesem inklusiven Singabend sind alle Menschen herzlich willkommen – mit oder ohne Sing-Erfahrung. Wir singen bekannte Volks- und Adventslieder in entspannter Atmosphäre. Im Mittelpunkt steht die Freude am Singen und die Gemeinschaft. Jede Stimme zählt! Liedwünsche können vorab an uns geschickt werden.

Bernhard Schurig

Do., 26.11.26, 18.00 - 19.00 Uhr

Ebelsbach / Rummelsberger Diakonie, Parkstr. 3,
kostenfrei



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

Sofern nicht anders vermerkt:

Anmeldung, Tel. (0 95 21) 95 19 60,
Haßfurt / BIZ, Marktplatz 10

Herbsttermine des BIZ

Kostenfreie Angebote:

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.

Bilderbuchkino „Die Streithörnchen“

Fr., 18.09.26, 15.00 Uhr

Bilderbuchkino „Leo Lausemaus hilft gerne“

Do., 08.10.26, 15.00 Uhr

Do., 08.10.26, 16.30 Uhr

Bilderbuchkino „Egon Eichhorn & der wilde Müll im Wald“

Fr., 16.10.26, 15.00 Uhr

Bilderbuchkino

„Einschlafweltmeisterschaft der Tiere“

Do., 22.10.26, 15.00 Uhr

Do., 22.10.26, 16.30 Uhr

Bilderbuchkino „Paddington feiert Halloween“

Do., 29.10.26, 15.00 Uhr

Do., 29.10.26, 16.30 Uhr

Bilderbuchkino „Sankt Martin“

Do., 12.11.26, 15.00 Uhr

Do., 12.11.26, 16.30 Uhr

Bilderbuchkino „Alles doof, kleines Muffelmonster“

Fr., 27.11.26, 15.00 Uhr

Kamishibai „Der Nikolaus hat viel zu tun“

Do., 03.12.26, 15.00 Uhr

Do., 03.12.26, 16.30 Uhr

Bilderbuchkino „Zilly und Zingaro – Schöne Bescherung“

Do., 17.12.26, 15.00 Uhr

Do., 17.12.26, 16.30 Uhr

Bilderbuchkino „Zilly und Zingaro – Schöne Bescherung“

Fr., 18.12.26, 15.00 Uhr

TüftelTreff – Kreatives Chaos im BIZ

Für Kinder ab 8 Jahren

Dash Roboter

Mi., 02.09.26, 10.30 Uhr

Gravitrax

Mi., 04.11.26, 10.30 Uhr

Ozobots

Mi. 09.09.26, 10.30 Uhr

Lesung mit Martina Bogdahn: „Mirabellentage“

Martina Bogdahns Debüt „Mühlensommer“ war ein grandioser Erfolg. Mit Mirabellentage knüpft sie daran an. Aufgewachsen in der Idylle Bayerns, lässt die Autorin in ihren Geschichten die Liebe zur Natur und zum Landleben einfließen.

In Kooperation mit dem Kulturforum Haßfurt e.V.
Mi., 16.09.26, 19.00 Uhr

Abendstunden im BIZ: Ein fränkisch-literarischer Abend

Zwei (ehemalige) fränkische Polizisten nehmen das Publikum mit auf ihre ganz persönliche Lebensreise durchs fränkische Umland. Mit viel Herz, Humor und fränkischer Bodenständigkeit berichten sie von Erlebnissen, die sie in langen Dienstjahren auf der Straße gesammelt haben.

Referenten: Hajo Lehr und Joachim Engels
Fr., 25.09.26, 18.00 Uhr

„Schlaf, Psyche, schlaf...“ – Psychologische Aspekte und praktische Impulse für einen erholsamen Schlaf



Referentin: Dipl.-Psych. Marina Krämer, Psycho-
logische Psychotherapeutin

Gesundheitswochen im Landkreis Haßberge:
Jeder tut es, ganz selbstverständlich. Nacht für Nacht. Nur was, wenn sich die nächtliche Ruhe nicht mehr „einfach so“ einstellt?! Wenn Ein- oder Durchschlafen erschwert sind - durch Sorgen, Grübeln, innere Unruhe? Wie wichtig ist der Schlaf für die Psyche? Was ist „normal“, wo wird es krankhaft? Was kann ich aus psychologischer Sicht tun, damit meine Seele zur Ruhe kommen kann?

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

Fr., 23.10, 18.00 Uhr

Kindertheater „Die Bienenkönigin“

Für Kinder ab 4 Jahren

Das Theater TamBambura spielt für Kinder ab 4 Jahren eine Märchenaufführung zum Thema Natur: eine Mischung aus Erzähl- und Bewegungstheater mit Gesang, Klängen und Live-Musik.

Sa., 24.10.26, 10.30 Uhr

Gruseln an Halloween im BIZ

Für Kinder ab 4 Jahren

Wir lesen eine gruselige Geschichte. Im Anschluss an die Geschichte wird noch etwas Passendes gespielt oder gebastelt.

Sa., 31.10.26, 10.00 Uhr

Angebote mit Gebühr

Figurentheaterstück „Weihnachtsmann vergiss mich nicht“

Für Kinder ab 3 Jahren.

Das Kindertheater PATATI-PATATA

In einem tief verschneiten Bühnenbild erzählt und spielt Schauspieler Sonka Müller Bertis Suche nach dem Weihnachtsmann. Dabei wechseln Schauspiel, Erzähltheater und Figurenspiel – kleine einfache Lichtspiele sorgen für viel Atmosphäre.

Sa., 05.12.26, 15.00 Uhr

Erwachsene € 5,00 / Kinder € 3,00

J G10 Inklusiver Spielenachmittag für Erwachsene

Lust auf einen Nachmittag wie früher – mit klackernden Würfeln, vertrauten Spielen und guter Gesellschaft?

Beim inklusiven Spielenachmittag lassen wir den Spaß an Gesellschaftsspielen wieder aufleben. Ob Klassiker aus der Kindheit oder neue Lieblingsspiele: Gemeinsam wird gelacht, erzählt und gespielt.

Für alle, die ein paar unbeschwerte Stunden genießen und schöne Erinnerungen teilen möchten.

Lea Raab

Fr., 09.10.26, 15.30 - 18.00 Uhr

Haßfurt / BIZ am Marktplatz, kostenfrei

J Ko4 Wann lernt KI? Informationsflüsse in neuronalen Netzen sichtbar machen



Das enorme Potenzial moderner Methoden des maschinellen Lernens steht im deutlichen Kontrast zu unserem noch begrenzten theoretischen Verständnis. Insbesondere ist bislang nur unzureichend geklärt, unter welchen Bedingungen neuronale Netze stabil, gut trainierbar und ihre Vorhersagen verlässlich generalisierbar sind. In diesem Vortrag wird eine physikalisch inspirierte Perspektive vorgestellt, die genau hier ansetzt.

Anmeldung unter www.vhs-hassberge.de
In Zusammenarbeit mit dem Unibund Würzburg

Yanick Thurn

Mi., 14.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr

Haßfurt / BIZ am Marktplatz, kostenfrei

Gesundheitswochen Vortrag: Träume – Hüter der Seele



Träume sind für unsere Gesundheit ebenso wichtig wie der Schlaf, denn so wie der Organismus im Schlaf Reparaturen an sich selbst vornimmt, sind Träume Verarbeitungsprozesse

unserer Tiefenseele. Sie weisen auf unbewusste und unverarbeitete Aspekte und konflikthafte Spannungen von uns selbst hin, offenbaren darüber hinaus aber oft auch Einblicke in unsere Selbst- und Lebensentwürfe. In diesem Sinne lassen sich Träume als „Hüter der Seele“ verstehen und ist die Beschäftigung mit Träumen stets heilsam, auch wenn die meisten Träume uns „wirr“ erscheinen und zunächst unverständlich sind. Das liegt daran, dass die „Sprache“ des Traums eine symbolische ist und diese zum Verständnis des Traums erst „entschlüsselt“ werden muss. All dies soll anhand von Träumen beispielhaft aufgezeigt werden.

Winfried Wagner

Fr., 30.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr, kostenfrei

J Ko6 Kreiere dein eigenes duftendes Parfüm



Stelle deinen eigenen Duft her.

Untermalt von Textauszügen von „das Parfüm“ und köstlichen Getränken.

Anmeldung unter www.vhs-hassberge.de

Gefördert vom Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Katharina Rauh, Katharina Bötsch

So., 06.12.26, 18.00 - 21.00 Uhr, kostenfrei,

(Materialkosten vor Ort €17,00)

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 Johannes-Evangelium GA 112“ von Rudolf Steiner findet jeden Montag von 19.00 Uhr - 20.30 Uhr in der Waldorfschule in den Mainauen, im Oberstufenbau in der 9. Klasse statt.

Einzelveranstaltungen:

Michaelsbetrachtung: Mo., 28.09.26

Weihnachtsbetrachtung: Mo., 14.12.26

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

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

Martinsbasar

Für alle Interessierten, die die Waldorfschule bzw. die –pädagogik kennenlernen möchten, findet ein Tag der offenen Schule (Martinsbasar) statt. Viel Abwechslung für Jung und Alt, Kinderbeschäftigung, Workshops und Vorträge sorgen für einen kurzweiligen Tag. Der Basarkreis verkauft seine liebevoll gefertigten Kleinigkeiten aus Naturmaterialien, Puppen, Kartenständer, Blumenkinder, Sternenleuchten und vieles mehr. Die Eltern und Schüler werden ihre Gäste mit Herzhaftem, Kaffee und Kuchen verwöhnen.

Sa., 14.11.26 von 12.00 - 17.00 Uhr

Oberuferer Christgeburtsspiel

Ein volkstümliches Spiel aus dem 16./17. Jahrhundert; gespielt von den Lehrern und Eltern der Waldorfschule Haßfurt. Es wechseln sich in lebendiger Weise Szenen der Andacht (Ankündigung, Geburt Jesu, Anbetung der Christen) mit dramatischen Stellen der Herbergssuche und den derb-fröhlichen Späßen der Hirten ab. Trotz mundartlicher Darstellung fällt es nicht schwer, tief in das Geschehen einzutauchen und sich von der innigen Urweihnachtsstimmung ergreifen zu lassen.

Mo., 21.12.26, 19.00 Uhr

J Kog Ukulele

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

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

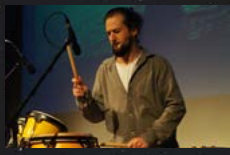
Marie-Luise Eberspächer

Di., 20.10.26, 18.00 - 20.30 Uhr

Oberschleichach / UBIZ, € 35,00



MÄDELSABEND
Fischer & Jung
Comedy, Striptease
Sa. 19.9. 20 Uhr



JONAS GÖBEL
"Visions in Sound",
Film Musik, Piano
So. 20.9. 18 Uhr



**CLAUDIA KORECK
& BAND**
"Best of", Konzert
Do. 8.10. 20 Uhr



MAYBEBOP
"Vier Typen. Vier
Mikrofone. Sonst nichts",
A-Capella
Sa. 10.10. 20 Uhr



STEPHAN BAUER
"Am Ende der Nerven...",
Ehe-Kabarett
Fr. 23.10. 20 Uhr



ULTIMATE EAGLES
Eagles Tribute aus England
Fr. 30.10. 20 Uhr

**KULTUR
IST**



**KULTURAMT
HABFURT**



KULTURAMT.HASSFURT

HIER ROCKT DER HASE!



LIKE SPRINGSTEEN
The Ultimate Concert
Show, Tribute
Fr. 13.11. 20 Uhr



MARCO TSCHIRPKE
"KaleNDER, dein Tage sind
gezählt", Kabarett mit
Klavier und Ukulele
Do. 26.11. 20 Uhr



ORCHESTRA MONDO
"Zauberhafte
Weihnachtsreise"
Fr. 27.11. 20 Uhr



WILDES HOLZ
"Block Party", Holzrock
Do. 10.12. 20 Uhr



**THE GOLDEN VOICES
OF GOSPEL**
"The Sound of Joy", Gospel
Sa. 12.12. 20 Uhr



X-MAS SWINGER
Weihnachtsklassiker
mit Swing & Kitsch
Fr. 18.12. 20 Uhr



**THE INSTANT
VOODOO KIT**
Swing, Punk, Cabaret,
Jahrmarkt
Fr. 22.01.27 20 Uhr



**ANDREAS KÜMMERT &
THE ELECTRIC
CIRCUS**
Rock, Soul, Blues
Fr. 26.02.27 20 Uhr

AUSSERDEM: LA FINESSE, QUADRO NUEVO, DEPECHE RELOAD, CAROLIN NO, COME TOGETHER, CARA, SCHARADWANZEN, THE UKULELE ORCHESTRA OF GREAT BRITAIN, PIPPO POLLINÄ, DIE NOWAK... INFOS & TICKETS UNTER: WWW.KULTURAMT-HASSFURT.DE



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

So. 27. Sept.
Demeter-Frühstück
DAS FLÜSTERN DER WÄLDER

So. 4. Okt.
Frühstück m. Stolpersteine e.V.
EIN STUMMER HUND WILL ICH NICHT SEIN

So. 11. Okt.
Schusderra-Frühstück
EXTRAWURST

So. 18. Okt.
Niederkaltenkirchener
Frühstück vom Cafe Schmaus
STECKERLFISCHFIASKO

So. 25. Okt. Literarisches
Frühstück vom Cafe Maya mit
Inge Hahn's HALITARU
STILLER

So. 1. Nov. Klima-Frühstück
mit People 4 Future - Das
Regionalmangement Hass-
berge lädt ein! Eintritt frei!
BIGGER THAN US

So. 8. Nov.
Kirchenkino & Mittagsbrunch
EIN LIED IN GOTTES OHR

So. 15. Nov.
Frühstück vom Cafe Maya
LAST HURRAH
HUBERT KARL-DIE BIG FIVE..

So. 22. Nov.
Marokk. Frühstück von
Diafa-Catering
DIE PROGRESSIVEN
NOSTALGIKER

So. 29. Nov.
Frühstück vom Cafe Schmaus
HOW TO MAKE A KILLING

Reservierungen: 09524-1601

Liebe Kinofreunde!

Das Capitol Kino Zeil hat sich personell „runderneuert“ und startet ab Ende September 2026 mit ausgewählten Film-Reihen und viel innovativem Schwung. Wir freuen uns, dass unser beliebtes Film & Frühstück aufs Neue von regionalen Caterern kulinarisch begleitet wird. Lassen Sie sich von den Spezialitäten des Café Maya, des Café Schmaus, Diafa-Catering, dem Demeterhof Dünninger und dem Schusderra aus Neubrunn verwöhnen. Wieder dabei sind die Teams von Stolpersteine e.V. und People for Future. Wir empfinden diese Kooperationen als wertvollen Beitrag zu einem aktiv gelebten Miteinander. Alle Mitmacher sorgen für tollen Frühstücksgenuß vor den Filmen – kann so ein Sonntag entspannter starten?

Die Reihe zum Film-Kunst-Montag bringt auch im Herbst verschiedentlich Film & Kunst zusammen: Die Kunststück-Events „Triegel trifft Cranach“ und „Sep Ruf - Architekt der Moderne“ beginnen um 18.30, um bei einer Werkchau in Bildern auf der Foyerleinwand mit anderen ins Gespräch zu kommen. Das Wolllädele lädt zum 3. Strick- & Häkelkino ein, Ralph Turnheim's grandiose Stummfilm-Lyrik wird uns ganz sicher wieder begeistern und zu „Mother's Baby“ wollen wir die großartige Hauptdarstellerin Marie Leuenberger einladen – mal sehen, ob's klappt!?

Programmänderungen vorbehalten!

FILMKUNST - MONTAG

Mo. 28. Sept. - 19.30
Senta Berger
ACH, DIESE LÜCKE

Mo. 5. Okt. - 19.30
STROMBERG

Mo. 12. Okt. - 19.30
Kunststück Haßberge 2026
Bilderschau ab 18.30
TRIEGEL TRIFFT CRANACH

Mo. 19. Okt. - 19.30
ZWEITLAND
3. Strick- & Kino ab 18.30
Wolllädele „Chaotisch Bunt“

Mo. 26. Okt. - 19.30
Ralph Turnheim's Leinwand-Lyrik
SHERLOCK UND DER LETZTE HUND

Mo. 2. Nov. - 19.30
SENTIMENTAL VALUE
Goldene Palme
Cannes 2025

Mo. 9. Nov. - 19.30
DER HELD V. BHF.
FRIEDRICHSTR.

Mo. 16. Nov. - 19.30
SIE GLAUBEN AN ENGEL,
HERR DROWAK?

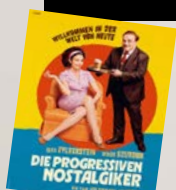
Mo. 23. Nov. - 19.30
Kunststück Haßberge 2026
Bilderschau ab 18.30
SEP RUF -
ARCHITEKT D. MODERNE

Mo. 30. Nov. - 19.30
MOTHER'S BABY
Marie Leuenberger zu Gast



KAKUKI - KAFFEE, KUCHEN, KINO

Kaffee & Kuchen 14.00 / Filmstart 15.00



Di. 29. Sept. - 15.00
**DIE PROGRESSIVEN
NOSTALGIKER**
Kaffee & Kuchen ab 14.00



Di. 13. Okt. - 15.00
**MARIO ADORF -
ES HÄTTE SCHLIMMER
KOMMEN KÖNNEN**
Kaffee & Kuchen ab 14.00



Di. 27. Okt. - 15.00
& Frühstückskino - 10.30
STECKERLFISCHFIASKO
Kaffee & Kuchen ab 9.30
bzw. 14.00



Di. 3. Nov. - 15.00
BON VOYAGE
Kaffee & Kuchen ab 14.00



Di. 24. Nov. - 15.00
& Frühstückskino - 10.30
RENTAL FAMILY
Kaffee & Kuchen ab 9.30
bzw. 14.00



Di. 8. Dez. - 15.00
ICE AGED
Kaffee & Kuchen ab 14.00

In Planung ist auch weiterhin eine Kooperation mit dem UBIZ, nämlich im Filmprojekt „Wasted“ von Foodsharing, einer jungen Initiative zur Rettung von Lebensmitteln! Eine tolle Idee, bei der alle Menschen sofort mitmachen können!

Reservierungen: 09524-1601



Die coole Reihe KAFFEE-KUCHEN-KINO und das FRÜHSTÜCKSKINO dürfen natürlich nicht fehlen. Die Vorstellungen eignen sich perfekt als Treffpunkt mit dem Seniorenkreis, dem Buchclub, Ihrer Damen- und Herrenrunde oder einfach zum gemütlichen Beisammensein mit Freunden und Familie. Auch Alleingänger begrüßen wir gerne und sind uns herzlich willkommen! Mit Ihrer Reservierung helfen Sie uns bei der Einkaufsplanung von Kaffee und Kuchen. Dafür vielen Dank vorab!

Auch die besonderen Musik-Events, Cinema Concerts und die Reihe LIVE IM KINO werden fortgesetzt! ROYAL BALLET & OPERA präsentiert Manon, Carmen und Der Nussknacker. Seien Sie dabei, wenn der Spirit von Covent Garden durch unser Zeiler Kino weht. Am 30. Okt. freuen wir uns auf GROIZDIGWÄR, das fantastisch vielseitige Trio aus Birkach. Klaus Neubert präsentiert sein neues Jazz-Quintet und zum Konzert und Mantra-Singen stehen am 27. Nov. Dirk Denzer's JADOO ANANDA auf der Bühne – der Termin ist auf jeden Fall eine Vormerkung im Kalender wert! Traditionell begleitet uns das Silvesterkonzert der Berliner Philharmoniker zum Jahresausklang.

Reservieren Sie ganz einfach telefonisch unter 09524-1601 und genießen Sie unsere Veranstaltungen in der gewohnt gemütlichen Atmosphäre. Herzlich Willkommen! Ihr Team vom Zeiler Kino

MUSIK - EVENTS



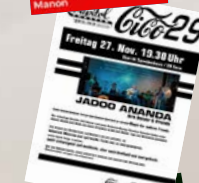
Fr. 30. Okt. 19.30
GROIZDIGWÄR
Musigg querbeat
aus Birkach



Fr. 13. Nov. - 20.00
HIGGS BOSON
LIVE IM KINO
Jazz & Crossover mit dem
Klaus Neubert Quintett



Sa. 21. Nov. - 16.00
MANON
Royal Ballet London



Fr. 27. Nov. 19.30
JADOO ANANDA
Konzert & Mantra Singing
mit Dirk Denzer & Friends



Sa. 5. Dez. 16.00
CARMEN
Royal Opera London



So. 13. Dez. 17.00
DER NUSSKNACKER
Royal Ballet London



Do. 31. Dez. 17.00
SILVESTERKONZERT
Berliner Philharmoniker

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

KUNSTSTÜCK

Unverwüstlich

**KUNSTSTÜCK
2026/2027**

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

zum ersten Mal darf ich Ihnen als neuer Landrat die aktuelle Ausgabe unserer KUNSTSTÜCK-Broschüre vorstellen. Auch in der Saison 2026/27 haben die Kunst- und Kulturschaffenden unseres Landkreises wieder ein vielfältiges Programm zusammengestellt, das wir unter der bewährten Marke KUNSTSTÜCK für Sie bündeln und präsentieren. Ich freue mich sehr, dieses etablierte Projekt in meiner Amtszeit weiterzuführen und damit die kulturelle Vielfalt unserer Region sichtbar zu machen.

Vieles befindet sich derzeit im Wandel – politisch, gesellschaftlich, klimatisch und technologisch. Umbrüche und Krisen hat es zwar zu allen Zeiten ergeben, doch es gab auch immer stabile Faktoren. Kunst und Kultur gehören dazu. In der neuen Saison steht das KUNSTSTÜCK deswegen unter dem Motto „Unverwüstlich“. Denn Kunst und Kultur trotzen Krisen nicht nur, sie helfen auch, diese zu bewältigen und zu verarbeiten. Sie greifen aktuelle Diskurse und gesellschaftliche Entwicklungen auf und verleihen oft schwer fassbaren Themen eine eigene, verständliche Sprache. Gerade in herausfordernden Zeiten können sie Halt geben und neue Kraft schenken. Deshalb sind sie für unsere Gesellschaft unverzichtbar.

Mein Appell an Sie: Nutzen Sie die vielfältigen Angebote des KUNSTSTÜCKS. Ganz gleich, ob Sie in einem der zahlreichen Kunstworkshops selbst kreativ werden, erstklassige Konzerte genießen oder spannende Vorträge mit historischem Schwerpunkt besuchen – es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

*Ihr
Michael Ziegler
Landrat*



© Himmelspiel - Hannelore Heider

ERÖFFNUNG KUNSTSTÜCK 2026/27 HASSFURT

Do, 17. September 2026 19.00 Uhr

In Kooperation mit der Sparkasse Schweinfurt-Haßberge wird das KUNSTSTÜCK in diesem Jahr am 17. September im Rahmen einer Ausstellungsvergnissage unter dem Motto „Unverwüstlich“ in der Sparkassengalerie Haßfurt eröffnet. Die Ausstellung zeigt Werke der Ebelsbacher Künstlerin Hannelore Heider.

Schon als Kind, hatte Heider meist Stift oder Pinsel in der Hand, um zu zeichnen oder zu malen. „Meine Kunst bietet mir die Möglichkeit, meine inneren Bilder nach außen zu tragen und zu verarbeiten“, erklärt sie. Eines ihrer Erkennungsmerkmale ist Heiders „Figur“, die Silhouette einer nackten Frau in spannungsgeladener Haltung. Ein weiteres Symbol, welches sich in verschiedenen Werken finden lässt, ist das Auge. Dieses gefällt ihr, weil es viele verschiedene Interpretationen erlaubt, sei es das Auge Gottes oder ein Symbol für Seele, Natur oder inneres Wissen.

Im Anschluss an die offizielle Eröffnung laden die Kulturstelle des Landkreises Haßberge und die Sparkasse Schweinfurt-Haßberge zum gemeinsamen Austausch bei Häppchen und Getränken.

Die Ausstellung kann montags bis freitags während der Öffnungszeiten des Sparkassen-Kundenzentrums Haßfurt bis zum 30. Oktober 2026 besichtigt werden.

Sparkassengalerie Haßfurt, Marktplatz 14/15,
97437 Haßfurt
Eintritt frei

Anmeldung über den Kulturraum Haßberge,
Tel.: 09521 27 674 oder -694,
kulturraum@hassberge.de
Anmeldeschluss: 10.09.2026.

OFFENE ATELIER

OFFENES ATELIER IN UNTERMERZBACH GERD KANZ

**Sa, 19. September 2026
So, 20. September 2026
jeweils von 14 – 19 Uhr**

Genießen Sie an den Tagen der offenen Türe das herrliche Ambiente, inspirierende Gespräche, und freuen Sie sich auf die neuesten Arbeiten des renommierten Künstlers.

Gerd Kanz, Künstlergarten, Atelier- und Ausstellungsräume, Zum Brauhaus 1, 96190 Untermerzbach
Eintritt frei

Gerd Kanz, Tel.: 0171 1944985, 09533 982551,
gerdkanz@web.de, www.gerdkanz.de

OFFENES ATELIER IN KÖNIGSBERG GERHARD NEROWSKI

**Sa, 19. September 2026
So, 20. September 2026
Sa, 03. Oktober 2026
So, 04. Oktober 2026
jeweils von 11 – 18 Uhr**

DAS NAHELIEGENDE Thema meiner Arbeit ist meine Umgebung, das „Naheliegende. Personen, Tiere oder Gegenstände, die mich umgeben werden dargestellt. Unscheinbare Dinge aus dem Alltag erfahren ungeahnte Beachtung und werden zu einem Kunstgegenstand erhoben. Die originalen Vorbilder werden zu einem Teil meiner Arbeit.

Atelier Gerhard Nerowski, Salzmarkt 10,
97486 Königsberg
Eintritt frei
Gerhard Nerowski Hector, Tel.: 095251884,
info@gerhard-nerowski.de,
www.gerhard.nerowski.de

OFFENES ATELIER IN HOFHEIM JANNINA HECTOR

Sa, 19. September 2026
So, 20. September 2026
Sa, 03. Oktober 2026
So, 04. Oktober 2026
jeweils von 11 - 18 Uhr

Im Rahmen der Ateliertage öffnet Jannina Hector die Tür ihres Ateliers und lädt herzlich dazu ein, ihre Kunst in besonderer Atmosphäre zu entdecken. Die Besucher haben die Möglichkeit, ihre aktuellen Werke zu sehen und mit der Künstlerin ins Gespräch zu kommen. Neben ihren Kunstwerken erwartet die Gäste auch ein liebevoll gestalteter Garten, der zum Verweilen und Genießen einlädt. Ein Ort für Begegnung, Kunst und Austausch - offen für alle Neugierigen und Kunstliebhaber. Am So, 20. September um 16.30 Uhr Dachbodenlesung - späte Geschichten: Eckart Winter liest aus dem Buch „Späte Geschichten“ von Heinz Hector, s. S 14

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

OFFENES ATELIER IN WESTHEIM WERNER TÖGEL

Sa, 19. September 2026
So, 20. September 2026
Sa, 03. Oktober 2026
So, 04. Oktober 2026
jeweils von 11 - 18 Uhr

Was macht ein Schuhmacher? Er macht Schuhe. Was aber macht der Künstler? Umherstreifen. Flanieren.
Die sichtbare Wirklichkeit durch den eigenen Fokus tranchieren, um sie als Tafelbild wieder hervortreten zu lassen.
Es ergeht herzliche Einladung an das geneigte Publikum zur Inaugenscheinnahme.

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

OFFENES ATELIER IN HASSFURT XIAOHUI SHAN

Sa, 26. September 2026
So, 27. September 2026
Sa, 03. Oktober 2026
So, 04. Oktober 2026
jeweils von 10 - 16 Uhr

Im Rahmen der offenen Ateliertage öffnet Sie ihr Atelier und lädt herzlich dazu ein, ihre Arbeiten in entspannter Atmosphäre zu entdecken. Besucherinnen und Besucher erhalten Einblicke in ihren kreativen Prozess, können aktuelle Werke erleben und mit der Künstlerin ins Gespräch kommen.

Ihr Atelier ist ein Ort der Begegnung, der Inspiration und des Austauschs – offen für alle Kunstinteressierten und Neugierigen.

Artspace Shan, Nikolaus-Mölter-Straße 16,
97437 Haßfurt
Eintritt frei
Xiaohui Shan, artspaceshan@gmail.com,
artspaceshan.com, shanxiaohui.com oder
Tel: 015906142761

OFFENES ATELIER IN KIRCHAICH ADELBERT HEIL

So, 27. September 2026 14 - 18 Uhr

Adelbert Heil öffnet sein Atelier und gibt Einblicke in seine Arbeit mit Bronze- und Gusseisenplastiken. Während des offenen Ateliers finden an diesem Tag weitere Veranstaltungen statt – Details werden noch bekannt gegeben. Am Abend wird in Zusammenarbeit mit den Bamberger Kurzfilmtagen u.a. der Kittelschürzenfilm „Die sind auch einfach schön“ zu sehen sein. Alle Informationen befinden sich auf seiner Homepage.

Atelier Weinberge, Pfarrer-Vogler-Str. 3,
97514 Kirchaich/Oberaurach,
Eingang Weinbergstrasse
Eintritt frei
Adelbert Heil, Tel.: 01756028368,
adelbert.heil@web.de, adelbert-heil.de

OFFENES ATELIER IN MARBACH PETER REMMLING

Fr, 02. Oktober 2026
Sa, 03. Oktober 2026
So, 04. Oktober 2026
jeweils von 11 - 18 Uhr

Als Fachlehrer an einer Sonderschule, als Arbeitstherapeut in einer Klinik für drogenabhängige

Menschen, als Leiter einer soziotherapeutischen Einrichtung für chronisch abhängige Menschen, als Objektkünstler, Fotograf, als Christ mit buddhistischer Lebensart konnte ich meine Ideen in vielfältigster Art und Weise verwirklichen. 40 Jahre Rückschau in einer fränkischen Scheune, die ich mir als Atelier ausgebaut habe.
Anmerkungen: Ein Besuch ist auch an anderen Tagen nach telefonischer Voranmeldung möglich.

Peter Remmling, Marbacher Str. 9,
96126 Marbach
Eintritt frei
Peter Remmling, Tel.: 0170 8210392,
petrocino@web.de,
peterremmling.myportfolio.com

OFFENES ATELIER IN WESTHEIM HANNES BETZ

Sa, 03. Oktober 2026 13 - 18 Uhr

Meine Kunst ist ein Ergebnis eines kreativen Prozesses und schöpferisches Gestalten. Obwohl ich mich auf keine Stilrichtung festlegen lassen möchte, tragen die Werke von mir meine unverkennbare Handschrift. Das besondere Flair des Offenen Ateliers liegt gerade in der persönlichen Begegnung des Publikums und der Künstler, der seine neusten Arbeiten in der Dorfgalerie zeigt.

Dorfgalerie Westheim, Hannes Betz, Eschenauer Straße 14, 97478 Westheim
Eintritt frei
Hannes Betz, Tel.: 015161860229,
hannes.betz4@freenet.de,
www.h-b-natura-creativ.de

OFFENES ATELIER IN HASSFURT JANNA LIEBENDER-FOLZ

Sa, 03. Oktober 2026
So, 04. Oktober 2026
jeweils von 13 - 18 Uhr

An diesen Tagen können Sie meine neuste Aquarelle und auch die, die vor paar Jahren entstanden sind, sehen. 2 Räume von meinem Atelier sind voll davon. Hier finden Sie Bilder mit Blumen, Stillleben, stimmungsvollen Landschaften aber auch Aquarell-Reiseskizzen und Portraits. Ich freue mich über Ihren Besuch und anregende Gespräche! Hinweis: Ein Besuch ist auch an anderen Tagen nach Voranmeldung möglich.

Atelier „Kunststube“, Zwerchmaingasse 8,
97437 Haßfurt
Eintritt frei
Janna Liebender-Folz, 0160 851 8541,
janna.folz@web.de, www.janna-folz.de

OFFENES ATELIER IN EBELSBACH GABRIELE SCHÖPPLEIN

So, 04. Oktober 2026 11.00 – 16.00 Uhr

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

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

AUSSTELLUNGEN, FÜHRUNGEN & VERANSTALTUNGEN

DACHBODENLESION SPÄTE GESCHICHTEN UND GEDICHTE VON HEINZ HECTOR JANNINA HECTOR

So, 20. September 2026 16.30 Uhr

Eckart Winter liest aus dem erzählenden Band „späte Geschichten“ von Heinz Hector. Wenn die Geschichten, die wir zu erzählen haben, ein Geheimnis ahnen lassen, entsprechen sie dem wahren Sein. Unser Leben ist wie eine Gute-nachtgeschichte; erst der Morgen offenbart uns ihren tiefen, ihren eigentlichen Sinn.

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

TAG DER OFFENEN TÜR – HOFFEST MIT LIVEMUSIK GABRIELE SCHÖPPLEIN

Sa, 26. September 2026 15.00 Uhr

KUNST, KULTUR & MUSIK – im barocken Ambiente

Kunst mit Live-Musik genießen – FRAU SCHMITT

& CAFE DEL SOUL ab 17.00 Uhr. Ihr Programm besteht aus Welthits, Balladen und Classic-Rock-songs, welche sie mit voller Leidenschaft und mit viel musikalischem Können darbieten.

„Tag der offenen Tür“ bereits ab 15 Uhr mit Arbeiten zahlreicher Künstlerinnen und Künstler aus der näheren Umgebung. Die Ausstellungsstücke kommen dabei aus den Bereichen Fotografie, Malerei, Aquarell, Zeichnung, Acryl und Mischtechnik, Radierung, Monotypie, Material- und Objektkunst. Der Eintritt ist frei und bei ungünstigem Wetter findet die Veranstaltung in der beheizten Scheune statt.

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

THEATERVORSTELLUNGEN BIBLIOTHEKS- UND INFORMATIONSZENTRUM

Sa, 24. Oktober 2026 10.30 – 11.10 Uhr

Die Bienenkönigin - Kindertheater TamBambura
Das Theaterstück „Die Bienenkönigin“ für Kinder ab 4 Jahren erzählt von einem mutigen Jüngling, der durch Freundschaft mit Tieren Naturverbundenheit, Achtung vor Lebewesen und die Kraft von Mut und Entschlossenheit vermittelt. Eintritt frei.

Sa, 05. Dezember 2026 15.00 – 15.40 Uhr

Weihnachtsmann vergiss mich nicht - PATATI-PATATA Das Figurentheaterstück nach Norbert Landa für Kinder ab 3 Jahren erzählt von Berti, dem kleinen Bären, der im tief verschneiten Winter nicht schlafen kann und sich auf die Suche nach dem Weihnachtsmann macht. 3 € Kinder, 5 € Erwachsene

Bibliotheks- und Informationszentrum,
Marktplatz 10, 97437 Haßfurt
BIZ, Tel.: 09521 951960, info@biz-hassfurt.de

EBERNER FOTO-WOCHEN FOTO-CREATIV-KREIS EBERN

**Fr, 06. November 2026
– Fr, 11. Dezember 2026
Sonntags von 14 – 17 Uhr
+ Veranstaltungen am Freitag 19 Uhr**

Der Foto-Creativ-Kreis Ebern veranstaltet erneut eine Ausstellung in der neu eröffneten „Ebern-Galerie“. Sechs Wochen lang werden die

besten Werke der Mitglieder sowie Siegerbilder aus internen Wettbewerben gezeigt. Geöffnet ist sonntags und freitagabends, wobei freitagabends zusätzlich spannende Audiovisions-Vorträge stattfinden.

Nach den Freitags-Vorträgen können Besucher Porträts im provisorischen Studio selbst anfertigen oder machen lassen.

Vorträge, Freitags - jeweils um 19 Uhr
Freitag, 6. Nov.: Vernissage mit Vorstellung: Fotoclub und Mitglieder
Freitag, 13. Nov.: Vorträge: Ebern, Heimat, Menschen von Steffen Schanz
Sonntag, 15. Nov.: Sondervortrag: „Ebern im Wandel der Zeit“ - 18 Uhr
Freitag, 20. Nov.: Reiseberichte div. Vorträge: max. je 10 min
Freitag, 27. Nov.: ca. 20 Kurz-Vorträge - alle Themen, je ca. 5 Minuten lang,
Freitag, 04. Dez.: Afrika Abend von Gerhard Thomann und Steffen Schanz (Namibia - Südafrika) Freitag, 11. Dez. Fotokurs von Thomas Lehmann

Ebern Galerie, Ritter-von-Schmitt Straße 1, 96106 Ebern
Eintritt frei
Steffen Schanz, 09531 6819,
steffen.schanz@web.de,
www.fotocreativkreis-eburn.de,
www.heimatmuseum-eburn.de

WIDER DIE VERDAMPPTEN KECZER DIE HASSBERGER BURGEN IM HUSSITENKRIEG (1429/30) VORTRAG VON DR. JOACHIM ZEUNE

Do, 12. November 2026 19 Uhr

1429/30 fielen die Hussiten in Franken ein und richteten dort vor allem an den Besitzungen der Bistümer Bamberg und Würzburg erheblichen Schaden an. Neu war hierbei ihre Kriegsführung mit extrem mobiler Kleinartillerie, da sie leichte Geschütze auf hölzerne Kampfwägen montierten und somit den neuzeitlichen Panzer erfanden. Die fränkischen Burgen, Städte, Märkte, Kirchen und Kirchhöfe mussten wehrtechnisch entsprechend verstärkt werden, sich erstmals auf Artillerieverteidigung umrüsten bzw. gegen Artilleriebeschuss behaupten. Dieser reich bebilderte Vortrag untersucht, mit welchen innovativen Bauformen dies im Landkreis Haßberge geschah und wie effizient sich diese neuen Befestigungsweisen tatsächlich erwiesen. Dabei richtet sich der Blick aber auch auf Franken und Gesamtbayern, wo die auswachsende Hussitenangst etliche eindrucksvolle Befestigungen schuf.

Stadthalle Königsberg, Alleestraße 11,
97486 Königsberg i. Bay.
Eintritt frei
Kulturraum Haßberge, Tel.: 09521 27-674 bzw. -694
kulturraum@landratsamt-hassberge.de,
www.kulturraum-hassberge.de
Um **Anmeldung** wird gebeten.

WORKSHOPS FÜR ERWACHSENE

MAL-ABENDE

JANNA LIEBENDER-FOLZ

ab Do, 24. September 2026 18 – 20 Uhr

Es ist oft der Fall, dass zuhause kein passender Platz für malen da ist. Mein Angebot an alle Aquarellverliebte: am Donnerstag (2-mal im Monat) lade ich Sie in mein Atelier zum Malen und Zeichnen ein. Verschiedene Themen und neue Maltricks, vielfältiger Einsatz von Aquarell und anderen Materialien werden Schritt für Schritt erklärt. Hier können Sie experimentieren und auch eigene Ideen verwirklichen.

Mitzubringen: Malkittel und Malutensilien

Anmerkungen: 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!

Atelier Kunststube, Zwerchmaingasse 8,
97437 Haßfurt
18 € zzgl. 1 € für Aquarellpapier Blatt
Max. 7 Teilnehmer
Janna Liebender-Folz, 0160 851 8541,
janna.folz@web.de, www.janna-folz.de

PRAKTISCHES SCHMIEDEN

PETER GROH

Mo, 28. September 2026

Mi, 30. September 2026

Fr, 02. Oktober 2026

jeweils von 15 – 18 Uhr

Im Kurs werden grundlegende Arbeitsverfahren und Schmiedehandgriffe vermittelt und angeleitet. Selbsttätig werden verschiedene eigene einfache Werkstücke hergestellt.

Mitzubringen: Alte Baumwollkleidung, Arbeitsschuhe, ggf. eine eigene Schutzbrille falls vorhanden, Getränk.

Anmerkungen: Die Kosten beziehen sich auf einen Kurstag. Und sind jeweils am Kurstag bar zu bezahlen!

Freie Waldorfschule in den Mainauen Haßfurt,
Am Ziegelbrunn 10, 97437 Haßfurt
55 € zzgl. 20 € Schmiedestahl, Kohle, etc.
Max. 4-6 Teilnehmer

Peter Groh, Tel.: 09521 6492008 oder
info@wegelebendigergestaltung.de.



AQUARELLSKETCHING IN HASSFURT

JANNA LIEBENDER-FOLZ

Sa, 03. Oktober 2026

13 – 15.30 Uhr

Urban Sketching ist das Zeichnen von Alltagsszenen direkt vor Ort – egal ob in der Stadt oder auf Reisen. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern darum, einen Moment bewusst wahrzunehmen und die Welt mit eigenen Augen festzuhalten. Wir skizzieren die Gassen und malerischen Ecken von Haßfurt und üben mit Linien und Farben eine Stimmung aufs Papier zu bringen. Für den Start reicht eine minimalistische Ausrüstung, die in jede Tasche passt: Skizzenbuch: Empfehlenswert ist ein handliches Format wie DIN A5. Papierstärke mind. 180 g/m², falls du später mit Wasserfarben arbeiten möchtest. Ein wasserfester schwarzer Fineliner ist ideal, damit die Linien beim Übermalen mit Farbe nicht verschmieren. Für Farbakzente nutzen wir die Aquarellfarben.

Atelier „Kunststube“, Zwerchmaingasse 8,
97437 Haßfurt
30 €
Janna Liebender-Folz, 0160-851 8541,
janna.folz@web.de, www.janna-folz.de

CYANOTYPIE-WORKSHOP

XIAOHUI SHAN

Sa, 10. Oktober 2026

13 – 16 Uhr

Im Cyanotypie-Workshop für Erwachsene wird die besondere Technik der Cyanotypie vorgestellt, und eigene blaue Kunstwerke können erstellt werden. Schritt für Schritt werden die Grundlagen erklärt, der Zusammenhang von Licht und Chemie vermittelt und die Herstellung eigener Drucke demonstriert. Praktisch wird die Cyanotypie-Emulsion hergestellt, das Fotopapier beschichtet und individuelle Fotonegative sowie Prints gestaltet. Alle Materialien und Geräte werden bereitgestellt, fachliche Anleitung und Unterstützung sind inklusive. Am Ende können die fertigen Drucke sowie das Wissen für eigene Projekte mitgenommen werden. Für Anfänger geeignet. Bitte 5 Minuten früher erscheinen.

Mitzubringen: Schürze oder alte Kleidung sowie Snacks und Getränke.

Artspace Shan, Nikolaus-Mölter-Straße 16,
97437 Haßfurt
55 €
Xiaohui Shan, Tel.: 015906142761,
artspaceshan@gmail.com,
artspaceshan.com, shanxiaohui.com



© Jannina Hector

BLÄTTER FORMEN DER NATUR PAPIERSCHNITTE ALS DRUCKVERFAHREN

JANNINA HECTOR

Sa, 24. Oktober 2026

10 – 17 Uhr

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Linolschnitts und des Druckens. Erlernen Sie Grundlagen dieser traditionellen Hochdrucktechnik und setzen Sie florale Motive künstlerisch um. Der Linolschnitt ermöglicht es, klare Linien und kontrastreiche Drucke handwerklich zu erarbeiten. Die Formatgröße der Linolplatten die im Kurs bearbeitet werden ist DIN A5. Zum Einsatz können zusätzlich auch Papierschnitte kommen, die ebenfalls abgedruckt werden können. Unter fachkundiger Anleitung gestalten Sie eigene Entwürfe von Blumen und Blüten. Die Entwürfe werden auf Linolplatten übertragen und mit geeigneten Werkzeugen aus den Platten herausgearbeitet. Danach beginnt der experimentelle Teil des mehrfarbigen Druckens. Dabei entstehen ungeahnte Variationen- das Experimentieren beginnt- jedes Blatt aus der Druckpresse ist eine Überraschung. Der Kurs richtet sich an alle die Freude am kreativen Gestalten und am handwerklichen Tun haben. Materialien wie Linolplatten, Schneidwerkzeug, Druckplatten und Papier werden im Kurs gestellt und abgerechnet.

Mitzubringen: Schere, Bleistifte, Schürze, falls vorhanden Linolschnittmesser, Imbiss.

Mittagspause ca. 13.00 Uhr

Atelier in der Mühle, Mühlweg 1, 97461 Hofheim
120 € (1 Tag) + Materialkosten nach Verbrauch
max. 4 Teilnehmer
Jannina Hector, Tel.: 09523 950558,
Mobil: 0151 52154773, jannina.hector@gmx.de,
janninahector.wixsite.com

VOM KRITZELN ZUM MOTIV ZEICHNEN UND MALEN MIT ACRYLMALSTIFTEN JANNINA HECTOR

Sa, 31. Oktober 2026 10 - 17 Uhr

In diesem Workshop geht es darum aus spontanen Kritzeleien und Übermalungen eigene Motive zu entwickeln. Mit Acrylmalstiften wird gezeichnet, übermalt und experimentiert. Linien verdichten sich, neue Ideen und Formen entstehen. Bearbeitet werden kleine Formate. Motive wie Postkarten, alte Buchseiten, Magazinbilder können mitgebracht und als Bildgrundlage verwendet werden. Aber auch das weiße unbedruckte Papier bietet viele Möglichkeiten. Im Fokus steht der spielerische Prozess - offen für alle, mit oder ohne Vorkenntnisse.

Mitzubringen: evtl. Bildmotive auf Papier (Postkarten ec.) die sich zum Übermalen eignen. Eine Auswahl an Acrylmalstiften (gerne nachfragen welche Stifte) sollten mitgebracht werden. Imbiss für die Mittagspause

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

MONOTYPIE – DAS SPIEL MIT DER LINIE UND DER FLÄCHE JANNINA HECTOR

Sa, 07. November 2026 10 - 17 Uhr

Monotypie – ein spannendes Verfahren zwischen Zeichnung und Druckgrafik. Anders als bei anderen Drucktechniken entsteht bei der Monotypie immer nur ein einziger Abdruck, der sich im Arbeitsprozess immer wieder verändert. Ein spontanes Arbeiten und Reagieren auf das jeweilige Ergebnis ist möglich und fordert spielerisch heraus. Flächen und Linien werden im Gestaltungsprozess eingesetzt und übereinandergeschichtet. Sowohl spontane Gesten als auch planerische Kompositionen ergeben ein vielschichtiges kleines Werk auf Papier. Der Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, sich auf einen offenen, prozessorientierten Gestaltungsweg einzulassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es geht um einen freien künstlerischen Ausdruck und die Freude am Experiment.

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

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

Atelier in der Mühle, Mühlweg 1, 97461 Hofheim
120 € (Material nach Verbrauch)
Jannina Hector, Tel.: 09523 950558,
Mobil: 0151 52154773, jannina.hector@gmx.de,
janninahector.wixsite.com

WEIHNACHTSKARTEN JANNINA HECTOR

Sa, 21. November 2026 10 - 17 Uhr
Das kleine exklusive Werk zum Fest
und zum Jahreswechsel

Eine kleine Grafik entsteht zum Fest oder auch zum Jahreswechsel.

Wer hat nicht Freunde, die sich darüber freuen, ein kleines exklusives druckgrafisches Werk zu bekommen? Nach eigenen Entwürfen werden Motive aus Linolplatten herausgearbeitet und mit der Druckpresse gedruckt. Zum Einsatz kommen auch Papierschnitte die als Druckträger dienen.

Mitzubringen: Schere, Bleistifte, Cuttermesser, wenn vorhanden Linolschnitt Werkzeuge

Anmerkung: Mittagspause ca. 13.00 Uhr

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

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

Sa, 05. Dezember 2026
So, 06. Dezember 2026

Sa & So jeweils 10.00 - 17.00 Uhr

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

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

Anmerkung: Mittagspause an beiden Tagen ca. 13 Uhr. Bitte Zeit am Ende des Kurses zum Säubern und Aufräumen einplanen.

Atelier in der Mühle, Mühlweg 1, 97461 Hofheim
180,- € (für ein WE), zzgl. Materialkosten (nach Verbrauch)
Jannina Hector, Tel.: 09523 950558,
Mobil: 0151 52154773, jannina.hector@gmx.de,
janninahector.wixsite.com

KREATIV INS NEUE JAHR DRUCKWERKSTATT AM SILVESTERABEND JANNINA HECTOR

Do, 31. Dezember 2026 19 - 24 Uhr

black and white
Schneiden und Drucken
kleine Formate im Quadrat

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

Mitzubringen: Schreibutensilien, Schere, Cuttermesser, wenn vorhanden Linolschnittwerkzeug

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

KUNST.
WERKE.
SCHAFFEN.

kulturraum-hassberge.de

WORKSHOPS FÜR KINDER

KREATIVER MALKURS FÜR KINDER VERSCHIEDENE TECHNIKEN UND MATERIALIEN

JULIA BARANTAEV

7-12 Jahre

Ab Di, 15. September 2026

7-9 Jahre 16 – 17 Uhr

ab 10 Jahren 17 – 18 Uhr

Der fortlaufende Malkurs beginnt zum Start des neuen Schuljahres. In diesem Kurs lernen Kinder verschiedene Maltechniken und Materialien kennen, darunter Wasserfarben, Aquarellstifte, Pastellkreiden, Gouache und weitere kreative Methoden. Dabei wird der Umgang mit Farben und Formen sowie der Ausdruck eigener Ideen praxisnah vermittelt. Der Kurs ist in zwei Altersgruppen unterteilt: Kinder von 7 bis 9 Jahren malen um 16:00 Uhr, ab 10 Jahren um 17:00 Uhr. Es gibt zwei separate Gruppen, die dienstags oder freitags stattfinden, jede Teilnehmerin bzw. jeder Teilnehmer besucht den Kurs einmal pro Woche.

Mitzubringen: Alte Kleidung, Getränk

Anmerkungen: Einstieg jederzeit möglich.

Regelmäßige Teilnahme wird empfohlen.

Kostenlose Probestunde möglich.

Atelier „Kunststube“, Zwerchmaingasse 8,
97437 Haßfurt

40 € pro Monat (4 Termine)

Max. 8 Teilnehmer

Julia Barantaev, 0152 037 938 00,

julia.barantaev@gmail.com



ABSTRAKTE KUNST MIT KIDS UND JUGENDLICHEN ANNA GRIMMER

Sa, 05. September 2026

Sa, 26. September 2026

Sa, 07. November 2026

Sa, 21. November 2026

Sa, 12. Dezember 2026

jeweils von 10 – 11.30 Uhr

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

Mitzubringen: alte Klamotten schon angezogen, Wechsel Socken

Anmerkungen: Snacks und Getränke inklusive. Allergien und Unverträglichkeiten bitte bei Terminbuchung angeben.

Atelier in Oberaurach, Sonnenstraße 6,

97514 Oberaurach

30 €

max. 7 Teilnehmer

Anna Grimmer, Tel.: 01522 6851343,

foto@anna-grimmer.de, www.anna-grimmer.de,

Insta: anna_grimmer_art

ABENTEUER DER FARBEN IN FANTASTISCHEN WELTEN

GABRIELE SCHÖPPLEIN

Kinderkurs

von 6 – 12 Jahren jeweils 10x von 17.00 – 19.00 Uhr

ab Mi 30. September 2026

ab Do 01. Oktober 2026

für Schüler bis 18 Jahren jeweils von 19.00 – 20.15 Uhr

ab Do, 01. Oktober 2026 10x

Kontinuierlicher Unterricht in der Schulzeit!

Die jungen Teilnehmer beschäftigen sich kreativ mit dem Thema „Abenteuer der Farben“. 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 6-12 Jahre: 120,- €

(10 er Karte | 2 Jahre gültig)

Max. 8-10 Teilnehmer

Preis bis 18 Jahre: 100,- €

(10 er Karte | 2 Jahre gültig)

Max. 4 Teilnehmer

Gabriele Schöpplein, Tel.: 0171 8248463,

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

HERBSTLICHE LANDSCHAFT IN ÖL MALEN MIT ÖL

JULIA BARANTAEV

ab 10 Jahren

Sa, 10. Oktober 2026

10 – 14 Uhr

Wir malen eine stimmungsvolle Herbstlandschaft mit warmen Farben und weichem Licht. Schritt für Schritt lernen die Kinder den Umgang mit Ölfarben, das Mischen von Farben und einfache Pinseltechniken. Am Ende entsteht ein schönes herbstliches Bild zum Mitnehmen.

Mitzubringen: Alte Kleidung, Getränk und kleiner Snack

Anmerkungen: Kleine Gruppen für individuelle Betreuung. Keine Vorkenntnisse erforderlich

Atelier „Kunststube“, Zwerchmaingasse 8,

97437 Haßfurt

25 €

Max. 6 Teilnehmer

Julia Barantaev, 0152 037 938 00,

julia.barantaev@gmail.com



© Xiaohui Shan

CYANOTYPPIE-WORKSHOP

XIAOHUI SHAN

ab 7 Jahren

Sa, 17. Oktober 2026

13 – 16 Uhr

Wir entdecken die faszinierende Welt der Cyanotypie und gestalten eigene Bilder in leuchtendem Blau (Berliner Blau). Schritt für Schritt lernen die Kinder die Technik kennen, experimentieren mit Licht und Formen und erstellen eigene Fotovorlagen und Kunstwerke. Dabei stellen sie selbst die Cyanotypie-Emulsion und das lichtempfindliche Papier her. Alle Materialien und Geräte werden gestellt, und die Kinder erhalten persönliche Betreuung und Anleitung. Am Ende dürfen die selbstgemachten Kunstwerke mit nach Hause genommen werden, ebenso wie die Grundkenntnisse, um zu Hause weiterzumachen. Für Anfänger geeignet. Bitte 5 Minuten früher kommen.

Mitzubringen: Schürze oder alte Kleidung sowie Snacks und Getränke.

Artspac Shan, Nikolaus-Mölter-Straße 16,

97437 Haßfurt

27,50 €

Xiaohui Shan, Tel: 015906142761,

artspacshan@gmail.com,

artspacshan.com, shanxiaohui.com

ABENTEUER DER FARBEN IN FANTASTISCHEN WELTEN – PROJEKTTAG

GABRIELE SCHÖPPLEIN

ab 6 Jahren

Eine verrückte Welt

Sa, 24. Oktober 2026

Sa, 12. Dezember 2026

jeweils von 10.00 – 14.00 Uhr

Die jungen Teilnehmer werden sich kreativ mit dem Thema „Das Abenteuer der Farben“ beschäftigen. Dazu gehört, Farben zu spritzen und zu sprühen und mit Pinsel und Schwämmen zu arbeiten. Fantastische Welten entstehen mit leuchtenden Farben, darüber wird gemalt und gezeichnet. Die Jugendkunstschule bietet spannende Projekte, bei denen nach Herzenslust gemalt und gestaltet wird. Die Kinder werden dabei kompetent begleitet.

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

Mitzubringen: alte Kleidung und Schuhe, Brotzeit und gute Laune

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



© Julia Barantaev

WEIHNACHTSSTIMMUNG IN ÖL MALEN MIT ÖL

JULIA BARANTAEV

ab 10 Jahren

Sa, 21. November 2026

10 – 14 Uhr

In diesem Workshop gestalten wir ein festliches Winter oder Weihnachtsmotiv. Mit warmen Lichtern, Schnee und stimmungsvollen Farben entsteht ein besonderes Bild – auch perfekt als Geschenk. Die Kinder lernen einfache Techniken der Ölmalerei und können ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Mitzubringen: Alte Kleidung, Getränk und kleiner Snack

Anmerkungen: Kleine Gruppen für individuelle Betreuung. Keine Vorkenntnisse erforderlich

Atelier „Kunststube“, Zwerchmaingasse 8,
97437 Haßfurt
25 €

Max. 6 Teilnehmer

Julia Barantaev, 0152 037 938 00,
julia.barantaev@gmail.com

KULTUR UND KINO

KINO EVENTS

TRIEGEL TRIFFT CRANACH

Mo, 12. Oktober 2026

19.30 Uhr

Doku, 2025, 107 Min

Regie: Paul Smaczny

Der Dokumentarfilm begleitet Michael Triegel bei der Schaffung eines neuen Altargemäldes für den Naumburger Dom und gibt Einblicke in seine Kunst und Religion.

SHERLOCK UND DER LETZTE HUND

Mo, 26. Oktober 2026

19.30 Uhr

Stummfilm, 1929, ca. 90 Min

Regie: Richard Oswald

Der gebürtige Wiener ist der einzige Kinoerzähler deutschsprachiger Zunge. Live reimt und jault er zum letzten stummen „Hund von Baskerville“. Dir wird das Blut gefrieren vor Schrecken und der Atem stocken vor Lachen. Leih' ihm dein Ohr. Doch meide das Moor! „Man kann gar nicht anders als laut loszulachen. Sherlock Holmes und sein hier reichlich vertrottelter Sidekick Dr. Watson klären den Fall vom Hund von Baskerville mit Witz und Poesie auf, wie man es tatsächlich noch nie gesehen hat.“

(Wiesbadener Kurier)

GROIZDIGWÄR

Fr, 30. Oktober 2026

19.30 Uhr

Groizdigwär – Musigg querbeat. Ein musikalischer Abend mit einer Mischung aus Folklore-, Mundart-, Weltmusik- und Volksliedgut. 3 Musiker spielen über 10 Instrumente. „Handwerklich und was den Unterhaltungswert betrifft unvergleichlich gut!“

SEP RUF – ARCHITEKT DER MODERNE

Mo, 23. November 2026

19.30 Uhr

Doku, 2025, 96 Min

Regie: Johann Betz

Der Film porträtiert den deutschen Architekten Sep Ruf und zeigt seine berühmten Werke zwischen Offenheit und Transparenz. Mit beeindruckenden Bildern und Interviews wird von seiner Architektur und seinem Einfluss auf die Bundesrepublik erzählt.

Ab 18.30 Uhr laden wir sie ein mit uns auf der großen Leinwand im Kino-Foyer aktuelle Bilder aus dem Schaffen regionaler Künstler zu sehen, ggf. diese dort zu treffen und mit ihnen und anderen Kunstinteressierten ins Gespräch zu kommen.

Capitol Theater Kino Zeil, Untere Scheuerngrasse 5,
97475 Zeil am Main

Tel. Reservierung: 095241601, www.kino-zeil.de,
bs@foto-kino-schneyer.de

KONZERTE UND MUSIK

MUSIK IN FRÄNKISCHEN SCHLÖSSERN

EYRICHSHOF UND BURGPREPPACH

So, 06. September 2026 17.00 Uhr
**Bolero Berlin – the latin soul of the berlin
philharmonic**

Die Mischung klassisch ausgebildeter Musiker und Jazzern macht den Reiz von Bolero Berlin aus. »Ein vorzügliches Sextett, jeder für sich ein Virtuose, aber keiner ein Star, keiner drängt sich in den Vordergrund. Meister ihres Instruments und Diener eines größeren Ganzen (Birdland). Seit 2008 begeistert das Ensemble mit ungewöhnlichen Arrangements – präzise wie ein Philharmonieorchester, mitreißend groovend, voller atemberaubender Improvisationen.



© Anne Gottschall

Sa, 10. Oktober 2026 17.00 Uhr
Fürstlich Löwensteinische HofMusic

2026 jährt sich der 270. Geburtstag von W.A. Mozart. Auch seine Zeitgenossen J.C. Vogel („fränkischer Mozart“) und J.M. Kraus („Odenwälder Mozart“) werden gewürdigt. Ergänzt wird das Programm durch die Erstaufführung einer Parthia von Franz Heinrich Ehrenfried und Goepferts Bearbeitung der Zauberflöte für Bläser. Ein Programm, das den Geist fränkischer Musikgeschichte lebendig werden lässt.

Musik in fränkischen Schlössern,
97496 Burgpreppach
Preis: ab 29,-€
Tel.: 09534 17280, info@schloesser-und-musik.de,
www.schloesser-und-musik.de

SCHLOSSKONZERTE OBERSCHWAPPACH

Sa, 19. September 2026 19.00 Uhr
Solina Cello Ensemble Eine magische Reise
28 €

So, 04. Oktober 2026 11.00 Uhr
Herbstkonzert Bamberger Streichquartett
begleitet von Aurelia Visovan auf Klavier und Cembalo
25 €

Die Schlosskonzerte Oberschwappach in der Saison 2026/27 bieten ein einzigartiges Erlebnis für Musikliebhaber. In den historischen Räumen des Schlosses – sei es im festlichen Spiegelsaal, der akustisch herausragenden Schlosshalle oder im Innenhof – entfaltet sich eine musikalische Reise, die durch verschiedene Epochen und Genres führt.

Das Programm reicht von den mitreißenden Klängen großer Musical-Werke bis hin zu feinsinnigen Kompositionen der klassischen und romantischen Musik. In einer wunderbaren Verbindung von Klassik, Jazz und emotionaler Musik werden Sie in eine Welt entführt, die berührt und begeistert. Höhepunkte des Jahres sind dabei nicht nur festliche Konzerte, die die Musikgeschichte ehren, sondern auch tiefgründige Werke, die das Unvergängliche und das Ewige thematisieren.

Erleben Sie bei den Schlosskonzerten Oberschwappach, wie Musik Zeit und Raum überbrückt, die Seele berührt und im harmonischen Zusammenspiel von Raum, Klang und Atmosphäre zu einem unvergesslichen Erlebnis wird.

Spiegelsaal Schloss Oberschwappach,
Schloßstraße 6 97478 Knetzgau
Karten über okticket.de oder an den dort gelisteten Vorverkaufsstellen.
kultur@knetzgau.de, <https://kultur.knetzgau.de/>,
09527 7979.

SCHÜTTBAU MEISTERKONZERTE RÜGHEIM

Sa, 19. September 2026 17.00 Uhr
**ANDREAS AREND UND THOMAS
FRIEDLAENDER Lieder vom Wasser**

Sa, 24. Oktober 2026 17.00 Uhr
DUO STRINGBREEZE Tanz durch die Epochen

So, 29. November 2026 17.00 Uhr
**BAIRISCHE MADRIGALE Advent zwischen
Barock und Dada**
Kantaten, Dreisang und Mundart

Der historische Schüttbau in Hofheim-Rügheim mit wunderbaren Räumlichkeiten und einem einzigartigen Konzertsaal im Gewölbekeller ist wie geschaffen für die Schüttbau Meisterkonzerte. Neben lose übers Jahr eingestreuten „Nachmittagskonzerten“ sind die Meisterkonzerte kulturelles und musikalisches Highlight an diesem besonderen Ort. Musiker, die große Festivals bespielen, genießen unsere persönliche Atmosphäre, so wie die langjährig treuen Besucher die Nähe zu den herausragenden Künstlern schätzen. In der neuen Saison mit spannend „buntem“ Programm ist neben anderem so herausragendes zu finden wie das Konzert mit dem Pianisten Martin Stadtfeld oder „Herkules MusikGedankenTheater“ mit Tina Teubner und Kollegen.

Schüttbau Lange Pfalzgasse 5, 97461 Rügheim

Preis: Abonnement 150,- €, Einzelkarte 30,- €, ermäßigt 15,- €
Kultur e. V., Michael Hömer, Tel.: 09523 5475
m.hoerm@gmx.de,
karten@schuettbau-meisterkonzerte.de

MUSIKTAGE EBERN ST. LAURENTIUS, EBERN

Fr, 25. September 2026 19.30 Uhr
Sa, 26. September 2026 17.00 Uhr
So, 27. September 2026 17.00 Uhr

Bei den 10. Musiktagen Ebern erwartet das Publikum ein vielfältiges Programm unter der Leitung von Peter Rosenberg. Das Rückert Ensemble spielt Werke von Webern, Weinberg, Beethoven, Schostakowitsch, Dvořák, Mozart und Mahler. Zu Beginn gibt es Anton Weberns Langsamen Satz und Mieczysław Weinbergs Concertino op. 42 mit Johannes Rosenberg als Solisten. Beethoven wird mit seiner Pastorale in einer Fassung für Streichsextett zu hören sein. Weitere Highlights sind Schostakowitschs Streichquartett Nr. 8 und Dvořáks Streichsextett A-Dur op. 48. Den Abschluss bildet Gustav Mahlers Rückert-Lieder in der Fassung für Sopran und Streichquartett mit Julia Grüter als Solistin. Das Festival verspricht ein unvergessliches Musikerlebnis mit einer Mischung aus Klassik und Moderne.

Weitere Informationen unter
www.musiktage-eborn.de.

Stadtpfarrkirche St. Laurentius, 96106 Ebern
Eintritt: 28,- € pro Konzertabend, ermäßigt 18,- €, Kombiticket für alle drei Konzerte 75,- €, ermäßigt 45,- €
T-I Ebern, Tel.: 09531 1407, touristinfo@eborn.de
Leseinsel, Tel.: 09531 943459,
info@leseinsel-eborn.de
bvd Kartenservice Bamberg, Tel.: 0951 9808220,
www.bvd-ticket.de

KUNST. WERKE. SCHAFFEN.

kulturraum-hassberge.de

„...DAMIT ST. MICHAEL KLINGT“ ST. MICHAELS-KIRCHE ZEIL AM MAIN

So, 04. Oktober 2026 17.00 Uhr
Orgelkonzert zum Kirchweihfest
An der Eichfelder-Orgel: Martin Seiwert, Schweinfurt

So, 22. November 2026 17.00 Uhr
Orgelkonzert zum Christkönigsfest
(17. Jahrestag der Orgelweihe)
An der Eichfelder-Orgel: Simon Rager, Freising

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 ST. LAURENTIUS, EBERN

Sa, 17. Oktober 2026 19.30 Uhr
Ebern, evang. Christuskirche
Gospel- und Weltmusik Konzert I
Gospelchor Hassberge, Jazzband, Leitung: Matthias Göttemann
Karten: 10 bis 15 Euro, nummerierte Platzkarten

So, 18. Oktober 2026 17.00 Uhr
Aidhausen, kath. Kirche
Gospel- und Weltmusik Konzert II
Gospelchor Hassberge, Jazzband, Leitung: Matthias Göttemann
Karten: 10 bis 15 Euro, nummerierte Platzkarten

So, 08. November 2026 18.00 Uhr
Haßfurt, kath. Stadtpfarrkirche St. Kilian
Johannes Brahms: Ein deutsches Requiem
Kantorei Hassberge, Vogtlandphilharmonie,
Sopran Christina Germolus
Leitung: Matthias Göttemann
Karten: 8 bis 25 Euro, nummerierte Platzkarten

Sa, 26. Dezember 2026
Königsberg, Marienkirche
Kantatengottesdienst, Bach Weihnachtsoratorium Kantate II
Kantorei Hassberge, Orchester Würzburg
Leitung: Matthias Göttemann
Eintritt frei, mit der Bitte um großzügige Spenden am Ausgang.

Änderungen sind möglich und werden unter www.kirchenmusik-hassberge.de und in der Tagespresse bekannt gegeben.

Kontakt: www.kirchenmusik-hassberge.de;
helene.ruemer@kirchenmusik-hassberge.de;
Kartentelefon 09523/6957;
karten@kirchenmusik-hassberge.de

Kirchenmusik in den Hassbergen

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 evangelischen Christuskirche in Ebern aus dem Jahre 1958 in Zeltbauweise, aber auch im malerischen Dörfchen Altenstein, das mit seiner Burgruine einen Ausblick über das Weisach- und Baunachtal genießt, oder der Haßfurter katholischen Stadtpfarrkirche mit runder, erhabener Akustik.

Drei Chöre entfalten ein vielfältiges musikalisches Spektrum, das von klassischer Chormusik mit der Kantorei Hassberge, über Gospel, Filmmusik, Jazz und Swing mit dem Gospelchor Hassberge bis hin zu jährlich einem Kindermusical mit dem Musicalchor Junge Stimmen reicht. Letzterer stellt als Unterstufenchor eine besondere Kooperation zwischen dem Regiomontanus-Gymnasium Haßfurt und der Musik im Dekanat Rügheim dar.

Jeder Chor wird dabei von einem professionellen Orchester bzw. einer Jazzband unterstützt. Hinzu kommen Berufssänger als Solisten. Mit anspruchsvollen Konzerten – aus dem klassischen oder zeitgenössischen Bereich – beweist die Kantorei Hassberge ihr Profil als Klangkörper ambitionierter Sängerinnen und Sänger und ihren regionalen Anspruch. Dekanatskantor Matthias Göttemann hat die musikalische Leitung für die Konzertreihe inne.

KLASSISCH DAS JAHR BEENDEN EBELSBACH

Mi, 30. Dezember 2026 18.00 Uhr
Festliches Konzert zum Jahresabschluss mit dem **Consortium Musicum** aus den Niederlanden mit neuer Besetzung.

Die Farbe des Klangs.

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

Magdalenen-Kirche Ebelsbach
Eintritt frei, Spenden erbeten
Gabriele Schöpplein, Tel. 09522 2709 850,
www.gabriel-fine-art.de, kunst.schule@gmx.net

ORTE DER KUNST UND KULTUR

HISTORISCHER DORFLADEN FRISENHAUSEN

Besichtigung auf Anfrage möglich

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

Anmerkung: Besichtigung jederzeit möglich, nach kurzer vorheriger Terminvereinbarung

Historischer Dorfladen Friesenhausen,
Dalbergstraße 6, 97491 Friesenhausen
Eintritt frei, Spenden erbeten
Andrea Meub, Tel.: 0151 40755614

KUNSTATELIER RYSZARD OPALINSKI

Besichtigung auf Anfrage möglich

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

Kunstatelier Ryszard Opalinski,
Landrichter-Kummer-Str. 20, 97483 Eltmann
Ryszard Opalinski, Tel.: 09522 5368,
ryszard.opalinski@gmail.com

ZUHAUSE AUF GROSSER TOUR MIT JONAS UND LENI DEN LANDKREIS HASSBERGE ERKUNDEN

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

LIEBLINGSREZEPTE AUS DEM LANDKREIS HASSBERGE

„HAuS-gemacht – Lieblingsrezepte aus dem Landkreis Haßberge“, so lautet der Titel des Buches. Darin steckt nicht nur ein buchstäblicher Hinweis auf den Landkreis Haßberge, sondern der Name ist Programm. Das Rezeptbuch ist ein hausgemachtes Produkt, aus der Region für die Region, und soll einen Einblick in die kulinarische Vielfalt des Landkreises Haßberge geben. Durch das Engagement und Herzblut aller Beteiligten ist ein attraktives, authentisches Rezeptbuch entstanden, das ein echtes Gefühl von Heimat vermittelt und Lust darauf macht, selbst den Kochlöffel zu schwingen.

Der kulinarische Ausschnitt aus dem Landkreis Haßberge hat für jeden Geschmack etwas zu bieten, so dass vom ausgewiesenen Feinschmecker bis zum ambitionierten Hobbykoch alle voll auf ihre Kosten kommen. Schließlich bieten die Rezepte auch viel Raum für Kreativität und laden dazu ein, sie nach persönlichen Vorlieben anzupassen und zu verfeinern.

Für weitere Informationen zum regionalen Rezeptbuch für den Landkreis Haßberge können Sie sich gerne an Regionalmanagerin Sonja Gerstenkorn oder an die kommunale Jugendpflegerin Theresa Fleischmann wenden.



Das vhs Programm Herbst/Winter 2026/2027 für den Landkreis Haßberge wurde erstellt mit freundlicher Unterstützung von:

- Abfallwirtschaftsbetrieb des Landkreises Haßberge, Haßfurt
- Druck und Verlags GmbH Safner, Priesendorf
- farben sidon, Haßfurt
- Fränkisches Freilandmuseum Fladungen
- Fränkische Group SE, Königsberg i.Bay.
- Handwerkskammer Unterfranken, Würzburg
- Haßberg-Klinik Haus Haßfurt, Haßfurt
- Haßberg-Klinik Haus Ebern, Ebern
- Historischer Verein Landkreis Haßberge, Haßfurt
- Kulturreferat der Stadt Haßfurt
- MVZ, Medizinisches Versorgungszentrum Haßfurt
- Sparkasse Schweinfurt-Haßberge
- TENCOS, Dipl.- Ing. (FH) M. Vogel, Ebertshausen
- Volkshochschulverbund Haßfurt-Königsberg

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

Über uns

Der Historische Verein Landkreis Haßberge e. V. hat sich zum Ziel gesetzt, die Geschichte dieser Region wissenschaftlich zu erforschen und zu verbreiten. Sein Aufgabenbereich erstreckt sich auch auf Vor- und Frühgeschichte, Archäologie, Bauforschung, 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



Sommerreise 28.08.2025: Synagoge Gleusdorf. Foto: Silke Blakeley, Limbach.

Beratung bei historischen Veröffentlichungen und publiziert Ergebnisse der regionalen Geschichtsforschung in einer eigenen Schriftenreihe. Der Verein verfolgt ausschließlich gemeinnützige und wissenschaftliche Zwecke und finanziert sich aus Beiträgen und Spenden. Regelmäßige Veranstaltungen sind die „Stammtische“ mit Besichtigungen/Vorträgen an wechselnden Orten, jeweils zu Quartalsbeginn, die ebenfalls zu wechselnden historischen Orten führenden „Sommerreisen“ an Donnerstagen im August.

Zuwachs in unserer Schriftenreihe

Unsere nächste Veröffentlichung:
Im Herbst 2026 erscheint Band 31 unserer Schriftenreihe. Das Buch enthält Beiträge über den Bauernkrieg in Haßfurt, Ebern, Königsberg i.Bay., Zeil a.Main sowie Forschungsergebnisse von Burgenforscher Dr. Joachim Zeune über die Ruinen Altenstein, Bramberg, Lichtenstein, Raueneck und Schmachtenberg.



Vorschau auf geplante Veranstaltungen

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

Für die nächste Zeit sind folgende Veranstaltungen geplant:

Sommerreise zum Kloster Ebrach am Donnerstag, 13.08.2026 ab 16:45 Uhr in Ebrach, Marktplatz 1.

Sommerreise zum Eisenbahnmuseum in Hofheim am Donnerstag, 20.08.2026 ab 17:00 Uhr in Hofheim i.Ufr., Bahnhofstraße 18.

Wir bitten um Anmeldung zu den Sommerreisen unter 0175/7003960 oder per E-Mail an info@historischervereinlandkreishassberge.de.

Vortrag von Dr. Harald Rosmanitz: „Haßfurt, eine renaissancezeitliche Töpferstadt? Kacheln aus den Grabungen im Stadtgebiet“ am Freitag, 02.10.2026 um 18:00 Uhr im BIZ Haßfurt.

Vortrag von Michael Klug: „Von Kopf bis Fuß: Kleidung im Mittelalter. Stoffe, Farben, Schnitte“ am Mittwoch, 28.10.2026 um 19:00 Uhr im BIZ Haßfurt



Ausschnitt aus: Tacuinum sanitatis, ÖNB Cod. Ser. n. 2644 HAN MAG, fol. 105v, gemeinfrei

Kompetenz für Ihre Gesundheit



Wir sind für Sie da:

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

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

MVZ HASSFURT

Hofheimer Str. 63-69, 97437 Haßfurt

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

MVZ EBERN

Coburger Straße 17-21, 96106 Ebern

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



MEDIZINISCHES
VERSORGUNGSZENTRUM



Medizin für den Landkreis Haßberge

mvz-hassfurt.de · mvz-eborn.de



Bildung barrierefrei

Ziele

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

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

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



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



(0 95 21) 94 20 17

Rückblick Frühjahr 2026 - Schön war's



Die vhs Landkreis Haßberge bildet sich weiter: Christian Ruser und Anna-Lena Hahn beim Tag der inklusiven Erwachsenenbildung, den der bayerische Volkshochschulverband ausrichtete, am 06.03.2026 in Nürnberg.



Fotos inklusive Klangentspannung: © vhs

Die Hofheimer Rummelsberger bei der inklusiven Klangentspannung mit Kursleiterin Frau Zettelmeier: Das Angebot ist ein fester Bestandteil unseres inklusiven Programms, das die Teilnehmenden gerne genießen.



VERANSTALTUNG IN EBELSBACH

Gemeinsam singen verbindet!

Sing zusammen mit Kurs-Leiter Bernhard Schurig!
Jeder ist herzlich willkommen.
Du kannst mitmachen – egal ob du gut singen kannst oder nicht.
Wir singen bekannte Lieder zusammen in der Gruppe.
Jede Stimme ist schön!

Was musst du mitbringen?

- Wenn du möchtest: Eigene Lieder-Wünsche

Wieviel kostet es?

- Kostenfrei

Wann?

- Donnerstag, 26.11.2026
- Uhrzeit: 18.00 bis 19.00 Uhr

Wo?

Ebelsbach / Rummelsberger Diakonie
Parkstraße 3

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





VERANSTALTUNG IN EBERN

Gesund mit Kunst und guter Laune – Lach dich glücklich!

Lach zusammen mit Kurs-Leiterin Marita Schroers!

Lachen macht gute Laune und tut gut.
Das ist gut für den Körper und die Seele.
Jeder kann mitmachen. Du brauchst keine Vorkenntnisse.
Du kannst im Café Essen und Trinken kaufen.

Was musst du mitbringen?

- Bequeme Kleidung

Wieviel kostet es?

- Kostenfrei

Wann?

- Dienstag, 10.11.2026
- Uhrzeit: 18.30 bis 20.00 Uhr

Wo?

Ebern / Café Wagner

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



VERANSTALTUNG IN EBERN

Gesund mit Kunst und guter Laune – Mal dich glücklich!

Mal zusammen mit Kurs-Leiterin Sybille Schubert!

Malen macht gute Laune, beruhigt und tut gut.
Du machst dein eigenes Kunst-Werk.
Ein Kunst-Werk, das dir Freude macht.
Jeder kann mitmachen. Du brauchst keine Vorkenntnisse.

Was musst du mitbringen?

- Kleidung, die schmutzig werden darf

Wieviel kostet es?

- Kostenfrei

Wann?

- Samstag, 21.11.2026
- Uhrzeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Wo?

Ebern / Café Wagner

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





VERANSTALTUNG IN EBERN

Fit durch den Winter

Beweg dich zusammen mit Kurs-Leiterin Rebekka Görtler!

Der Kurs macht dich fit und stark.

Wir trainieren den ganzen Körper mit verschiedenen Übungen.

Du kannst auch als Anfänger mitmachen.

Was musst du mitbringen?

- Matte
- Bequeme Sport-Kleidung
- Sport-Schuhe
- Getränk

Wieviel kostet es?

- 10 Euro

Wann?

- Samstag, 10.10.2026
- Uhrzeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Wo?

Ebern / vhs
Georg-Nadler-Straße 1

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



VERANSTALTUNG IN RENTWEINSDORF

Welt-Entdecker-Kurs für Eltern und Kinder (1,5 bis 2 Jahre)

Singt und tanzt mit Kurs-Leiterin

Nicole Egglseder!

Hier könnt ihr gemeinsam die Welt entdecken. Der Kurs macht Spaß und fördert die Entwicklung deines Kindes.

Wichtig: Es kann kurzfristig zu Änderungen bei den Terminen kommen.

Was musst du mitbringen?

- Bequeme Kleidung für dich und dein Kind

Wieviel kostet es?

- 66 Euro

Wann?

- Start: Donnerstag, 24.09.2026
- 11 Termine
- Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Wo?

Rentweinsdorf / Grundschule

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





VERANSTALTUNG IN HOFHEIM

Tiefe Entspannung durch Klang

Entspann dich zusammen mit Kurs-Leiterin Christiane Zettelmeier!

Es werden verschiedene Instrumente gespielt: Klang-Schale, Glocke, Gong und Zimbel.

Du hörst zu und kannst dich dabei entspannen! Entspannung tut dir gut. Sie macht dich ruhig und gelassen.

Wieviele kostet es?

- 10 Euro pro Abend

Was musst du mitbringen?

- Gymnastik-Matte
- Kissen
- Decke
- bequeme Kleidung

Wann?

- freitags: 25.09., 30.10. und 27.11.26
- Und Samstag, 19.12.2026
- Die Termine können einzeln gebucht werden
- Uhrzeit: 17.00 bis 18.00 Uhr

Wo?

Hofheim / Altes Rathaus, Marktplatz 5

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



VERANSTALTUNG IN HOFHEIM

Inklusions-Sport-Training

Mach Sport mit Kurs-Leiter Günter Dietz!
Herzliche Einladung an alle Sportler, Familien-Angehörige, Freunde und alle, die gerne Sport treiben.

In Zusammenarbeit mit dem TV Hofheim.

Wieviele kostet es?

- Auf Anfrage

Wann?

- Montags, fortlaufend
- Uhrzeit: 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Wo?

August-Först-Halle, Jahnstraße 3,
97461 Hofheim

Anmeldung nicht erforderlich.





VERANSTALTUNG IN HOFHEIM

Die Lebensgeschichte von Alexander Müller mit Liedern

Komm zu einer besonderen Veranstaltung mit Alexander Müller!

Er erzählt aus seinem Leben und seiner schweren Vergangenheit.

Du kannst zuhören und die Geschichte erleben.

Es gibt auch Musik und Lieder.

Seine Geschichte soll dir Mut machen und Hoffnung geben.

Wieviele kostet es?

- kostenfrei
- Spenden sind erwünscht

Wann?

- Freitag, 23.10.2026
- Uhrzeit: 18.00 bis 20.00 Uhr

Wo?

Hofheim / Altes Rathaus, Marktplatz 5

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



SPORT- & SPIELEFEST
mit Sportabzeichen-Abnahme

10 bis 17 Uhr

10. JUBILÄUM

12.09.26
SAMSTAG

TurnVerein Hofheim
Sportgelände Johannisstr. 32

Für weitere Infos und Programm:
www.turnverein-hofheim.de

Schirmherr: Wilhelm Schneider Landrat a.D.





VERANSTALTUNG IN HASSFURT

Inklusives Stuhl-Yoga

Mach Yoga im Sitzen mit Kurs-Leiterin Ronja Degel!

Der Kurs ist auch für Anfänger.

Bei den Übungen sitzen wir auf dem Stuhl.

Wir bewegen uns sanft und entspannen uns.

Personen im Rollstuhl sind herzlich willkommen!

Was musst du mitbringen?

- Matte oder Decke für die Entspannung am Ende

Wieviel kostet es?

- Kostenfrei

Wann?

- Donnerstag, 08.10.2026
- Uhrzeit: 18.00 bis 19.00 Uhr

Wo?

Haßfurt / Veranstaltungsraum der Lebenshilfe

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



VERANSTALTUNG IN HASSFURT

Inklusiver Spielenachmittag für Erwachsene

Spiel zusammen mit Kurs-Leiterin Lea Raab!

Der Nachmittag macht Spaß und schafft Gemeinschaft.

Wir spielen die neusten Spiele und alte Klassiker. Vielleicht ist auch dein Lieblingsspiel aus deiner Kindheit dabei.

Was musst du mitbringen?

- Gute Laune

Wieviel kostet es?

- Kostenfrei

Wann?

- Freitag, 09.10.2026
- Uhrzeit: 15.30 bis 18.00 Uhr

Wo?

Haßfurt / BIZ am Marktplatz

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





VERANSTALTUNG IN HASSFURT

Klang-Entspannung

Komm zur Ruhe mit Kurs-Leiterin Angelika Eirich!
Wir erleben tiefe Entspannung und Harmonie.
Das bringt uns wieder ins Gleich-Gewicht.

Was musst du mitbringen?

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

Wieviel kostet es?

- 10 Euro

Wann?

- Mittwoch, 11.11.2026
- Uhrzeit: von 19.00 bis 20.30 Uhr

Wo?

Haßfurt / BIZ am Marktplatz 10

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



VERANSTALTUNG IN ZEIL

Gesund mit Kunst und guter Laune – Lach dich glücklich!

Lach zusammen mit Kurs-Leiterin
Marita Schroers!

Lachen macht gute Laune und tut gut.
Das ist gut für den Körper und die Seele.
Jeder kann mitmachen. Du brauchst keine
Vorkenntnisse.
Du kannst im Café Essen und Trinken kaufen.

Was musst du mitbringen?

- Bequeme Kleidung

Wieviel kostet es?

- Kostenfrei

Wann?

- Dienstag, 06.10.2026
- Uhrzeit: 18.30 bis 20.00 Uhr

Wo?

Zeil / Rummelsberger Diakonie

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





VERANSTALTUNG IN ZEIL

Gesund mit Kunst und guter Laune – Mal dich glücklich!

Mal zusammen mit Kurs-Leiterin Sybille Schubert!

Malen macht gute Laune, beruhigt und tut gut.
Du machst dein eigenes Kunst-Werk.
Ein Kunst-Werk, das dir Freude macht.
Jeder kann mitmachen. Du brauchst keine Vorkenntnisse.

Was musst du mitbringen?

- Kleidung, die schmutzig werden darf

Wieviel kostet es?

- Kostenfrei

Wann?

- Samstag, 05.09.2026
- Uhrzeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Wo?

Zeil / Rummelsberger Diakonie

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



VERANSTALTUNG IN ZEIL

Klang-Reise „Bunte Drachen im Wind“

Komm mit auf eine ruhige Klang-Reise mit Kurs-Leiterin Barbara Marcucci!

Wir stellen uns vor: Wir sind an der Ostsee.
Es ist Herbst. Die Blätter sind bunt. Am Strand lassen wir Drachen fliegen. Du liegst bequem auf einer Matte.

Du hörst sanfte Klänge, zum Beispiel von Klang-Schalen.

Dabei kannst du dich entspannen und zur Ruhe kommen.

Was musst du mitbringen?

- Matte oder bequeme Unterlage
- Decke und kleines Kissen
- dicke Socken oder Hausschuhe
- Getränk (Wasser oder Tee)

Wieviel kostet es?

- Kostenfrei

Wann?

- Donnerstag, 22.10.2026
- Uhrzeit: 19.00 bis 20.30 Uhr

Wo?

Zeil / Rummelsberger Diakonie

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





Klang-Reise - „Kutschenfahrt durch den Schnee“

Komm mit auf eine ruhige Klang-Reise mit Kurs-Leiterin Barbara Marcucci!

Wir stellen uns vor: Wir fahren mit einer Kutsche durch den Schnee.

Die Landschaft ist weiß und glitzert.

Die Luft ist klar und frisch. Du bist warm angezogen. Du hörst sanfte Klänge, zum Beispiel von Klang-Schalen.

Dabei kannst du dich entspannen und zur Ruhe kommen.

Was musst du mitbringen?

- Matte oder bequeme Unterlage
- Decke und kleines Kissen
- dicke Socken oder Hausschuhe
- Getränk (Wasser oder Tee)

Wieviel kostet es?

- Kostenfrei

Wann?

- Donnerstag, 12.11.2026
- Uhrzeit: 19.00 bis 20.30 Uhr

Wo?

Zeil / Rummelsberger Diakonie

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



Inklusiv und achtsam: Therapeutic Touch

Werde ruhig und entspannt mit Kurs-Leiterin Barbara Marcucci!

Du lernst einfache Übungen.

Mit diesen Übungen kannst du dich schnell beruhigen.

Du kannst sie im Alltag jederzeit anwenden.

So kannst du wieder entspannter weitermachen.

Der Kurs ist für alle Alters-Gruppen und für Anfänger.

Was musst du mitbringen?

- Matte oder bequeme Unterlage
- Decke und kleines Kissen
- dicke Socken oder Hausschuhe
- Getränk (Wasser oder Tee)

Wieviel kostet es?

- Kostenfrei

Wann?

- Freitag, 06.11.2026
- Uhrzeit: 18.00 bis 21.00 Uhr

Wo?

Zeil / Rummelsberger Diakonie

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





VERANSTALTUNG IN ZEIL

Inklusiv und achtsam - Honig-Massage

Lerne die Honig-Massage mit Kurs-Leiterin Barbara Marcucci!

Das ist eine besondere Massage mit Honig.
Sie kommt aus einer alten Tradition.
Die Massage hilft zu entspannen.
Du übst die Massage an dir selbst.

Was musst du mitbringen?

- 2 Handtücher
- Waschlappen
- Decke
- Stift und Papier

Wieviele kostet es?

- Kostenfrei

Wann?

- Freitag, 11.12.2026
- Uhrzeit: 19.00 bis 20.30 Uhr

Wo?

Zeil / Rummelsberger Diakonie

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



VERANSTALTUNG IN ZEIL

Line-Dance

Tanz mit Kurs-Leiterin Frederike Kraus!

Beim Line-Dance tanzen alle in einer Reihe oder auf einer Linie.

Jeder folgt den gleichen Schritten.

Wir bewegen uns und haben gemeinsam Spaß!

Was musst du mitbringen?

- Sportkleidung
- Getränk

Wieviele kostet es?

- kostenfrei
- Der Kurs wird gefördert durch den Bezirk Unterfranken

Wann?

- Freitag, 25.09.2026
- Uhrzeit: 17.15 bis 18.15 Uhr

Wo?

Zeil / Turnhalle am Tuchanger

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





VERANSTALTUNG IN OBERSCHLEICHACH

Lebensraum Wald erforschen und entdecken

Entdecke den Wald mit den Kurs-Leiterinnen Ilva Schoppmeier und Sara Langsam! In diesem Kurs gehen wir in den Wald. Der Wald ist wichtig für Tiere, Pflanzen und uns Menschen.

Wir machen Spiele und kleine Aktionen. Dabei lernen wir den Wald besser kennen. Du kannst viel entdecken und ausprobieren. Der Kurs ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Was musst du mitbringen?

- wetterfeste Kleidung
- Snacks und Getränke (wenn du möchtest)

Wieviel kostet es?

- Kostenfrei

Wann?

- Donnerstag, 05.11.2026
- Uhrzeit: 10.00 bis 13.00 Uhr

Wo?

Marswald-Spielplatz
zwischen Zell am Ebersberg und
Oberschleichach

Anmeldung beim UBiZ

unter ☎ (0 95 29) 92 22 0

Bei Assistenz-Bedarf bei Anna-

Lena Hahn unter ☎ (0 95 21) 94 20 17



VERANSTALTUNG IN KNETZGAU

Lebkuchenhäuschen backen – Spaß für Klein und Groß

Back dein Lebkuchen-Häuschen mit Kurs-Leiterin Selina Weickert!

Du machst dein eigenes Häuschen.

Nach dem Backen kannst du es dekorieren mit Zuckerguss und bunten Streuseln.

So entsteht dein eigenes kleines Kunst-Werk.

Zwischenzeitlich kannst du den Hof mit den Tieren anschauen.

Der Kurs ist für verschiedene Alters-Gruppen.

Bitte warm anziehen!

Was musst du mitbringen?

- Snacks und Getränke

Wieviel kostet es?

- € 8,00 pro Erwachsener,
€ 6,00 pro Kind bis 16 Jahre
- € 8,00 pro großes Häuschen für mehrere Personen, € 5,00 pro kleines Häuschen für eine Person

Wann?

- Samstag, 14.11.2026
- Uhrzeit: 10.00 bis 13.30 Uhr

Wo?

Knetzgau / Weickerts Hof, Wohnau

Anmeldung beim UBiZ

unter ☎ (0 95 29) 92 22 0

Bei Assistenz-Bedarf bei Anna-

Lena Hahn unter ☎ (0 95 21) 94 20 17





Volkshochschule Landkreis Haßberge e. V.

Hofheimer Straße 20
97437 Haßfurt

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

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

Anmeldungen können online
(www.vhs-hassberge.de), persönlich
und schriftlich erfolgen.

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

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

Weitere wichtige Hinweise und Geschäfts-
bedingungen finden Sie ab der Seite 124.

Verbraucherbildung



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

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

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

Kurse mit Heike Jäger

J Bo3 Frauen und Finanzen

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

Mo., 02.11.26, 10.00 - 11.30 Uhr
Haßfurt / GbF Bildungsstätte, kostenfrei

J 70Bo1 Börse für Einsteiger/-innen - Teil 1

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

Mi., 11.11.26, 19.00 - 21.00 Uhr
Hofheim / Interkommunales Bürgerzentrum -
Sitzungssaal, kostenfrei

J 70Bo2 Börse für Einsteiger/-innen - Teil 2

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

Mi., 18.11.26, 19.00 - 21.00 Uhr
Hofheim / Interkommunales Bürgerzentrum -
Sitzungssaal, kostenfrei

J Bo1 Geldanlage für Senioren

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

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

Mi., 25.11.26, 19.00 - 21.00 Uhr
Haßfurt / BIZ am Marktplatz, kostenfrei

J o8Ko2 Das neue Altersvorsorgedepot ab 01.01.2027

Ab 2027 eröffnet Ihnen das neue Altersvorsorgedepot als Riesterreform neue Chancen für eine flexible und renditeorientierte Altersvorsorge. Doch was bedeutet das konkret für Sie? In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Möglichkeiten das Depot bietet, wie die staatliche Förderung ausgestaltet ist und wie Sie diese optimal für sich nutzen können. Besonders wichtig: Was passiert mit Ihrem bestehenden Riestervertrag? Sie erhalten einen klaren Überblick über Ihre Optionen und konkrete Entscheidungshilfen für die Zukunft.

Claudia Behringer
Di., 03.11.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Eltmann / Stadthalle, Klenze-Saal, kostenfrei

Digitale Angebote des Stützpunkts Verbraucherbildung



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

J DBo1 Finanzen und Vorsorge für Frauen – „Männer sind keine Altersvorsorge“

In diesem 2-teiligen Onlinekurs gibt es Informationen speziell für Frauen zu selbstbestimmten Finanzentscheidungen: Risiken & Chancen persönlicher Verhältnisse, Sicherungssysteme, Renteninfo verstehen, Vorsorge treffen, finanzielle Risiken steuern, Emotionen bei Finanzen, Infos richtig bewerten. Individuelle Fragen der Teilnehmerinnen sind willkommen.

Arthur Wilm
Mo., 16.11. und Mo., 23.11.26, 19.00 - 21.30 Uhr
digitaler Kursraum, kostenfrei

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

J U47oD Nachhaltig einkaufen statt schnell shoppen

Online-Einkäufe, insbesondere zu Anlässen wie dem Black Friday oder in der Weihnachtszeit, sind häufig mit Zeitdruck verbunden und sind von der Jagd nach vermeintlichen Schnäppchen geprägt. Gerade deshalb ist es wichtig, sich der Vor- und Nachteile von Online-Einkäufen bewusst zu sein und Strategien zu kennen, um negative Aspekte zu vermeiden. So kann man nicht nur bewusster konsumieren, sondern auch den eigenen CO₂-Fußabdruck reduzieren. Das Angebot richtet sich an Personen mit geringen Vorkenntnissen im digitalen Bereich. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz im Rahmen der Verbraucherbildung Bayern.

Evelyn Pfeuffer
Di., 24.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr
digital, kostenfrei durch Förderung

Internet

J 07Ko1 Sicher im Internet unterwegs: Fallstricke durch neue Technologien wie KI und Co.

Künstliche Intelligenz erleichtert vieles – sie eröffnet aber auch Betrügern völlig neue Möglichkeiten: täuschend echte Phishing-Mails, gefälschte Stimmen und Videos (Deepfakes) oder manipulierte Online-Inhalte. In diesem Kurs lernen Sie,

welche neuen Gefahren im Netz lauern und wie Sie sich mit einfachen Mitteln wirksam schützen.

Florian Ender
Mi., 07.10.26, 10.00 - 11.30 Uhr
Ebelsbach / Schloss Gleisau Sitzungssaal, kostenfrei

J 18Ko1 Workshop: Sicher mit dem Smartphone unterwegs

Florian Ender
Mi., 21.10.26, 10.00 - 13.00 Uhr
Untermerzbach / Bürgerwerkstatt, Gruppenraum, kostenfrei

Polizeivorträge

J 15Ko1 Polizeivortrag: Internetbetrug

Kriminalhauptmeister Blattert gibt einen Einblick in aktuelle Formen des Internetbetrugs. Vorgestellt werden typische Betrugsmaschen, Vorgehensweisen der Täter sowie reale Fallbeispiele. Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Hinweise, wie sie betrügerische Angebote erkennen, persönliche Daten schützen und sich im Ernstfall richtig verhalten. Fragen aus dem Alltag sind ausdrücklich erwünscht. Bewirtung durch die Vereinigungsgemeinschaft

Dominik Blattert
Di., 06.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Untersteinbach / Sportheim, kostenfrei

Notarvorträge

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
J 11Ko1 Mi., 30.09.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Kirchlauter / Oskar-Kandler-Zentrum, € 3,00
J 30Ko5 Mi., 11.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 3,00

J 30Ko6 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Mit der Vorsorgevollmacht wird eine Person des Vertrauens bevollmächtigt, vermögensrechtliche und persönliche Angelegenheiten

für den Betroffenen regeln zu dürfen. Eine solche Vorsorgevollmacht kann auch auf ausgewählte Bereiche beschränkt werden, so dass diese zum Beispiel nur für vermögensrechtliche oder persönliche Dinge gilt. Mit einer Patientenverfügung legt man bereits im Voraus fest, wie bei eigener Entscheidungsunfähigkeit in bestimmten gesundheitlichen Situationen vom Arzt gehandelt werden soll.

Michael Ulbricht
Mi., 18.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 3,00

Nachhaltig leben



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



J Ko6 Kreiere dein eigenes duftendes Parfüms Stelle deinen eigenen Duft her.

Untermalt von Textauszügen von „das Parfüm“ und köstlichen Getränken.

Katharina Rau, Katharina Bötsch
So., 06.12.26, 18.00 - 21.00 Uhr, kostenfrei,
Materialkosten € 17,00 vor Ort

J o8Jo2 Kerzendekoration – saisonale Gestaltungsideen mit Wachs und Accessoires

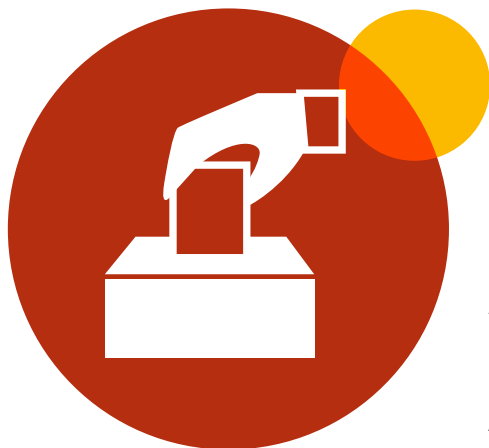
Für Eltern und Kinder ab 7 Jahren

Katharina Rau
So., 06.12.26, 14.00 - 17.30 Uhr
Eltmann / ritz, Materialkosten vor Ort
nach Bedarf

Süße Geschenke zu Weihnachten: Schokoladen- und Pralinenkurs

Für Eltern und Kinder im Grundschulalter
Ob als liebevolles Weihnachtsgeschenk oder zum genussvollen Naschen in der Adventszeit – dieser kreative Kurs steht ganz im Zeichen feinsten Schokoladenkunst. Gemeinsam stellen wir edle Pralinen oder festlich verzierte Schokoladentafeln her, die sich wunderbar als persönliche Aufmerksamkeit zu Weihnachten eignen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Katharina Rau
J 18G90 Sa., 05.12.26, 09.30 - 12.30 Uhr,
Untermerzbach / Schule
J 12G90 Sa., 05.12.26, 14.00 - 17.00 Uhr,
Knetzgau / Schule, Küche
J 17G94 Sa., 05.12.26, 18.00 - 21.00 Uhr,
Obertheres / Schule, Küche
kostenfrei, Materialkosten vor Ort € 17,00



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

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

Anmeldungen können online
(www.vhs-hassberge.de), persönlich
und schriftlich erfolgen.

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

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

Weitere wichtige Hinweise und Geschäfts-
bedingungen finden Sie ab der Seite 124.

Demokratiebildung



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



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

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Frauen gestalten Kommunen

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



J Po1 Konflikte sind kein Fehler

In Gruppen, die auf Solidarität setzen, werden
Konflikte oft vermieden – weil der Zusammen-
halt zu kostbar erscheint. Aber was kostet uns
das? Dieses Modul schaut dem Thema direkt
ins Gesicht: nicht um Konflikte zu provozieren,
sondern um sie als das zu begreifen, was sie
sind – Information, kein Fehler. Wir lernen zu
unterscheiden zwischen einem Konflikt (zwei
legitime Interessen treffen aufeinander) und
einem Angriff (Versuch, jemanden zu beschä-
digen). Und wir üben, mit Spannungen umzu-
gehen, bevor sie sich entladen oder einfrieren.

Sa., 19.09.26, 14.00 - 17.00 Uhr

J Po2 Themen setzen

Du weißt, was du verändern willst. Aber wie
bringst du ein Thema auf die Agenda – und
warum werden manche Anliegen gehört, wäh-
rend andere immer wieder als Nischenthema
abgetan werden? Dieses Modul schaut hinter
die Kulissen: Wer entscheidet, was als politisch
wichtig gilt?

Wir schauen gemeinsam, wie öffentliche Auf-
merksamkeit entsteht und was das mit Macht
zu tun hat. Und du entwickelst für dein eigenes
Herzensthema einen konkreten ersten Schritt
– mit einem Werkzeug, das aus dem agilen
Arbeiten kommt und sich verblüffend gut für
politisches Engagement eignet.

Gefördert vom Staatsministerium für Umwelt
und Verbraucherschutz

Sa., 10.10.26, 14.00 - 17.00 Uhr

J Po3 Frauen in die Kommunalpolitik: Nach der Wahl ist vor der Wahl – Die Legislatur nutzen, mit und ohne Mandat

Teil 1 Viele Initiativen wollen ohne Hierarchie
arbeiten. Das ist ein richtiger Impuls. Aber fla-
che Strukturen produzieren, wenn sie nicht be-
wusst gestaltet werden, informelle Hierarchien
– und diese begünstigen häufig genau die, die in
klassischen Strukturen schon bevorzugt wurden.
Dieses Modul gibt dir konkretes Handwerks-
zeug für gemeinsame Führung: Wie entstehen
Rollen in einer Gruppe? Wie werden Entschei-
dungen getragen, ohne dass alle begeistert sein
müssen? Und was braucht es, damit Führung
wirklich wandert – hin zu der, die gerade die
meiste Kompetenz hat?

Teil 2 Dieser Tag ist Abschluss und Anfang zu-
gleich. Wir ziehen keine Bilanz im Sinne von
Leistung. Wir fragen: Was ist geblieben? Was
hat sich verändert – an Erkenntnis, an Verbin-
dung, an Mut? Und was ist mein nächster ech-
ter Schritt?

Gemeinsam erarbeiten wir ein kurzes Manifest:
Was wollen wir als Gruppe in unserem Land-
kreis, in unserer Initiative, in unserem Ort an-
ders? Und jede von uns formuliert ihr persön-
liches Commitment – konkret, realistisch, mutig.
Wir gehen nicht auseinander. Wir gehen weiter.

Sa., 14.11.26, 10.00 - 17.00 Uhr

BE YOUUnique & Brave – Starke Jungs

Echte Stärke heißt: den Mut haben, für sich und andere einzustehen.

Du bist 13-17 und hast genug von Klischees? In diesem Seminar hinterfragen wir, was „Mann sein“ heute bedeutet, warum wir ticken, wie wir ticken – und wie viel Einfluss du darauf hast.

Du lernst: Gefühle zeigen ist Stärke, nicht Schwäche. Wir sprechen über Stress, Erwartungen und deine Grenzen – und setzen auf Teamgeist statt Konkurrenz. Am Ende entwickelst du deine eigene Vision.

Kein Frontalunterricht: Dich erwarten praxisnahe Übungen, Austausch auf Augenhöhe und jede Menge Action.

Rainer Schmee

J 14Jo1 Sa., 19.09.26, 09.00 - 13.00 Uhr

Oberschleichach / UBiz

J 7oJo2 Sa., 26.09.26, 09.00 - 13.00 Uhr

Hofheim / altes Rathaus

BeYoutiful & Brave - Starke Girls

Für Teengirls

Auf Augenhöhe Gefühle identifizieren und Stärken stärken. Mit kreativen Übungen, Entspannungseinheiten und einer spannenden Reise in die eigene Stärke. You are BeYOUTiful!

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz
Mitzubringen: Nach Anmeldung erhalten die Eltern eine Checkliste von der Kursleiterin.

Laura Bayer

J 14Jo2 So., 20.09.26, 13.00 - 17.00 Uhr

Oberschleichach / UBiz

J 7oJo1 So., 04.10.26, 13.00 - 17.00 Uhr

Hofheim / altes Rathaus

J 3oPo1 Die NATO im 21. Jahrhundert: Herausforderungen, Aufgaben und Zukunftsperspektive

In diesem Kurs werfen wir einen Blick auf die Entwicklung der NATO von ihrer Gründung nach dem Zweiten Weltkrieg bis hin zu ihrer heutigen Rolle in der internationalen Politik. Dabei beleuchten wir die wesentlichen Aufgaben der NATO, ihre militärischen und politischen Strategien sowie die Bedeutung der Allianz in einer zunehmend multipolaren Welt. Besonders geht es um aktuelle Herausforderungen wie Cyber-Sicherheit, die Beziehungen zu Russland und China, sowie die Frage nach der zukünftigen Relevanz und Erweiterung der NATO. Gefördert vom Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Klaus Roth, Bernd Geisel

Di., 15.09.26, 17.00 - 20.00 Uhr

Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1

J Po4 Wehrhafte Demokratie

Was genau schützt uns in diesem Land und was ist die Wehrhafte Demokratie im Bezug auf die Innere und Äußerer Sicherheit. Einen Verrückte Annahme und die Schutzmaßnahmen für Deutschland kritisch beleuchtet.

Klaus Roth

Mo., 12.10.26, 17.00 - 20.00 Uhr

Haßfurt / BIZ am Marktplatz



J Po5 Die Europäische Armee

Präsident Trump verändert Amerikas Rolle in der Welt. Die NATO muss reagieren. Was bedeutet das für Deutschland und wie kann Europa (endlich) ohne die USA sicher werden? Ist es Zeit für eine vereinigte europäische Armee? Was gibt es schon? Wo liegen die Probleme und was könnte entstehen? Viele Fragen, mit denen wir uns im Rahmen dieser Veranstaltung auseinandersetzen und auf diese wir vorsichtige Antworten finden möchten.

Klaus Roth

Mo., 09.11.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1

J Po6 BRICS-Staaten und die mögliche neue Weltordnung

Die BRICS-Staaten sind eine informelle Gruppe von Ländern, die ursprünglich aus Brasilien, Russland, Indien, China und Südafrika bestand. Seit dem 1. Januar 2024 wurden Ägypten, Äthiopien, Iran und die Vereinigten Arabischen Emirate als neue Mitglieder aufgenommen und im Jahr 2025 trat auch Indonesien bei. Die Gruppe versteht sich als wirtschaftliches und politisches Gegengewicht zu den westlichen Industriestaaten. Was ist ein Ziel und welches Potential steckt hinter dieser Gemeinschaft.

Klaus Roth

Mo., 07.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1

Vorankündigung

27F15Po2 Wie kann ich selbst für Krisen und Katastrophen vorsorgen?

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

Klaus Roth, Bernd Geisel

Mo., 18.01.27, 17.00 - 20.00 Uhr

Geusfeld / Feuerwehrhaus

UMWELT SCHÜTZEN. ZUKUNFT SICHERN.

www.awhas.de

AWHAS
Abfallwirtschaft des Landkreises Haßberge

Abfallwirtschaftsbetrieb des Landkreises Haßberge
Zwerchmaingasse 14 • 97437 Haßfurt • Tel.: 09521 27-712 • E-Mail: abfallberatung@awhas.de



Gesundheit

Volkshochschule Landkreis Haßberge e. V.

Hofheimer Straße 20
97437 Haßfurt

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

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

Anmeldungen können online
(www.vhs-hassberge.de), persönlich
und schriftlich erfolgen.

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

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

Weitere wichtige Hinweise und Geschäfts-
bedingungen finden Sie ab der Seite 124.



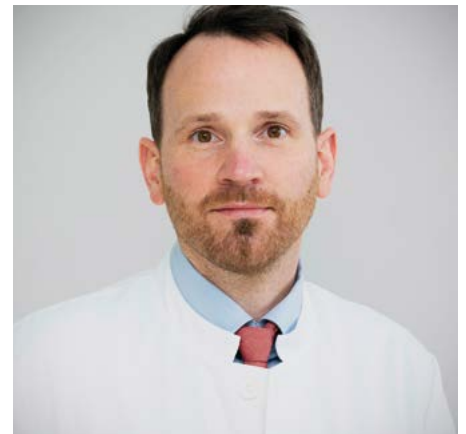
Auch im Herbst 2026 bieten die Haßberg-Kliniken in Zusammenarbeit mit der vhs Landkreis Haßberge wieder Vorträge zu medizinischen Themen aus ihrem Leistungsspektrum an – an verschiedenen Orten im Landkreis. Die Vorträge sind kostenfrei, eine vorherige Anmeldung über die vhs unter Tel. 09521 / 9420-0 oder www.vhs-hassberge.de ist jedoch unbedingt erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie im Vorfeld über die Tagespresse.



Demenz verstehen – was Angehörige wissen sollten

Demenz, wie etwa die Alzheimer-Krankheit, verändert nach und nach Gedächtnis, Denken und Verhalten, was für Betroffene und Angehörige eine große Herausforderung darstellt. In seinem Vortrag wird Andreas Schwarzkopf, Facharzt für Neurologie, mit Zusatzbezeichnung Geriatrie über das Krankheitsbild sowie Unterstützungsmöglichkeiten und Entlastungsangebote für Angehörige informieren.

Andreas Schwarzkopf,
Chefarzt Akutgeriatrie Haus Haßfurt
Montag, 21. September 2026, 18 Uhr,
Konferenzräume Ärztehaus Haßfurt



Fotos © Haßberg-Kliniken

Vorteile einer viszeralchirurgischen Station an Patientenbeispielen

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

PD Dr. med. univ. Gregor Hron, Chefarzt Innere Medizin - Gastroenterologie Haßfurt
Dr. med. Mathias Fritz, Chefarzt Allgemein- und Visceralchirurgie, Haßfurt
Montag, 12. Oktober 2026, 18.00 Uhr,
Konferenzräume Ärztehaus Haßfurt



Verschleiß des Kniegelenkes - 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, Leitender Arzt MVZ für Orthopädie und Unfallchirurgie, Ebern
Oberarzt Orthopädie und Chirurgie, Haus Haßfurt
Dienstag, 13. Oktober 2026, 18 Uhr,
Bürgersaal, Bachweg 7, Ebersbach



Beckenbodensenkung ist nicht gleich Inkontinenz

In ihrem Vortrag informiert die Fachärztin für Gynäkologie & Geburtshilfe am Haus Haßfurt zum neuesten Wissensstand im Bereich der Beckenbodenschwäche. Sie schildert die Vorgehensweise von der Anamnese über die eingehende Untersuchung bis hin zu schonenden OP-Techniken. Dabei geht sie auch auf spezielle Symptome wie erschwerte Blasenentleerung mit häufigen Wasserlassen oder eine Schwäche im Bereich des Damms und der Scheidenwände ein.

Serine Hovhanissyan, Kommissarische Leitung
Gynäkologie & Geburtshilfe Haßfurt
Montag, 26. Oktober 2026, 18 Uhr,
Konferenzräume Ärztehaus Haßfurt



„Herz aus dem Takt – Vorhofflimmern erkennen und handeln“



Vorhofflimmern ist eine häufige Herzrhythmusstörung, bei der die Vorhöfe unregelmäßig und oft zu schnell schlagen. Dies kann zu Symptomen wie Herzrasen, Müdigkeit oder Luftnot führen und das Risiko für Schlaganfälle erhöhen. Im Rahmen der Herzwochen wird Chefarzt Dr. med. Stefan Hochreuther über die Diagnose- und einzelnen Behandlungsmöglichkeiten ausführlich informieren.

Dr. med. Stefan Hochreuther, Chefarzt Innere
Medizin-Kardiologie, Haus Haßfurt

Dienstag, 10. November 2026, 18.30 Uhr,
Konferenzräume Ärztehaus Haßfurt

Montag, 16. November 2026, 18.30 Uhr,
Ev. Gemeindehaus, Lützeleberner Str. 8, Ebern

Dienstag, 24. November 2026, 18.30 Uhr,
Neues Rathaus, Marktplatz 1, Hofheim



Hüftgelenksschmerzen – welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Zaid Dyab, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit Zusatzbezeichnungen Spezielle Unfallchirurgie ist auf die Schwerpunkte Endoprothetik und Beckenchirurgie spezialisiert. In seinem Vortrag wird er darüber aufklären, welche diagnostischen und therapeutischen Verfahren in Haßfurt zur Verfügung stehen und dabei auch auf die ambulanten bzw. stationären Versorgungsmöglichkeiten eingehen.

Zaid Dyab, Leitender Oberarzt /
Sektionsleiter Traumatologie Haus Haßfurt
Montag, 7. Dezember 2026, 18 Uhr,
Konferenzräume Ärztehaus

Wenn der Körper leise Alarm schlägt

Schlaflose Nächte, innere Unruhe, Verspannungen oder das Gefühl, ständig „unter Strom“ zu stehen – viele Menschen kennen diese Signale. Oft werden sie als normale Begleiter eines hektischen Alltags hingenommen. Doch was, wenn dahinter ein Nervensystem steckt, das dauerhaft auf Alarmbereitschaft geschaltet ist?

Für Dr. Rebecca Riedl ist genau das eine der großen Gesundheitsfragen unserer Zeit. Die promovierte Wissenschaftlerin und Coach für Nervensystemregulation beschäftigt sich mit dem Zusammenspiel von Körper, Stress und Wohlbefinden – nicht nur aus beruflichem Interesse, sondern auch aus eigener Erfahrung.

Nach Jahren voller Ausbildung, Studium, Beruf und Promotion bemerkte sie rückblickend, dass ihr Körper längst Warnsignale aussandte.

Der entscheidende Wendepunkt kam, als sie sich intensiv mit dem vegetativen Nervensystem beschäftigte. „Unser Nervensystem ist nicht starr“, sagt Riedl. „Es kann lernen, sich verändern und neue Wege finden, mit Belastungen umzugehen.“

Dabei geht es um weit mehr als Entspannungstechniken. Das vegetative Nervensystem beeinflusst Herzschlag, Atmung, Verdauung, Schlaf und sogar unser Gefühl von Sicherheit. Gerät es dauerhaft aus dem Gleichgewicht, können Konzentrationsprobleme, Erschöpfung, Schlafstörungen oder chronische Schmerzen die Folge sein.

Die gute Nachricht: Das Nervensystem lässt sich unterstützen. Bewusste Atmung, Bewegung, soziale Verbundenheit, Erholung und eine ausgewogene Ernährung können helfen, wieder mehr innere Stabilität zu entwickeln.

Besonders die Ernährung werde dabei häufig unterschätzt, erklärt Riedl. Nährstoffe versorgen die Nervenzellen, beeinflussen Entzündungsprozesse, stabilisieren den Blutzucker und unterstützen die wichtige Verbindung zwischen Darm und Gehirn. Erst wenn der Körper gut versorgt ist, können viele andere Maßnahmen ihre volle Wirkung entfalten.

Für Riedl beginnt Veränderung meist nicht mit großen Vorsätzen, sondern mit kleinen Schritten: einem Moment bewusster Wahrnehmung, einer kurzen Pause im Alltag oder dem ehrlichen Blick auf die eigenen Bedürfnisse.

Denn innere Balance ist kein Zustand, den man einmal erreicht und dauerhaft behält. Sie ist ein Prozess – und die Beziehung zu sich selbst.

Angebote mit Dr. Rebecca Riedl

J 20G02 Workshop: Wenn der Körper spricht - Das Nervensystem verstehen und innere Balance stärken

Do., 08.10.26, 18.00 - 20.00 Uhr

Zeil / Rummelsberger Diakonie, kostenfrei

J G50 Vortrag: Das Nervensystem verstehen - Ein nervensystemorientierter Blick auf Gesundheit, Wohlbefinden und Ernährung

So., 18.10.26, 15.30 - 17.00 Uhr

Oberschleichach / UBiZ, kostenfrei

27F08G10 Vortrag: Gut versorgt, besser reguliert

Do., 21.01.27, 19.00 - 20.30 Uhr

Eltmann / ritz, € 15,00





Kurse

Präventionskurse

Diese Kurse können bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Hatha-Yoga

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

Waltraud Strauß

dienstags, ab 06.10.26, 10x, € 100,00

J 08G14 10.00 - 11.30 Uhr, Eltmann / ritz

J 08G15 18.00 - 19.30 Uhr, Limbach / Pfarrzentrum

J 14G12 Hatha Yoga (nach Sivananda)

Anmeldung beim Kursleiter: Tel. (0151) 20 47 43 25

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Klaus Wolf

montags, ab 21.09.26, 12x, 18.00 - 19.30 Uhr

Oberschleichach / UBIZ, € 126,00

Hatha Yoga

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Wolldecke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Karin Eichhorn

J 16G15 donnerstags, ab 01.10.26, 10x,

17.00 - 18.00 Uhr

J 16G16 donnerstags, ab 01.10.26, 10x,

18.15 - 19.15 Uhr

Sand / Kindergarten „St. Nikolaus“, € 100,00

J 12G17 Beckenbodengymnastik

Mitzubringen: Bequeme Kleidung

Kerstin Keidel

donnerstags, ab 01.10.26, 10x, 19.00 - 20.00 Uhr

Knetzgau / Hebammenpraxis, Alemannenstraße 6,

€ 120,00

J 15G21 Beckenbodengymnastik nach dem Tanzberger Konzept

mittwochs, ab 16.09.26, 10x, 09.00 - 10.00 Uhr

Geusfeld / Feuerwehrhaus, € 99,00



© magnific

Kräftigende Beckenbodengymnastik

Tanja Sieber-Übel

J 15G26 dienstags, ab 29.09.26, 10x,

18.00 - 19.00 Uhr

J 15G28 donnerstags, ab 01.10.26, 10x,

18.00 - 19.00 Uhr

Untersteinbach / TUE Therapie & Bewegung,

Physiotherapiepraxis, € 105,00

J 15G27 Rückenfitness / Rückenschule Aufbau

Tanja Sieber-Übel

mittwochs, ab 30.09.26, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr

Untersteinbach / TUE Therapie & Bewegung,

Physiotherapiepraxis, € 105,00

Kurse mit Theresia Seubert
Bei Interesse bitte melden unter:
Tel. (0 95 21) 61 05 655 oder
MScPsych_Seubert@web.de

J 17G14 Autogenes Training

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Kissen und Decke

Kursblock 8x

Untertheres / Bürgerhaus, Pfarrer Ruff Weg 2,

€ 120,00

J 17G15 Progressive Muskelentspannung

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Kissen und Decke

Kursblock 8x

Untertheres / Bürgerhaus, Pfarrer Ruff Weg 2,

€ 120,00

Kurse mit Hubert Karl
Information und Anmeldung:
Tel. (0 95 24) 30 13 25
€ 110,00
www.hubertkarl.de

Laufend unterwegs – Laufkurse für Einsteiger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Einsteiger-Kursangebote: 10 x 90 Minuten

ab 05.10.26, Mo. und Mi., 18.30 Uhr

ab 16.11.26, Mo. und Mi., 18.30 Uhr

Ausbau der Leistungsfähigkeit von 30 auf 90 Minuten

Fortgeschrittene-Kursangebote: 10 x 90 Minuten

ab 06.10.26, Di. und Fr., 18.30 Uhr

ab 17.11.26, Di. und Fr., 18.30 Uhr

Zeil / TV-Halle

Bewegen statt schonen – Kursprogramm um Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern

donnerstags, ab 08.10.26, 10x, 19.00 - 20.30 Uhr

Zeil / Turnhalle am Tuchanger, € 110,00

J DG17 ZPP-Präventionskurs: Onlinekurs - Stress in 8 Wochen bewältigen – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Katharina Ogilvie

montags, ab 12.10.26, 8x, 18.30 - 19.30 Uhr

digitaler Kursraum, € 130,00 (inkl. digitalem Handout zum Bearbeiten, Audiodateien mit eingesprochenen Meditationen, begleitender Messenger-Gruppe)

Rehasport: Aktiv zurück in den Alltag

Bewegung ist oft die beste Medizin. Ob nach einer Operation, bei Rückenproblemen oder schmerzenden Gelenken – Rehasport hilft dabei, Kraft aufzubauen, Beweglichkeit zu verbessern und neues Vertrauen in den eigenen Körper zu gewinnen.

Rehasport kombiniert gezielte Übungen mit professioneller Anleitung und motivierender Gemeinschaft. Muskulatur, Koordination und Beweglichkeit werden Schritt für Schritt gestärkt – individuell angepasst und in einem geschützten Rahmen.

In einem Gespräch mit unserer

Reha-Sport-Koordinatorin, Petra Hohenberger, teilte Dr. Olaf Anders folgende Informationen mit:

„Gelenke funktionieren nur dann gut, wenn die umliegende Muskulatur aktiv ist“, erklärt Gelenkchirurg Dr. Olaf Andres. Regelmäßiges Training könne nicht nur Beschwerden lindern, sondern auch helfen, langfristig beweglich und selbstständig zu bleiben.

Bewegung, die vorbeugt

Rehasport ist nicht nur nach einer Operation sinnvoll. Auch bei chronischen Beschwerden oder Bewegungsmangel kann regelmäßiges

Training helfen, den Körper zu stabilisieren und Überlastungen vorzubeugen. Ziel ist es, Menschen wieder zu einem aktiven und selbstbestimmten Alltag zu führen.

Gemeinsam motiviert

Ein besonderer Vorteil liegt im Training in der Gruppe. Gemeinsame Erfolgserlebnisse schaffen Motivation und fördern die Regelmäßigkeit – ein wichtiger Schlüssel für langfristige Fortschritte.

Kurz gesagt: Rehasport verbindet Bewegung, fachliche Begleitung und Gemeinschaft – für mehr Gesundheit, Mobilität und Lebensqualität.

Die Vorteile von Rehasport

- ♦ Kräftigt Muskeln und entlastet Gelenke
- ♦ Verbessert Beweglichkeit und Koordination
- ♦ Kann Schmerzen reduzieren
- ♦ Fördert Herz und Kreislauf
- ♦ Steigert Wohlbefinden und Selbstvertrauen

Für wen eignet sich Rehasport?

- ♦ Menschen nach Operationen
- ♦ Personen mit Rücken- und Gelenkbeschwerden
- ♦ Menschen mit chronischen Erkrankungen
- ♦ Personen mit Bewegungseinschränkungen
- ♦ Wiedereinsteiger nach längeren Sportpausen

Fit werden, gesund bleiben – Rehasport für dich!

Auf dem Weg zu mehr Lebensqualität

Warum Rehasport?

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

Die Vorteile auf einen Blick:

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

Für wen ist Rehasport geeignet?

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

Wie läuft das ab?

Ärztliche Verordnung erhalten – anmelden - mitmachen und profitieren



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

Herzsportgruppen

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

Rehasportgruppen orthopädische Erkrankungen

Gruppen Zeil	
montags	10.00 – 11.00 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr
dienstags	10.00 – 11.00 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr
mittwochs	17.15 – 18.15 Uhr
donnerstags	10.00 – 11.00 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr

Qigong für chronische Erkrankungen mit Andrea Burger

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Yogakissen

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und ersetzt keine medizinische Behandlung
Haßfurt / Aktifitness / Hofheimer Str. 44,
€ 36,00

Morbus Bechterew

Für Menschen mit Morbus Bechterew, die ihre Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Lebensqualität durch sanfte Bewegung fördern möchten. Erlernt werden sanfte Qigong-Übungen, die speziell auf die Wirbelsäule, Hüften und den gesamten Bewegungsapparat ausgerichtet sind. Keine Vorkenntnisse in Qigong erforderlich. Der Kurs richtet sich an NeueinsteigerInnen.

J Go6 montags, ab 21.09.26, 3x,
18.00 - 19.00 Uhr

J Go8 montags, ab 16.11.26, 3x,
18.00 - 19.00 Uhr

Reizdarmsyndrom

In diesem Qigong-Kurs für Menschen mit Reizdarmsyndrom erlernen Sie sanfte Bewegungen und Atemtechniken, die das Nervensystem beruhigen, die Verdauung harmonisieren und das allgemeine Wohlbefinden stärken können. Der Kurs richtet sich an NeueinsteigerInnen und unterstützt Sie dabei, besser mit den Beschwerden umzugehen, Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen.

J Go7 mittwochs, ab 23.09.26, 3x,
18.00 - 19.00 Uhr

J Go9 mittwochs, ab 25.11.26, 3x,
18.00 - 19.00 Uhr



© magnific

J Go9 Inklusives Stuhl-Yoga

Dieser Kurs lädt dazu ein, auch als Anfänger/in Stuhl-Yoga kennenzulernen. Die Übungen werden im Sitzen ausgeführt und sind so angepasst, dass Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder Rollstuhlfahrer*innen teilnehmen können. Leichte Yoga-Übungen mobilisieren Nacken, Schultern und Wirbelsäule. Achtsamkeitsübungen und eine kurze Abschlussentspannung helfen dabei, Verspannungen zu lösen und das Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern.

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

Mitzubringen: Matten/Decken für Entspannung am Schluss

Ronja Degel

Do., 08.10.26, 18.00 - 19.00 Uhr
Haßfurt / Veranstaltungsraum der Lebenshilfe, kostenfrei

J G11 Klangentspannung - inklusiv

Wir können für eine Stunde zur Ruhe kommen - Und dabei unseren Körper intensiv spüren sowie tiefe Entspannung und Harmonie erleben. Zudem werden unsere Selbstheilungskräfte aktiviert und unsere Seele ins Gleichgewicht gebracht.

In Zusammenarbeit mit dem BIZ Haßfurt, der Lebenshilfe und Rummelsberger Diakonie. Gefördert ...

Angelika Eirich

Mi., 11.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Haßfurt / BIZ am Marktplatz, € 10,00

Kurse mit Frauke Vogt

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



© Frauke Vogt

Hypnobirthing Kurs / MENTALE GEBURTSVORBEREITUNG

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

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

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

Kurs 1

So., 20.09.26: 09.00 - 12.00 Uhr mit Partner
So., 27.09.26: 09.00 - 12.00 Uhr
So., 04.10.26: 09.00 - 12.00 Uhr mit Partner
So., 18.10.26: 09.00 - 12.00 Uhr

Kurs 2

So., 08.11.26: 09.00 - 12.00 Uhr mit Partner
So., 15.11.26: 09.00 - 12.00 Uhr
So., 22.11.26: 09.00 - 12.00 Uhr mit Partner
So., 29.11.26: 09.00 - 12.00 Uhr

Haßfurt / Bewegungsraum, Zeiler Straße 57,
€ 220,00 (€ 270,00 mit Partner)

fitdankbaby®

Anmeldung, Termine, Kosten und Kurse siehe Homepage:
BODY@WORK Sabine Hartmann,
Tel. (0159) 010 286 22
www.bodyatwork.net/Leistungen/

Fitness für Dich UND Dein Baby!

fitdankbaby® ist ein durchdachtes Fitnesskonzept für Mamas, das sich ganz an den Bedürfnissen ihres Babys orientiert. Dein Baby ist aktiv eingebunden und hat gleichzeitig Freude an Spielen und Liedern. So bleibt es abwechslungsreich und entspannt – für dich die perfekte Gelegenheit, mit Spaß effektiv zu trainieren. Begleitet wirst du dabei von einer speziell im postnatalen Training ausgebildeten Kursleitung.

Sabine Hartmann

Haßfurt / Hebammenwerkstatt, Untere Vorstadt 9,
bis zu 100% Kostenerstattung durch deine
Krankenkasse - Präventionskurse gem. §20

Extreme Arts Academy Haßfurt



Anmeldung: 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., 18.10.26, 14.30 - 17.30 Uhr

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

vhs Betriebliche Gesundheitsförderung

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

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

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

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

Referenzen

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

Sprechen Sie uns an

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

Holger Weininger

(Geschäftsführung vhs Landkreis Haßberge e. V.)

Hofheimer Str. 20, 97437 Haßfurt

Tel. (0 95 21) 94 20 11

h.weininger@vhs-hassberge.de



Rehasport

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

Anmeldung und Information unter:

Tel. (0 95 21) 94 20 14

p.hohenberger@vhs-hassberge.de

Herzsportgruppen

Gruppe Zeil

montags ab 16.15 Uhr

Gruppe Haßfurt

montags ab 18.00 Uhr

Gruppe Hofheim

dienstags ab 17.00 Uhr

Gruppen Ebelsbach

mittwochs ab 16.00 Uhr

ab 17.45 Uhr

ab 19.00 Uhr

Rehasportgruppen orthopädische Erkrankungen

Gruppen Zeil

montags 10.00 – 11.00 Uhr

17.00 – 18.00 Uhr

18.30 – 19.30 Uhr

dienstags

10.00 – 11.00 Uhr

17.00 – 18.00 Uhr

mittwochs

17.15 – 18.15 Uhr

donnerstags

10.00 – 11.00 Uhr

17.00 – 18.00 Uhr



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

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

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

Sie erreichen uns telefonisch:
Mo. - Fr. 09.00 – 13.00 Uhr
Persönliche Termine nach Vereinbarung

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

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

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

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 wahrzunehmen. Wir planen und unternehmen gemeinsame Veranstaltungen.

Kontaktpersonen:

Wilma Frey, Tel. (0 95 21) 95 14 940

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

Do., 13.08.26, 14.30 Uhr: normales Treffen bis 17.00 Uhr und danach „After Work“ Treffen für neu Erkrankte und Interessierte

Do., 10.09.26, 14.30 - 17.30 Uhr

Am Do., 08.10., 12.11. und 10.12.26 findet unser monatliches Treffen ab ca. 14.30 - 17.30 Uhr in den Räumen der Rummelsberger Diakonie, Haus Zeil, Krumer Straße 12, Zeil statt.

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, kostenfrei
Ende Selbsthilfegruppen

Frauen helfen Frauen e.V.

Unter dem Dach des Trägervereins Frauen helfen Frauen e.V. befinden sich die Fachberatungsstelle bei häuslicher und sexualisierter Gewalt und das Frauenhaus für die Region Main-Rhön. Die Mitarbeiterinnen der Fachberatungsstelle bieten vertrauliche und kostenlose Beratung für Frauen und Mädchen, die akut von häuslicher und/oder sexualisierter Gewalt betroffen sind oder in der Vergangenheit Gewalt erlebt haben. In einem geschützten Rahmen unterstützen wir bei der Klärung der Situation, informieren über Handlungsmöglichkeiten und begleiten bei weiteren Schritten. Eine anonyme Beratung ist auf Wunsch möglich. Außerdem können sich Angehörige und Vertrauenspersonen von Betroffenen, sowie Fachkräfte beraten lassen. Weitere Informationen und Onlineberatung unter www.fachberatung-schweinfurt.de Kontakt: Tel.: (0 97 21) 18 52 33 oder per Mail office@fachberatung-schweinfurt.de

Im Frauenhaus der Region Main-Rhön finden von Gewalt betroffene Frauen Unterkunft, Schutz und Beratung. Das Frauenhaus ist rund um die Uhr telefonisch unter Tel. (0 97 21) 78 30 60 erreichbar. Weitere Informationen: www.frauenhaus-schweinfurt.de

Ihre unabhängige Energieberatung im Landkreis Haßberge Jetzt mit neuer Website online.



Unabhängige Energieberatung für Ihr Zuhause

Wir beraten Sie individuell und
produktneutral zu Gebäudesanierung,
Heiztechnik, erneuerbaren Energien und
Fördermöglichkeiten.



[Beratungstermin vereinbaren](#) →

[Unsere Leistungen](#)

☞ 12 € Beratungsgebühr ☞ Produktneutral

QR CODE
SCANNEN



BERATUNGS-
TERMIN
VEREINBAREN

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.





Digitale Grundbildung

- Onlinekurse mit Thilo Herzau -

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

Excel-Basics sicher beherrschen

J DM08 Sa., 05.09.26, 14.30 - 16.30 Uhr, € 60,00
J DM10 So., 08.11.26, 14.30 - 16.30 Uhr, € 60,00
J DM09 So., 11.10.26, 10.30 - 12.30 Uhr, € 60,00
J DM11 So., 29.11.26, 10.30 - 12.30 Uhr, € 60,00
J DM12 Sa., 12.12.26, 14.30 - 16.30 Uhr, € 60,00

Powerpoint beherrschen

J DM01 Sa., 10.10.26, 10.30 - 12.30 Uhr, € 60,00
J DM02 Sa., 07.11.26, 10.30 - 12.30 Uhr, € 60,00
J DM03 Sa., 05.12.26, 14.30 - 16.30 Uhr, € 60,00

Erstellen von Webseiten ganz ohne Programmierkenntnisse

J DM04 Sa., 05.09.26, 10.30 - 12.30 Uhr, € 60,00
J DM05 So., 11.10.26, 14.30 - 16.30 Uhr, € 60,00
J DM10 Sa., 24.10.26, 10.30 - 12.30 Uhr, € 60,00
J DM06 Sa., 14.11.26, 10.30 - 12.30 Uhr, € 60,00
J DM07 So., 13.12.26, 14.30 - 16.30 Uhr, € 60,00

Die Welt der Apps für mein Smartphone / Tablet

J DM16 So., 15.11.26, 14.30 - 16.30 Uhr, € 55,00
J DM17 So., 29.11.26, 14.30 - 16.30 Uhr, € 55,00
J DM18 Sa., 12.12.26, 10.30 - 12.30 Uhr, € 55,00

KI im Alltag - Revolution 2.0

J DM13 So., 18.10.26, 10.30 - 12.30 Uhr, € 60,00
J DM14 So., 22.11.26, 10.30 - 12.30 Uhr, € 60,00
J DM15 So., 13.12.26, 10.30 - 12.30 Uhr, € 60,00



Kurse vor Ort

J 07Ko1 Sicher im Internet unterwegs: Fallstricke durch neue Technologien wie KI und Co.

Künstliche Intelligenz erleichtert vieles – sie eröffnet aber auch Betrügern völlig neue Möglichkeiten: täuschend echte Phishing-Mails, gefälschte Stimmen und Videos (Deepfakes) oder manipulierte Online-Inhalte. In diesem Kurs lernen Sie, welche neuen Gefahren im Netz lauern und wie Sie sich mit einfachen Mitteln wirksam schützen.

Florian Ender
 Mi., 07.10.26, 10.00 - 11.30 Uhr
 Ebelsbach / Schloss Gleisenau Sitzungssaal, kostenfrei

J 18Ko1 Workshop: Sicher mit dem Smartphone unterwegs

Schritt für Schritt werden grundlegende Funktionen erklärt und wichtige Einstellungen für mehr Sicherheit gezeigt. Sie erfahren, wie Sie Ihre persönlichen Daten schützen, sichere Apps erkennen und typische Risiken vermeiden.

Florian Ender
 Mi., 21.10.26, 10.00 - 13.00 Uhr
 Untermerzbach / Bürgerwerkstatt, Gruppenraum, kostenfrei



Volkshochschule Landkreis Haßberge e. V.

Hofheimer Straße 20
97437 Haßfurt

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

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

Anmeldungen können online
(www.vhs-hassberge.de), persönlich
und schriftlich erfolgen.

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

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

Weitere wichtige Hinweise und Geschäfts-
bedingungen finden Sie ab der Seite 124.

Berufliche Bildung



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 ansprechen und Ihre Chance auf die Einladung zu einem Vorstellungsgespräch deutlich erhöhen wird.

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

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

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



Kursleiterfortbildung

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

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

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



Wir suchen Kursleitungen für neue Kursangebote!

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



Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Haßberge Christine Stühler

Individuelle Beratung für Frauen rund um das Thema Beruf und Karriere

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

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

J2oG56 Therapeutic Touch für privat oder beruflich Pflegende



Therapeutic Touch ist eine evidenzbasierte Methode, die vor über 50 Jahren für den Einsatz in der Pflege, ergänzend zum normalen Pflegealltag, entwickelt wurde.

Immer häufiger pflegen auch Angehörige ihre älteren oder erkrankten Familienmitglieder oder unterstützen diese im Alltag. In diesem Workshop werden Elemente aus Therapeutic Touch vermittelt, deren Anwendung sowohl bei der pflegenden Person selbst, als auch bei Pflegebedürftigen positive Auswirkungen hat. Durch Therapeutic Touch wird eine tiefe Entspannung erreicht, die Burnout und Stress vorbeugen und dafür sorgen kann, dass alle Beteiligten trotz oftmals großer Herausforderungen in ihrer Mitte bleiben.

Mitzubringen: Sportmatte oder andere bequeme Unterlage, Decke, kleines Kissen, Socken oder Hausschuhe, kleines Getränk (Wasser, Tee)

Barbara Marcucci

Fr., 20.11.26, 17.00 - 21.00 Uhr

Zeil / Rummelsberger Diakonie, Gruppenraum, kostenfrei

Frauen auf Erfolgskurs: BERUFung mit Zukunft - Beratertage

Erfolgreich und motiviert in die berufliche Zukunft starten, das ist der Wunsch vieler Frauen, der sich ohne eine Strategie jedoch kaum verwirklichen lässt. Insbesondere für Frauen, die nach der Elternzeit oder einer längeren Familienphase wieder ins Berufsleben einsteigen wollen, sind Unterstützung, Fachwissen und Praxistipps von großer Bedeutung. Aber auch berufliche Veränderungen oder eine Verbesserung der Erwerbssituation sind ohne planvolles Vorgehen nicht zielführend zu erreichen.

Deshalb bietet die Gleichstellungsstelle des Landkreises Haßberge für Frauen aus der Region einmal pro Monat Beratungsgespräche an. Die Ein-

zelgespräche helfen Frauen dabei, ihre Ziele zu definieren und diese erfolgreich umzusetzen, die eigenen Stärken zu erkennen und durch Praxistipps und Übungen die berufliche Veränderung gut vorzubereiten. Um im Beratungsgespräch auf die jeweilige persönliche Lage individuell eingehen zu können, erhalten die Frauen vorab einen Fragebogen, in dem sie ihre persönliche Situation schildern und ihre Erwartungen und Wünsche mitteilen können. Dabei wird besonders Wert auf Vertraulichkeit und Datenschutz gelegt. Je nach persönlicher Situation ist auch eine Begleitung über einen längeren Zeitraum hinweg mit mehreren Beratungsgesprächen möglich.

Anja Falkowski

Jeweils Fr.,

28.08., 25.09., 23.10., 27.11. und 18.12.26. Nach vorheriger Terminvereinbarung sind folgende Zeiten buchbar: 10.00 - 11.30 Uhr, 12.00 - 13.30 Uhr, 14.00 - 15.30 Uhr, 16.00 - 17.30 Uhr
Haßfurt / Landratsamt Haßberge, Am Herrenhof 1, kostenfrei

Anmeldung und Info unter:

gleichstellung@landratsamt-hassberge.de oder telefonisch (0 95 21) 27 655

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Amt für Pflege und Betreuung

Fortbildung für ehrenamtliche Rechtsbetreuende, sowie Bevollmächtigte oder Interessierte

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

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

Alle Veranstaltungen und die Details hierzu finden Sie unter folgendem Link
<https://www.hassberge.de/dienstleistungen/pflege-und-betreuung.html>
Die Teilnahme für alle Veranstaltungen ist kostenlos. Die Dauer beträgt 90 Minuten.

Für alle Fortbildungen bitten wir um Anmeldung.

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

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

BAMF - Integrations- und Alphabetisierungskurse

Wir führen fortlaufend erfolgreich

- Integrationssprachkurse
- Alphabetisierungskurse
- Zweitschriftlernerkurse

durch.

Wir informieren Sie gerne...



Bürozeiten: Montag - Freitag von 8 Uhr bis 12 Uhr



Theresa Deringer
Brückenstraße 14
97437 Haßfurt

Tel.: 09521 94 20 - 40

E-Mail: t.deringer@zak-projekt-hassberge.de

Malta erleben – Englisch lernen zwischen Sonne, Meer und ganz viel Leben



Foto: A.Burger

Mal ehrlich: Wann hat sich Lernen zuletzt so angefühlt wie ein kleiner Urlaub?

Bei unserem Erasmus+ geförderten Aufenthalt auf Malta war genau das der Fall. Schon am ersten Morgen in St. Ġiljan merkt man: Hier läuft manches ein bisschen anders. Statt grauem Himmel gibt's Sonne, statt hektischem Start in den Tag erst mal einen Kaffee mit Blick auf Valletta – und dann geht's auch schon los in der Sprachschule.

Der Unterricht fand in einer gut organisierten Sprachschule statt. Und nein, das hatte nichts von klassischem Schulbankdrücken. Es wurde viel geredet, gelacht, ausprobiert. Englisch war hier kein trockenes Unterrichtsfach, sondern einfach das Mittel, um sich zu verständigen. In kleinen

Gruppen ging es ganz praktisch zur Sache: diskutieren, nachfragen, erzählen – manchmal auch mit Händen und Füßen, wenn ein Wort gerade nicht parat war.

Genau das hat den Unterschied gemacht. Man ist schnell drin, verliert die Scheu und merkt plötzlich: Hey, es funktioniert ja!

Richtig spannend wurde es durch die vielen internationalen Teilnehmenden.

Da sitzt man zusammen mit Leuten aus ganz unterschiedlichen Ländern, tauscht sich aus und merkt, wie ähnlich manche Alltagssituationen doch überall sind – auch wenn sie auf Englisch beschrieben werden müssen.

Gleichzeitig bekommt man Einblicke in andere Kulturen, Denkweisen und Lebensrealitäten. Ganz nebenbei erweitert sich also

nicht nur der Wortschatz, sondern auch der Horizont.

Und dann ist da natürlich Malta selbst. Nach dem Unterricht wartet die Insel direkt vor der Tür – und die hat einiges zu bieten. Valletta zum Beispiel:

eine Hauptstadt wie aus dem Bilderbuch. Enge Gassen, sandfarbene Häuser, beeindruckende Mauern und immer wieder dieser Blick aufs tiefblaue Meer.

Man schlendert einfach drauflos, entdeckt kleine Cafés, alte Kirchen oder versteckte Plätze und verliert dabei ganz angenehm das Zeitgefühl.

Auch die kleineren Orte haben ihren Charme. In den Fischerdörfern schaukeln bunte Boote im Hafen, irgendwo läuft Musik, und es riecht nach Salz und Sonne.

Hier wirkt alles ein bisschen entschleunigt – genau richtig, um nach einem intensiven Kurstag runterzukommen. Und die Menschen? Offen, freundlich und immer für ein kurzes Gespräch zu haben.

Ein echtes Highlight ist natürlich auch das Essen. Malta ist so eine Mischung aus mediterraner und leicht orientalischer Küche – und das schmeckt man. Ein schneller Pastizzi (ein kleines, gefülltes Blätterteiggebäck) auf die Hand

geht eigentlich immer. Abends dann vielleicht frischer Fisch, dazu ein Glas Wein und dieser Blick auf den Sonnenuntergang – viel mehr braucht es nicht.

Ein Ausflug nach Mdina gehört ebenfalls zu den Erlebnissen, die lange in Erinnerung bleiben. Die ehemalige Hauptstadt Maltas wird nicht umsonst „die stille Stadt“ genannt. Hinter den mächtigen Stadtmauern erwarten einen verwinkelte Gassen, prachtvolle Paläste und historische Gebäude, die von der langen Geschichte der Insel erzählen.

Autos sind hier kaum unterwegs, sodass eine ganz besondere, ruhige Atmosphäre entsteht. Bei einem Spaziergang durch die engen Straßen fühlt man sich fast wie auf einer Reise in die Vergangenheit. Von den Festungsmauern bietet sich außerdem ein beeindruckender Blick über weite Teile der Insel – besonders in den Abendstunden, wenn das warme Licht die honigfarbenen Sandsteinfassaden zum Leuchten bringt.

Am Ende merkt man: So ein Aufenthalt ist viel mehr als nur Fortbildung. Es ist eine Mischung aus Lernen, Erleben und einfach mal rauskommen aus dem Alltag. Man nimmt neue Ideen mit, mehr Sicherheit in der Sprache – und vor allem viele schöne Erinnerungen. Und ganz ehrlich: Die Lust, so etwas nochmal zu machen, die reist definitiv mit zurück nach Hause.

Zusammenfassend können wir eine Bildungsreise im Rahmen von Erasmus+ empfehlen. Sie verbindet Weiterbildung mit interkulturellem Austausch und unvergesslichen Eindrücken auf ideale Weise – eine bereichernde Erfahrung – sowohl beruflich als auch persönlich.



From Malta with love

Foto: A. Burger

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.

Wer kann teilnehmen?

Erasmus+ richtet sich insbesondere an Mitarbeitende der Volkshochschule (auch Kursleitungen und Außenstellenleitungen) und an Angehörige der Rummelsberger Diakonie. Für die Zukunft sind Städtepartnerschaften und Projekte zum europäischen Austausch für Interessierte angedacht.

Mögliche Zielländer

Teilnehmende können in alle EU-Mitgliedstaaten (außer Deutschland) sowie nach Island, Liechtenstein, Nordmazedonien, Norwegen, Serbien und in die Türkei reisen.

Zusammenarbeit für mehr Teilhabe

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

Interesse oder Fragen?

Für weitere Informationen und ersten Kontakt wenden Sie sich bitte an die vhs Landkreis Haßberge:

☎ (0 95 21) 94 20 0 oder vhs@vhs-hassberge.de



Volkshochschulverband
Haßfurt-Königsberg

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!

Das neue Programm ist
ab September 2026 erhältlich:

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



Programm

Herbst/
Winter
2026



EFQM
QUALIFIED BY
EFQM 2024

DAS NEUE UBIZ- PROGRAMMHEFT HERBST/WINTER 2026/27 IST DA!

HERBST/
WINTER
Programm
2026/27

Veranstaltungsreihe * Projekte *
UBIZ
Umweltbibliothek * Ausleihbares & Bestellangebot

NATUR DES JAHRES ROTHIRSCH

HEFT UND ALLE WEITEREN
ANGEBOTE AUF WWW.UBIZ.DE



AIDHAUSEN



Lisa Achtmann

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

Geschäftszeiten siehe S. 125
Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 124.



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

Naturkundliche Wanderung rund um Rottenstein

Otto Elsner
So., 11.10.26, 14.00 - 16.00 Uhr
Aidhausen / Wanderparkplatz Rottenstein,
kostenfrei



Exkursionen

Führung: Lina Schmidts Kaufladen öffnet!

Brausebonbons. Zehn Stück für zehn Pfennig!
Das waren noch Zeiten – Einblicke in eine längst
vergangene Zeit bietet der „Gemischtwarenla-



© Andrea Meub

den Jakob Schmidt“ in Friesenhausen – seit der
Schließung vor 40 Jahren original belassen mit
Ladeneinrichtung samt Warenbestand. Andrea
Meub hat dieses Kleinod aus dem Dornröschens-
schlaf zu neuem Leben erweckt und führt Inter-
essierte durch den Laden.
Für Anmeldung, individuelle Terminvereinbarung
und weitere Fragen bitte an Andrea Meub,
Tel. 0151 / 40 75 56 14, wenden.

Fr., 11.09. und Sa., 10.10.26, 14.00 - 15.00 Uhr
Friesenhausen / Dalbergstr. 8,
kostenfrei, Spenden erbeten



Vorträge

J 22Ko1 Lesung: Aus Franken zum Mississippi - Joseph Spielmann - Der fränkische Pionier

Die Prager Autorin Barbara Ortwein liest aus
ihrem Buch über den fränkischen Auswanderer
und Gründer der Stadt Spillville in Iowa/USA am
Oberlauf des Mississippi vor. Sie beschreibt den
Lebensweg von Joseph Spielmann, der 1801 in
Dietersdorf bei Seßlach geboren, Anfang des 19.
Jahrhunderts ausgewandert und im mittleren



Barbara Ortwein (rechts), Anna-Lena Hahn (links) © vhs Landkreis Hailberg

Westen der USA zu Wohlstand gekommen ist.
Bis heute gilt Joseph Spielmann im Gedächtnis
der Iowaner als Gründer und Förderer der Stadt
sowie weiterer Siedler insbesondere aus dem
Schönhengstgau/Böhmen.

Frau Ortwein untermauert die Lesung durch eine
Ausstellung der Schauplätze der Handlung sowie
Lieder der damaligen Auswanderer.

Barbara Ortwein
Mi., 04.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt,
Spenden für die Kulturarbeit erbeten



Kultur

Veranstaltungen mit HALITARU - Haßberger literarische Tafelrunde

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

Friesenhausen / Pfarrer-Hofmann-Str. 7, kostenfrei

„Spätsommerfrüchte“

Literarische Wanderung zu Obstwiesen und
Gärten

Wir stellen uns außerdem gegenseitig Bücher,
nicht nur zur aktuellen Thematik vor und ver-
leihen diese auch.

Anschließend literarischer Brunch. Bitte um
kulinarischen Beitrag

So., 06.09.26, 10.00 - 12.30 Uhr
Friesenhausen / Treffpunkt: Pfarrer-Hofmann-
Str. 7, kostenfrei

Film & Frühstück im Kino Zeil

Literatur trifft Kino mit dem Film „Stiller“
Nach Frühstück vom Café Maya aus Hofheim
und Film tauschen wir Bücher und verleihen diese
gegenseitig.

So., 25.10.26, ab 09.30 Uhr
Zeil/Kino

Anmeldung und Gebühreninfo
Kino Schneyer Zeil, Tel. (0 95 24) 16 01

Bring ein Buch zum Frieden mit!

Literarischer Brunch mit Buchwichteln
Bitte um kulinarischen Beitrag und ein verpacktes Buch zum Wichteln.
Wir stellen uns außerdem gegenseitig Bücher vor und verleihen diese auch.

So., 08.11.26, 11.00 - 13.00 Uhr
Friesenhausen / Treffpunkt: Pfarrer-Hofmann-Str. 7, kostenfrei



Gesundheit

J 22G10 Pilates

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Elli May
freitags, ab 25.09.26, 10x, 09.00 - 10.00 Uhr
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, € 60,00

J 22G11 Fit im Alter

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

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Elli May
freitags, ab 25.09.26, 10x, 10.30 - 11.30 Uhr
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, € 60,00

J 22G12 Hatha-Vinyasa Yoga

Der Kurs ist geeignet für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Mal kraftvoll, mal entspannt verbinden wir durch fließende Vinyasa Folgen und Hatha Übungen Atem mit Bewegung.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, evtl. leichte Decke

Brigitte Helmerich
donnerstags, ab 15.10.26, 5x, 19.00 - 20.00 Uhr
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, € 40,00



J 22G13 Basi® Pilates für Anfänger

Pilates ist ein ganzheitlich ausgerichtetes Fitnesssystem, das auf den Einklang zwischen Körper und Geist zielt. Im Vordergrund stehen die Stärkung der Tiefenmuskulatur sowie Dehn- und Kräftigungsübungen, um ein ausgeglichenes Verhältnis von Flexibilität und Kraft im Körper zu erzielen. Basi® steht für Body, Arts and Science – die Philosophie von BASI ist, die von Joseph Pilates entwickelte ursprüngliche Form der Methode zu erhalten und gleichzeitig mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu vereinen.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Lisa Achtmann
montags, ab 05.10.26, 6x, 10.30 - 11.30 Uhr
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, € 56,00

J 22G14 Letzte-Hilfe-Kurs - Umgang mit Trauer und Sterben

Der Letzte-Hilfe-Kurs soll Anregungen für den Umgang mit Trauer und Sterben im eigenen Umfeld geben. Letzte-Hilfe-Kurse vermitteln Basis Wissen aus der Hospiz- und Palliativarbeit für eine gute Sorge am Lebensende. Niemand soll nach dem Tod eines geliebten Menschen sagen müssen: „Wenn ich nur das oder jenes gewusst hätte, hätte ich vieles anders gemacht...“ Der Kurs besteht aus 4 Modulen: - Sterben als Teil des Lebens, - Vorsorgen und entscheiden, - Körperliche und seelische Nöte lindern und - Abschied nehmen können.

In Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst e.V. Schweinfurt

Anmeldung: www.vhs-hassberge.de,
Tel. (0 95 21) 94 20 0, Mail: vhs@vhs-hassberge.de

Kerstin Schug, Ulrike Zimmermann
Sa., 21.11.26, 09.30 - 13.30 Uhr
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, kostenfrei



Kreatives

NEU

J 22Ho1 Makramee – Weihnachtsgeschenk selbstgemacht

Sie suchen noch ein selbstgemachtes Weihnachtsgeschenk von Herzen? - Erstellen Sie Ihr eigenes Kunstwerk mit Makramee für eine geliebte Person. Oder beschenken Sie sich selbst. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: Optional eigenes Glas für Windlicht

Lara Räth
Sa., 07.11.26, 14.00 - 17.00 Uhr
Aidhausen / Happertshausen, Alte Schmiede, OG, € 20,00 (und Materialkosten vor Ort € 5,00 - € 20,00 je nach Projekt)



Die junge vhs

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

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

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, warme Socken, Getränk

Sabrina Hofmann
dienstags, ab 06.10.26, 6x, 16.00 - 16.45 Uhr
Aidhausen / Mehrgenerationenwerkstatt, € 30,00

J 22Jo2 Makramee für Kids

NEU

Für Kinder ab 6 Jahren. Entdecke die magische Welt des Makramees und lass deiner Kreativität freien Lauf! In unserem Kurs lernst du spielerisch die Kunst des Knotens. Zaubermagische Armabänder und coole Schlüsselanhänger entstehen dabei ganz nach deinen Vorstellungen.

Mitzubringen: Optional eigenes Glas für Windlicht

Lara Räth
Fr., 27.11.26, 15.00 - 17.00 Uhr
Aidhausen / Happertshausen, Alte Schmiede, OG, € 15,00 (und Materialkosten vor Ort € 5,00 - € 10,00 je nach Projekt)

BREITBRUNN



Mandy Lämmerzahl

Mobil (01 60) 76 83 013
vhs-breitbrunn@web.de
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 124.

Gemeinsam lernen, anpacken und weiterkommen

Mein Name ist Mandy Lämmerzahl und ich bin die neue Außenstellenleitung der Volkshochschule in Breitbrunn. Ich freue mich sehr auf diese Aufgabe. Für mich bedeutet diese Rolle weit mehr als nur Planen und Organisieren. Mir geht es darum, Menschen zusammenzubringen, Begegnungen zu ermöglichen, ins Gespräch zu kommen und Neugier sowie Lust auf Neues zu wecken. Lernen kennt kein Alter und keinen bestimmten Hintergrund – jeder bringt etwas mit und jeder kann etwas dazulernen.

Ich bin Mutter von zwei Kindern und weiß aus eigener Erfahrung, dass der Alltag nicht immer planbar oder einfach ist. Oft braucht es Pragmatismus, Kreativität und die Fähigkeit, flexibel auf neue Situationen zu reagieren. Genau diese Eigenschaften prägen auch meinen beruflichen Werdegang. Ich habe in verschiedenen Arbeitsfeldern Erfahrungen gesammelt und schätze besonders Tätigkeiten, bei denen man anpacken und Lösungen praktisch umsetzen kann.

Derzeit arbeite ich als Gemeindearbeiterin, überwiegend draußen und viel mit den Händen. Diese Arbeit passt gut zu mir. Ich arbeite bodenständig, zuverlässig und gern mit sichtbaren Ergebnissen. Am Ende eines Arbeitstages zu sehen, was man gemeinsam geschafft hat, motiviert mich sehr. Diese praktische Herangehensweise verbinde ich mit organisatorischem Denken und einem offenen Blick für unterschiedliche Bedürfnisse – eine Kombination, die mir auch in der Arbeit an der Volkshochschule zugutekommt.

Die Natur spielt in meinem Leben eine wichtige Rolle. Die Arbeit an der frischen Luft erdet mich und schafft Raum für neue Gedanken. Auch in

meiner Freizeit bin ich gern draußen unterwegs – beim Radfahren, Wandern oder im eigenen Garten. Dort komme ich zur Ruhe und finde Inspiration. Die Natur zeigt mir immer wieder, wie wichtig Geduld, Achtsamkeit und Zusammenhalt sind. Werte, die ich bewusst in meine Arbeit einbringen möchte.

Neben meinem Beruf bin ich kreativ tätig und arbeite gern mit Holz. Ich restauriere alte Möbel, und andere Stücke, die auf den ersten Blick ausgedient haben. Mich reizt es, Bestehendem neues Leben einzuhauchen, statt alles zu ersetzen. Diese Arbeit erfordert Zeit, Sorgfalt und Materialgefühl. Für mich ist das mehr als ein Hobby – es ist eine Haltung, die Nachhaltigkeit, Wertschätzung und Eigeninitiative verbindet. Dieses Denken möchte ich auch weitergeben.

Ich bin ein neugieriger Mensch und vielseitig interessiert. Ob handwerklich, kreativ oder organisatorisch – ich lerne gern Neues und erweitere mein Wissen stetig. Lernen endet nie, und genau das macht für mich die Volkshochschule so wertvoll. Sie ist ein offener Ort für alle Generationen, ein Raum für Austausch, gemeinsames Ausprobieren und persönliche Entwicklung – ohne Leistungsdruck, aber mit Freude und gegenseitiger Unterstützung.

In meiner neuen Aufgabe als Außenstellenleitung möchte ich motivieren und Impulse setzen. Gemeinsam mit anderen möchte ich Angebote mitgestalten, die Menschen ansprechen, verbinden und stärken – beruflich, kreativ und persönlich. Jeder kann den nächsten Schritt gehen, wenn er sich traut und die passende Unterstützung findet.

Ich freue mich darauf, die Breitbrunnerinnen und Breitbrunner kennenzulernen, zuzuhören und Ideen aufzunehmen. Die Volkshochschule soll ein lebendiger Treffpunkt sein – ein Ort, an dem wir gemeinsam lernen, anpacken und weiterkommen.

Ihre Mandy Lämmerzahl



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

Hofführung auf dem Reich's Biohof

Bei Bedarf können sich die Teilnehmenden an der Verkaufsstelle jederzeit mit regionalen Produkten versorgen.

Jürgen Reich

So., 04.10.26, 14.00 - 16.00 Uhr
Breitbrunn / Bio-Rinderzucht Reich, Leitenstr. 14,
€ 7,50 pro Erwachsener, Kinder kostenfrei



Exkursionen

J 23E01 Kreuzwegführung

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

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

Gertrud Bühl

Sa., 10.10.26, 14.30 Uhr

Weitere Termine auf Anfrage: Info und Anmeldung Gertrud Bühl
Breitbrunn / Treffpunkt: Kreuzweg 1. Station,
kostenfrei



Vorträge

J 23K01 Seelentrip Weltreise - Mit dem Motorrad einmal um die Erde

„Fellows Ride“ heißt die Transafrika Motorrad-Tour „Deutschland- Kapstadt 2016“ von Dieter Schneider

Fast zwei Jahre, über 100.000 Kilometer und unzählige Begegnungen mit interessanten Menschen (Fellows, Freunden und Buddies), Kulturen und Landschaften

Seine Mission: Aufmerksamkeit für Depressionshilfe

„Wenn die Seele Fernweh hat, setz dich aufs Motorrad und fahr los“, heißt meine Devise.

Die Bilder, die Geschichten und Erfahrungen, die er auf seiner spektakulären Weltreise gemacht hat, erzeugen Gänsehaut. Mit der Formel „Fahr niemals schneller als dein Schutzengel fliegen kann“, hat er so manche gefährliche Situation auf und neben der Straße gemeistert.

Einmal um die ganze Welt. „Niemals ankommen“- war sein Ziel.

Dieter Schneider

Termin wird über die Presse kurzfristig bekanntgegeben

Breitbrunn / Gemeindezentrum,
kostenfrei, um Spenden wird gebeten



Kultur

Kulturkino im Gemeindezentrum

J 23K11 Flow

Sa., 17.10.26, 15.00 - 17.00 Uhr

J 23K12 Marienette-Kämpferin. Fußballerin. Legende.

Sa., 14.11.26, 19.00 - 21.00 Uhr

Vorschau 2027

2 7F23Ko1 Max und die wilden 7 - Die Geister-Oma
Sa., 23.01.27, 15.00 - 17.00 Uhr

2 7F23Ko2 Auf Augenhöhe
Sa., 20.02.27, 15.00 - 17.00 Uhr

Breitbrunn / Gemeindezentrum, kostenfrei

Bürgertreff im Generationencafé

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

Anmeldung zur Abholung bei Magda Künnell, Tel. (0 95 36) 70 09 92 o. Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Do., 24.09.26, 14.00 Uhr:

Kirchweih im Generationencafé – Die Kindergartenkinder kommen zu Besuch

Do., 15.10.26, 14.00 Uhr:

Wissenswertes über den Apfel

Do., 12.11.26, 14.00 Uhr:

Die Welt der Bienen mit Roland Derra

Do., 10.12.26, 14.00 Uhr:

Weihnachtliche Stubenmusik im Generationencafé



Gesundheit

J 23G10 Familien Yoga

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

Die einzelnen Termine sind auf der vhs-Webseite einsehbar.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Kissen und Getränk

Valerie Charlemagne-Mattheus

mittwochs, ab 30.09.26, 4x, 16.00 - 17.00 Uhr
Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 32,00 pro Erwachsenen mit Kind(ern)

J 23G11 Bier-Yoga-Event

Gönn dir was und sei dabei! Beim Bier-Yoga geht's um lockere, kräftigende und dehnende Übungen in entspannter, geselliger Runde. Dein Bier ist dabei fester Bestandteil der Einheit – ob als kleines Extra zwischen den Übungen oder direkt integriert in die Praxis. Der Spaß und die gemeinsame Zeit stehen ganz klar im Fokus. Perfekt geeignet – auch wenn du noch nie Yoga gemacht hast.

Mitzubringen: Matte, Beigetränk z. B. Wasser

Lea Linz

So., 11.10.26, 17.00 - 18.00 Uhr

Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 10,00 (und Lebensmittelkosten vor Ort € 8,50)

J 23G13 Hatha-Yoga

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

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

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

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

Katharina Rittweger

dienstags, ab 03.11.26, 8x, 18.30 - 19.30 Uhr
Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 60,00

Sanftes Yoga mit Christiane Rittmaier wird ab dem Frühjahrssemester 2027 wieder angeboten.

Tiefenentspannung durch Klang

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

18.30 - 19.30 Uhr

Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 35,00

Christiane Zettelmeier

J 23G14 mittwochs, ab 14.10.26, 3x

J 23G15 donnerstags, ab 03.12.26, 3x



Marie-Luise Eberspächer © Thomas Rattien



Kreatives

J 23Ho1 Ukulele für Anfänger

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

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

Marie-Luise Eberspächer

Di., 03.11.26, 18.00 - 20.30 Uhr

Breitbrunn / Gemeindezentrum, € 35,00

BUNDORF

WIR
SUCHEN



eine*n
**Außenstellen-
Leiter*in**

Tel. (0 95 21) 94 20 0
www.vhs-hassberge.de
Geschäftszeiten siehe S. 124.



Gesundheit

J 05G10 Sanfte Gymnastik

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

Mitzubringen: Bequeme Kleidung

Annette Klietsch
montags, ab 05.10.26, 8x, 10.00 – 11.00 Uhr
Kimmelsbach / Dorfgemeinschaftshaus, € 64,00



© magnific



© magnific

Rehasport

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

Anmeldung und Information unter:

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

Herzsportgruppen

Gruppe Zeil

montags ab 16.15 Uhr

Gruppe Haßfurt

montags ab 18.00 Uhr

Gruppe Hofheim

dienstags ab 17.00 Uhr

Gruppen Ebelsbach

mittwochs ab 16.00 Uhr
ab 17.45 Uhr
ab 19.00 Uhr

Rehasportgruppen orthopädische Erkrankungen

Gruppen Zeil

montags	10.00 – 11.00 Uhr
	17.00 – 18.00 Uhr
	18.30 – 19.30 Uhr
dienstags	10.00 – 11.00 Uhr
	17.00 – 18.00 Uhr
mittwochs	17.15 – 18.15 Uhr
donnerstags	10.00 – 11.00 Uhr
	17.00 – 18.00 Uhr

BURGPREPPACH



Tina Scheller

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

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 124.



Anmeldung direkt bei Kreisverband für Gartenbau und Landespflege Haßberge über gartenbau@hassberge.de oder 09521/942623.

Streuobstexkursion - Was man kennt, das schätzt man

Mitzubringen: für die anschließende Sortenbestimmung: mindestens fünf reife Früchte eines Baumes

Wolfgang Subal
Sa., 26.09.26, 10.00 - 14.00 Uhr
Hohnhausen / genauer Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben, € 12,00



Vorträge

J 06G01 Vortrag: Lendenwirbelsäule-Beschwerden verstehen und behandeln: Von Physiotherapie bis Operation



In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die häufigsten Erkrankungen der Lendenwirbelsäule wie Bandscheibenvorfall und Spinalkanalstenose sowie Beschwerden der Facettengelenke und des Iliosakralgelenks. Es werden sowohl konservative Behandlungsmöglichkeiten als auch moderne minimalinvasive und operative Verfahren vorgestellt - mit besonderem Fokus darauf, wann welche Therapie sinnvoll ist. In Zusammenarbeit mit dem Unibund Würzburg

Jonas Limmer
Di., 06.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr
Burgpreppach / Bürgerhaus, kostenfrei

J 06G02 Gesundheitswochen:

Tag der Sinne: Sehen und Hören in Burgpreppach



Erleben, verstehen, ausprobieren! Unter diesem Motto laden wir Sie herzlich zum Tag der Sinne in Burgpreppach ein. An unserem Infostand erhalten Sie spannende Informationen und können praktische Hilfsmittel zum Sehen und Hören ausprobieren. Mit Simulationsbrillen und Kopfhörern können Sie außerdem selbst erleben, wie die Welt mit einer Sinnesbeeinträchtigung wahrgenommen wird. Zusätzlich stehen Ihnen professionelle Hör- und Sehtests durch Akustiker und Optiker vor Ort zur Verfügung. Auch wird der Pflegestützpunkt des Landkreises Haßberge mit einem Beratungsstand anwesend sein. Kooperation mit dem Gesundheitsamt Haßberge

Blindeninstitut Würzburg
Do., 22.10.26, 14.00 - 17.00 Uhr
Burgpreppach / kath. Pfarrsaal, kostenfrei, Anmeldung nicht notwendig



Gesundheit

J 06G10 Seniorengymnastik

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

Helga Angermeier
mittwochs, 14.00 - 15.00 Uhr
Burgpreppach / TSV Turnhalle, Gebühr auf Anfrage

J 06G11 Fit und vital

Ein abwechslungsreiches Bewegungsangebot mit Elementen aus Gymnastik, Rückenschule, Yoga und Pilates sowie Workout. Mit Spaß wird

sanfte Bewegung in den Alltag integriert. Ohne Bänder und Gelenke zu strapazieren, stabilisieren wir Körper und Geist und gehen aufrecht durchs Leben.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Getränk

Heike Mönch
dienstags, ab 22.09.26, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr
Leuzendorf / Alte Schule, € 60,00

J 06G90 Griechisch kochen - Geht auch vegetarisch!

NEU

Den Athen-Teller kennt jeder - doch was essen die meisten Griechen eigentlich wirklich? Fernab der üblichen Gerichte lernen wir alltägliche Kleinigkeiten (Mezze) kennen, die in der Regel vegetarisch sind und einem den Geschmack der östlichen Mittelmeerküsten und Inseln näherbringen. Lassen Sie uns gemeinsam auf eine kulinarische Reise gehen.

Mitzubringen: Schürze, Plastikdosen, gute Laune

Michael Feulner
Do., 29.10.26, 17.30 - 20.30 Uhr
Hohnhausen / alte Schule, € 24,00
(und Materialkosten vor Ort € 12,00)



Kreatives

J 06H01 Kunstwerke in Acryl für Groß und Klein

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

Lilo Vogt
Sa., 07.11.26, 10.00 - 12.00 Uhr
Burgpreppach / Bürgerhaus, € 18,00
(und Materialkosten vor Ort € 4,00)



Die junge vhs

J 06J01 Enkaustik - weihnachtliche Grußkarten selbst gemacht

Für Kinder im Grundschulalter
Wir gestalten weihnachtliche Grußkarten in Wachs-Bügeltechnik auch zum Verschenken.
Mitzubringen: Arbeits- bzw. Malkittel, Behälter zum Transport

Lilo Vogt
Sa., 07.11.26, 13.00 - 15.00 Uhr
Burgpreppach / Bürgerhaus, € 18,00
(und Materialkosten vor Ort € 4,00)



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 124.

J 07G11 Hockergymnastik

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

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

Mitzubringen: Sportkleidung

Angela Klein
mittwochs, ab 16.09.26, 12x, 17.00 - 17.45 Uhr
Stettfeld / Schule, Turnhalle, € 60,00

J 07G12 Wirbelsäulengymnastik

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

Mitzubringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

Angela Klein
mittwochs, ab 16.09.26, 12x, 18.00 - 19.00 Uhr
Stettfeld / Schule, Turnhalle, € 72,00

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

Pedro Cichon
dienstags, ab 29.09.26, 10x, 18.30 - 19.45 Uhr
Gleisenau / ev. Gemeindehaus, Kindergarten,
Roseggerstr. 15, € 70,00



Arbeitskreis

Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis Stettfeld

Der Arbeitskreis Geschichte Stettfeld arbeitet
alte Aktenvorgänge auf, sortiert Sterbebilder
und fasst sie als Familien zusammen.

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

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

J 07K01 Sicher im Internet unter- wegs: Fallstricke durch neue Technologien wie KI und Co

Künstliche Intelligenz erleichtert vieles – sie er-
öffnet aber auch Betrugern völlig neue Möglich-
keiten: täuschend echte Phishing-Mails, gefälschte
Stimmen und Videos (Deepfakes) oder manipu-
lierte Online-Inhalte. In diesem Kurs lernen Sie,
welche neuen Gefahren im Netz lauern und wie
Sie sich mit einfachen Mitteln wirksam schützen.

Florian Ender
Mi., 07.10.26, 10.00 - 11.30 Uhr
Ebelsbach / Schloss Gleisenau Sitzungssaal,
kostenfrei



Vorträge

J 07G01 Verschleiß des Knie- gelenkes - von der konservativen Therapie bis zur Knieprothese

In seinem Vortrag wird Dr. med. Torsten Burk-
hardt, Facharzt für Orthopädie und Unfallchir-
urgie mit Spezialgebiet Endoprothetik, über die
Ursachen und Diagnostik verschleißbedingter
Kniegelenks-Erkrankungen sowie deren konser-
vative und operative
Behandlungsmöglichkeiten berichten und da-
bei insbesondere auf den künstlichen Kniege-
lenkersatz eingehen.

In Zusammenarbeit mit den Haßberg-Kliniken

Dr. med. Torsten Burkhardt
Di., 13.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Ebelsbach / Bürgersaal, kostenfrei



Kultur

J 07K02 Gemeinsam singen verbindet!

Zu diesem inklusiven Singabend sind alle Men-
schen herzlich willkommen – mit oder ohne
Sing-Erfahrung. Wir singen bekannte Volks-
und Adventslieder in entspannter Atmosphäre.
Im Mittelpunkt steht die Freude am Singen und
die Gemeinschaft. Jede Stimme zählt!
Liedwünsche können vorab an uns geschickt
werden.

Bernhard Schurig
Do., 26.11.26, 18.00 - 19.00 Uhr
Ebelsbach / Rummelsberger Diakonie, Parkstr. 3,
kostenfrei



© Annika Schurig



Rehasport

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

Anmeldung und Information unter:

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

Herzsportgruppen

Gruppe Zeil

montags ab 16.15 Uhr

Gruppe Haßfurt

montags ab 18.00 Uhr

Gruppe Hofheim

dienstags ab 17.00 Uhr

Gruppen Ebelsbach

mittwochs ab 16.00 Uhr
ab 17.45 Uhr
ab 19.00 Uhr

Rehasportgruppen orthopädische Erkrankungen

Gruppen Zeil

montags 10.00 – 11.00 Uhr
17.00 – 18.00 Uhr
18.30 – 19.30 Uhr
dienstags 10.00 – 11.00 Uhr
17.00 – 18.00 Uhr
mittwochs 17.15 – 18.15 Uhr
donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr
17.00 – 18.00 Uhr



Tiefenentspannung durch Klang

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

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

18.30 - 19.30 Uhr
Gleisenau / ev. Gemeindehaus, Kindergarten,
Roseggerstr. 15, € 15,00
Christiane Zettelmeier
J 07G14 Fr., 16.10.26
J 07G15 Fr., 06.11.26
J 07G16 Fr., 11.12.26

J G27 Gesundheits- wochen: Brainwalking



Findet bei starkem Regen nicht statt.
In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt
Haßberge

Alexandra Winkler
Do., 08.10.26, 16.00 - 17.00 Uhr
Ebelsbach / Gleisenau, Schlosspark, kostenfrei

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



Anna-Lena Hahn

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

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 124.



40 Jahre engagierte Kursleitung

Seit über 40 Jahren ist Frau Stojan als Kursleiterin für die Volkshochschule Landkreis Haßberge in Ebern aktiv. Von Jazz-Gymnastik über Schwangerschaftsgymnastik bis hin zur Osteoporose-Gymnastik begleitet die vhs einen großen Teil ihres Lebens.

Als Dank für ihr langjähriges Engagement wurde Frau Stojan im Mai 2026 zu einem Gespräch mit Programmplanerin Anna-Lena Hahn eingeladen.

Frau Stojan, wie begann Ihre Tätigkeit bei der vhs?

„1984 sind wir nach Ebern gezogen. Über eine Veranstaltung kam ich mit der Volkshochschule in Kontakt. Da ich bereits zuvor an einer vhs tätig war, wollte ich dieses Engagement gerne fortsetzen.“

Was hat Sie all die Jahre motiviert?

„Vor allem die Teilnehmenden. Sie kommen freiwillig, sind offen und motiviert. Diese positive Energie hat mich über viele Jahre begleitet. Außerdem konnte ich als Mutter von drei Kindern so weiterhin beruflich aktiv bleiben.“

Wie kamen Sie zur Osteoporose-Gymnastik?

„Ich bin gemeinsam mit meinen Kursen älter geworden und habe festgestellt, dass es in Ebern kein entsprechendes Angebot gab. Die Volkshochschule bietet die Möglichkeit, sich ständig weiterzuentwickeln und neue Ideen einzubringen.“

Was ist Ihnen in Ihren Kursen besonders wichtig?

„Die Freude an der Bewegung. Die Teilnehmenden sollen etwas für ihre Gesundheit tun und gleichzeitig positive Erfahrungen machen.“

Was bedeutet die Volkshochschule für Sie?

„Für mich steht sie für wohnortnahe Bildung und Begegnung. Gerade in einer kleineren Stadt wie Ebern ist die vhs ein wichtiger Ort, um Menschen zusammenzubringen, Neues zu lernen und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.“

Die Volkshochschule Landkreis Haßberge bedankt sich herzlich bei Frau Stojan für mehr als vier Jahrzehnte Engagement, Leidenschaft und Treue zur vhs. Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Kursstunden.



© magnific



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

32. Apfelfest zum Eberner Oktobermarkt

So., 11.10.26, 11.00 - 17.00 Uhr
Ebern / Marktplatz, kostenfrei
In Zusammenarbeit mit BN-Ortsgruppe Ebern.

Unterwegs auf dem Sagenpfad im geheimnisvollen Felsenlabyrinth

Mitzubringen: festes Schuhwerk

Katja Winter
So., 11.10.26, 10.00 - 13.00 Uhr
Pfarrweisach / Burgruine Lichtenstein, kostenfrei
Anmeldung bis 09.10.2026 unter
katja.winter@naturpark-hassberge.de.

Pilzexkursion

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, festes
Schuhwerk, ggf. Zeckenschutz

Herbert Stang
Sa., 17.10.26, 14.00 - 16.00 Uhr
Ebern / Zeltplatz Reutersbrunn, kostenfrei
In Zusammenarbeit mit BN-Ortsgruppe Ebern.

Frischpilzausstellung

Herbert Stang
So., 18.10.26, 11.00 - 17.00 Uhr
Ebern / Apotheke am Grauturm, Innenhof,
kostenfrei
In Zusammenarbeit mit BN-Ortsgruppe Ebern.
Anmeldung direkt unter 09531.9430455.

Wohin führt der Mensch unseren Planeten

Hannes Taubenböck
Mi., 28.10.26, 19.00 - 20.00 Uhr
Ebern / Café Wagner, kostenfrei



Vorträge

UNIVERSITÄTSBUND
WÜRZBURG

J 30Go1 Resilienz, Neuroplastizi- tät und Prävention – wie bleibe ich psychisch gesund?

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit eines Individu-
ums, Krisen psychisch gesund zu überstehen, sich
anzupassen und ggf. gestärkt daraus hervorzuge-
hen. Sie ist dynamisch, situationsabhängig und wird
von genetischen, neurobiologischen, psychologi-
schen und sozialen Faktoren beeinflusst. Neuro-
plastizität bezeichnet die Fähigkeit des Gehirns,
seine Struktur und Funktion als Reaktion auf Er-
fahrungen, Lernen oder Schädigung zu verändern.
Was sind die molekularen Grundlagen dieser bei-
den Konzepte, wie wirken sie sich im Sinn der Prä-
vention aus und was können wir konkret tun, um
Krankheiten wie Alzheimer, Depression oder Ab-
hängigkeitserkrankungen konkret zu verhindern?
In Zusammenarbeit mit dem Unibund Würzburg

Dr. Thomas Polak
Mo., 28.09.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, kostenfrei

J 30Ko7 Reisevortrag: China hautnah

Das Reich der Mitte! Ein Land, in dem Moderne
auf Tradition trifft, die kulinarische Vielfalt nicht
abwechslungsreicher und die Sprachen nicht
unterschiedlicher sein könnten. Tauchen Sie ein
in eine Jahrtausende alte Kultur, die zum zweiten
Mal in ihrer Geschichte als eines der fortschritt-
lichsten Länder der Welt zählt. In meinem Vor-
trag nehme ich Sie mit in die Geschichte Chinas
und dessen Entstehung wie wir es heute kennen.
Auf Basis persönlicher Reisen und Erlebnisse vor
Ort während meines 3,5-jährigen Aufenthaltes in
China, werde ich Sie durch die verschiedensten
Ecken des Landes führen.

Florian Mehling
Di., 13.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 10,00

J 30Go2 Zyklus im Fokus - Zyklus- wissen und hormonfreie Verhütung mit Sensiplan

Ein kompakter Workshop für Einsteigerinnen: Die
Teilnehmerinnen lernen die Grundlagen des weibli-
chen Zyklus kennen, verstehen die wichtigsten Kör-
perzeichen und bekommen einen ersten Einblick
in die Sensiplan-Methode als sichere, hormonfreie
Alternative. Mit ausreichend Zeit für Fragen.
Ideal für alle, die wissen möchten, was im Zyklus
wann passiert und ob hormonfreie Familienpla-
nung zu ihnen passt.

Stefanie Klingele
Sa., 31.10.26, 10.00 - 11.00 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 10,00

J 30Go3 Herz aus dem Takt – Vorhofflimmern erkennen und handeln



Vorhofflimmern ist eine häufige Herzrhyth-
musstörung, bei der die Vorhöfe unregelmä-
ßig und oft zu schnell schlagen. Dies kann zu
Symptomen wie Herzrasen, Müdigkeit oder
Luftnot führen und das Risiko für Schlaganfäl-
le erhöhen. Im Rahmen der Herzwochen wird
Chefarzt Dr. med. Stefan Hochreuther über die
Diagnose- und einzelnen Behandlungsmöglich-
keiten ausführlich informieren.
In Zusammenarbeit mit den Haßberg Kliniken

Dr. Stefan Hochreuther
Mo., 16.11.26, 18.30 - 20.00 Uhr
Ebern / evang. Gemeindehaus, kostenfrei

J 30Go4 Lebenselixir Wasser - Fit in Job und Freizeit durch richtiges Trinken

Wasser ist mehr als ein Durstlöscher! Wer re-
gelmäßig und ausreichend trinkt, bleibt kon-
zentriert, leistungsfähig und fühlt sich rundum
wohl. Schon kleine Trinkgewohnheiten können
Müdigkeit und Stress vorbeugen und die Fit-
ness im Alltag steigern. In diesem Kurs erfah-
ren Sie, wie viel Flüssigkeit Ihr Körper wirklich
braucht, welche Getränke geeignet sind und
wie Sie Trinkfallen vermeiden. Mit praktischen
Tipps und spannenden Fakten bringen Sie
mehr Energie in Job und Freizeit – ganz einfach
durch richtiges Trinken!
Gefördert von der IDM (Informationszentrale
Deutsches Mineralwasser)

Dr. Ulrike Eigner
Fr., 27.11.26, 18.30 - 20.30 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, kostenfrei

J 30Ko2 Einführung ehrenamtliche Betreuung

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

Andreas Puchta
Di., 27.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, kostenfrei

J 30Ko3 Lesung: Der Sommer 1893 in Spillville

Die Prager Autorin Barbara Ortwein liest aus ihrem Buch über die Reise des berühmten böhmischen Komponisten und seiner Familie von Prag über New York in die USA nach Spillville, Iowa. In Spillville, einer von tschechischen und deutschen Auswanderern geprägten Kleinstadt, verarbeitete Dvořák sein Heimweh und vollendete dort unter anderem seine berühmte 9. Sinfonie „Aus der neuen Welt“. Frau Ortwein untermauert die Lesung durch eine Ausstellung der Schauplätze der Handlung, deutsche, tschechische und amerikanische Folksongs sowie zwei Ausschnitte aus Dvořáks Werken.

Barbara Ortwein
Fr., 06.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, Spenden für die Kulturarbeit erbeten

J 30Ko4 Mörder KI? Strafrecht und künstliche Intelligenz

UNIVERSITÄTSBUND
WÜRZBURG

Die Entwicklung der künstlichen Intelligenz hat in den vergangenen Jahren enorme Fortschritte gemacht, in vielen Bereichen ist sie inzwischen nicht mehr wegzudenken. Gleichzeitig stellt sie das Recht und insbesondere auch das Strafrecht vor neue Herausforderungen. Der Vortrag beleuchtet aktuelle strafrechtliche Fragestellungen, insbesondere im Hinblick auf die Strafbarkeit von Deepfakes und die Verantwortlichkeit bei Straftaten, die mittels oder durch autonome Systeme begangen werden. In Zusammenarbeit mit dem Unibund Würzburg

Johannes Petersen
Di., 10.11.26, 18.30 - 20.00 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, kostenfrei

J 30Ko5 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., 11.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 3,00

J 30Ko6 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Mit der Vorsorgevollmacht wird eine Person des Vertrauens bevollmächtigt, vermögensrechtliche und persönliche Angelegenheiten für den Betroffenen regeln zu dürfen. Eine solche Vorsorgevollmacht kann auch auf ausgewählte Bereiche beschränkt werden, so dass diese zum Beispiel nur für vermögensrechtliche oder persönliche Dinge gilt. Mit einer Patientenverfügung legt man bereits im Voraus fest, wie bei eigener Entscheidungsunfähigkeit in bestimmten gesundheitlichen Situationen vom Arzt gehandelt werden soll.

Michael Ulbricht
Mi., 18.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 3,00

J 30Po1 Die NATO im 21. Jahrhundert: Herausforderungen, Aufgaben und Zukunftsperspektive



In diesem Kurs werfen wir einen Blick auf die Entwicklung der NATO von ihrer Gründung nach dem Zweiten Weltkrieg bis hin zu ihrer heutigen Rolle in der internationalen Politik. Dabei beleuchten wir die wesentlichen Aufgaben der NATO, ihre militärischen und politischen Strategien sowie die Bedeutung der Allianz in einer zunehmend multipolaren Welt. Besonders geht es um aktuelle Herausforderungen wie Cyber-Sicherheit, die Beziehungen zu Russland und China, sowie die Frage nach der zukünftigen Relevanz und Erweiterung der NATO.

Gefördert vom Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Klaus Roth, Bernd Geisel
Di., 15.09.26, 17.00 - 20.00 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, kostenfrei

J Po5 Die Europäische Armee



Präsident Trump verändert Amerikas Rolle in der Welt. Die NATO muss reagieren. Was bedeutet das für Deutschland und wie kann Europa (endlich) ohne die USA sicher werden? Ist es Zeit für eine vereinigte europäische Armee? Was gibt es schon? Wo liegen die Probleme und was könnte entstehen? Viele Fragen, mit denen wir uns im Rahmen dieser Veranstaltung auseinandersetzen und vorsichtige Antworten finden möchten.

Gefördert vom Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Klaus Roth
Mo., 09.11.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, kostenfrei

J Po6 BRICS-Staaten und die mögliche neue Weltordnung



Die BRICS-Staaten sind eine informelle Gruppe von Ländern, die ursprünglich aus Brasilien, Russland, Indien, China und Südafrika bestand. Seit dem 1. Januar 2024 wurden Ägypten, Äthiopien, Iran und die Vereinigten Arabischen Emirate als neue Mitglieder aufgenommen und im Jahr 2025 trat auch Indonesien bei. Die Gruppe versteht sich als wirtschaftliches und politisches Gegengewicht zu den westlichen Industriestaaten. Was ist das Ziel und welches Potential steckt hinter dieser Gemeinschaft? Gefördert vom Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Klaus Roth
Mo., 07.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, kostenfrei



Kultur

Theater Schloss Maßbach



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

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

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

Di., 06.10.26: Die Trümmer der Zivilisation
Di., 15.12.26: Wie angele ich mir einen Feministen?
Di., 02.02.27: Die Gewehre der Frau Carrar
Di., 20.04.27: Trennung für Feiglinge
Beginn: 19.30 Uhr



Sprachen

J 30S01 Englisch für Anfänger - Aufbaukurs

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

Carolina Elflein
mittwochs, ab 23.09.26, 5x, 10.00 - 11.30 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, Gebühr nach Teilnehmendenzahl, siehe AGBs

J 30S02 Englisch-Smalltalk

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

Carolina Elflein
mittwochs, ab 28.10.26, 3x, 10.00 - 11.30 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, Gebühr nach Teilnehmendenzahl siehe AGBs

J 30S03 Spanisch-Smalltalk

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

Carolina Elflein
dienstags, ab 10.11.26, 3x, 10.00 - 11.30 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, Gebühr nach Teilnehmendenzahl, siehe AGBs



Gesundheit

J 30G12 Gesund mit Kunst und guter Laune - Mal dich glücklich!

NEU



Das Schaffen von Kunst wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus! Bei diesem Workshop lernst du mit viel Freude und Leichtigkeit malen. Mit verschiedenen Farben, Stiften und Materialien erschaffst du dein eigenes Gute-Laune-Kunstwerk. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jeder kann mitmachen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Sybille Schubert
Sa., 21.11.26, 14.00 - 17.00 Uhr
Ebern / Café Wagner, kostenfrei

J 30G13 Gesund mit Kunst und guter Laune - Lach dich glücklich!

NEU



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

Gefördert durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Marita Schroers
Di., 10.11.26, 18.30 - 20.00 Uhr
Ebern / Café Wagner, kostenfrei

J 30G14 Fit durch den Winter

NEU



Dieses kräftigende Ganzkörper-Workout bringt Schwung in dunkle Tage und verbessert mit dem Einsatz von Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht gezielt Kraft und Ausdauer. Zum Abschluss sorgen entspannende Übungen für einen harmonischen Ausgleich. Egal ob Fitness-Neuling oder Erfahrene - dieses Workout ist ideal für alle, die in einem motivierenden Gruppenumfeld fit durch die kalte Jahreszeit kommen möchten.
Mitzubringen: Matte, bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

Rebekka Görtler
Sa., 10.10.26, 10.30 - 11.30 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 10,00



Gesundheitstag der offenen Tür am Oktobermarkt

Im Rahmen der Gesundheitswochen

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

So., 11.10.26, ab 13.30 Uhr
Ebern / Georg-Nadler-Straße 1, kostenfrei

14.00 - 15.00 Uhr Familien Yoga,
1. Stock, Gymnastikraum
Valerie Charlemagne-Mattheus

14.00 - 15.00 Uhr Vortrag:
Resilienz im Alltag,
2. Stock, Raum 2.1
Andrea Polak

15:30 - 16:30 Uhr Schnelle, gesunde Brotzeitbox,
2. Stock, Raum 2.2
Bianca Schineller

17:00 - 18:00 Uhr Full Body Fit,
1. Stock, Gymnastikraum
Rebekka Görtler

Während der gesamten Veranstaltung werden vom Café Maya/Hofheim gesunde Speisen und Getränke angeboten.

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



Zeiler Straße 10 · 97437 Haßfurt
Telefon: 09521/9417-0

J 30G15 Fit durch den Winter mit Full Body Fit

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

Mitzubringen: Matte, bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

Rebekka Görtler

samstags, ab 14.11.26, 5x, 10.30 - 11.30 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 40,00

J 30G16 Osteoporose-Präventionsgymnastik

Gezieltes Training für starke Knochen und Muskeln.

Mitzubringen: Decke oder Isomatte, bequeme Kleidung

Ursula Stojan

mittwochs, ab 23.09.26, 12x, 09.15 - 10.15 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 72,00

Rheuma-Gymnastik

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

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

J 30G18 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 29.09.26, 12x, 19.30 - 20.30 Uhr
Ebern / Städtische Turnhalle, € 72,00

Powergymnastik für SIE und IHN

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

Heike Mönch

J 30G19 montags, ab 21.09.26, 15x, 18.30 - 19.30 Uhr

J 30G20 montags, ab 21.09.26, 15x, 19.30 - 20.30 Uhr
Ebern / Dreifachturnhalle Gymnasium, € 90,00

J 30G21 Gesichtspflege-Tipps für jeden Tag und jedes Alter

NEU

Ab dem Alter von ca. 20 Jahren fängt die menschliche Haut an zu altern. Und ab ca. 25 Jahren sieht und spürt man es. Wie pflegen und unterstützen Sie Ihre Gesichtshaut also richtig, damit sie lange schön und faltenfrei bleibt? In diesem Seminar wird Ihre Gesichtshaut professionell analysiert und Sie erfahren, wie Sie selber täglich Ihre Haut reinigen und pflegen sollten, ohne dass sie unter- oder überversorgt ist. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer.

Mitzubringen: Haarband oder Haarreif, Getränke

Gundula Schorn

Fr., 30.10.26, 18.30 - 21.30 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 25,00
(und Materialkosten vor Ort € 6,00)

J 30G22 Workshop: Kieferentspannung

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Christine Dumsky

Mi., 23.09.26, 18.30 - 19.30 Uhr
Rentweinsdorf / PhysioLebensfreude, Hauptstr. 4, € 15,00

J 30G23 Workshop: Hilfe bei Ischiasbeschwerden

Der Workshop vermittelt Übungen zur Linderung und Vorbeugung von Ischiasbeschwerden. Sie lernen einfache Bewegungsabläufe, Dehn- sowie Atemübungen, die Ihre Rücken- und Beinmuskulatur stärken, Verspannungen lösen

sowie die Durchblutung fördern. Daneben erhalten Sie praktische Tipps für den Alltag, wie Sie Ihren Rücken gezielt entlasten und die Mobilität verbessern können.

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Christine Dumsky

Mi., 14.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr
Rentweinsdorf / PhysioLebensfreude, Hauptstr. 4, € 19,00

J 30G24 Workshop: Entspannung

NEU

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Christine Dumsky

Mi., 11.11.26, 18.30 - 19.30 Uhr
Rentweinsdorf / PhysioLebensfreude, Hauptstr. 4, € 15,00

Kurse im Sportstudio Schorn

J 30G40 Bauch, Beine, Po

Johanna Zeitler

montags, ab 28.09.26, 8x, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 60,00

J 30G41 Kickboxen ab 16 Jahren

Vincent Schorn

montags, ab 28.09.26, 8x, 18.00 - 19.00 Uhr
€ 65,00

J 30G42 Kickboxen ab 40 Jahren / Boxen Ü40???

Jürgen Schorn

montags, ab 28.09.26, 8x, 18.00 - 19.00 Uhr
€ 65,00

J 30G43 Bodyshaping

Janna Büschel

dienstags, ab 29.09.26, 8x, 17.45 - 18.45 Uhr
€ 60,00

J 30G44 Balanced Pad „Das neue Rückentraining“

Jürgen Schorn, Vincent Schorn

dienstags, ab 29.09.26, 8x, 17.45 - 18.45 Uhr
€ 55,00

J 30G45 Zumba

Ellena Lang
mittwochs, ab 30.09.26, 8x, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 60,00

J 30G46 Training mit der Fitness-Schnecke

Janna Büschel, Johanna Zeitler
donnerstags, ab 01.10.26, 8x, 18.00 - 18.45 Uhr
€ 70,00



© Ronald Charlemagne

J 30G50 Familien Yoga

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

Die einzelnen Termine sind auf der vhs-Webseite einsehbar.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Kissen und Getränk

Valerie Charlemagne-Mattheus
montags, ab 28.09.26, 4x, 16.00 - 17.00 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 32,00 pro Erwachsenen mit Kind(ern)

J 30G51 Yoga

NEU

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, kleines Kissen, Decke

Valerie Charlemagne-Mattheus
montags, ab 28.09.26, 4x, 17.30 - 18.30 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 32,00

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
J 30G52 mittwochs, ab 16.09.26, 10x, 18.45 - 19.45 Uhr
J 30G53 donnerstags, ab 17.09.26, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 60,00

J 30G54 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 14.09.26, 10x, 09.30 - 10.30 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 58,00

J 30G55 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 16.09.26, 10x, 17.30 - 18.30 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 70,00

J 30G56 Yoga

Mitzubringen: Yogamatte

Waltraud Boseckert
donnerstags, ab 17.09.26, 10x, 10.00 - 11.00 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 70,00

J 30G57 Yoga Pilates

Die Kombination der beiden Trainingsarten bringt Körper und Geist in Bestform. Langsam und bewusst üben Sie die Prinzipien des von Joseph Pilates entwickelten Trainings der Körperhaltung, Konzentration, bewussten Atmung, Koordination des Bewegungsflusses und der Entspannung.

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Waltraud Boseckert
donnerstags, ab 17.09.26, 10x, 16.30 - 17.30 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 70,00

Qi Gong - Chinesische Gesundheitsgymnastik

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte und warme Socken

Kathrin Erben-Gerlicher
J 30G10 dienstags, ab 22.09.26, 10x, 10.10 - 11.10 Uhr
J 30G11 dienstags, ab 22.09.26, 10x, 11.15 - 12.15 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 70,00

J 30G70 Klangschaalen-Workshop für den Alltag

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

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

Christiane Zettelmeier
Sa., 12.12.26, 15.00 - 18.00 Uhr
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 32,00 pro Person

Tiefenentspannung durch Klang

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

Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet.

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

Christiane Zettelmeier
19.00 - 20.00 Uhr
J 30G71 Fr., 18.09.26
J 30G72 Fr., 23.10.26
J 30G73 Fr., 13.11.26
Ebern / vhs, Gg.-Nadler-Str. 1, € 10,00



Kulinarisches

J 30G90 Die thailändische Küche kinderleicht

NEU

Die thailändische Küche ist berühmt für ihre intensiven Aromen und ihre vielfältigen Gerichte. Zitronengras, Limette, Ingwer, Knoblauch und Chilischoten sowie vielfältige Pasten werden dabei auf alle möglichen Arten kombiniert, z. B. mit Garnelen und Fisch, Huhn, Rindfleisch oder Gemüse. An diesem Abend bereiten wir ein schnelles Gericht zu, das ihren Gaumen verwöhnt. Bitte kommen Sie ca. 5-10 Minuten vor Kursbeginn! Anmeldung bis spätestens 05.09.2026, Abmeldungen bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn möglich, ansonsten werden die Lebensmittelkosten verrechnet.

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

Ata Ur Rehmann Chaudhry
Sa., 12.09.26, 16.30 - 20.30 Uhr
Ebern / Schulküche Mittelschule, € 32,00
(und Materialkosten vor Ort ca. € 16,00)

J 30G91 Scharfe feurige indische und Pakistani Küche

NEU

Die original indische Küche umfasst viele, von Region zu Region unterschiedliche Gerichte und Kochstile. Mittelscharf wird in Ostindien, Nordindien und Westindien gekocht. Die süd-indische Küche ist charakteristisch scharf durch einen hohen Einsatz an grünen und roten Chilischoten. Bei diesem Kochkurs sind nur Personen angesprochen, die es scharf mögen. Wir bereiten verschiedene Gerichte mit unterschiedlicher Schärfe zu. Wir kochen alle zusammen die Menüs und genießen auch gemeinsam unsere Köstlichkeiten. Bitte kommen Sie ca. 5-10 Minuten vor Kursbeginn. Anmeldung bis spätestens 05.12.2026, Abmeldungen bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn möglich, ansonsten werden die Lebensmittelkosten verrechnet.

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

Ata Ur Rehmann Chaudhry
Sa., 12.12.26, 10.30 - 14.30 Uhr
Ebern / Schulküche Mittelschule, € 32,00 (und Materialkosten vor Ort ca. € 16,00)



J 30G92 Kochkurs: Hochgestapelt mit Burger & Co.

NEU

Burger sind längst mehr als Fast Food! In diesem Kochkurs entdecken Sie die Vielfalt moderner Burgerküche – Von klassisch bis kreativ. Sie erhalten fundierte Tipps zu Zubereitungstechniken und viel Inspiration für zu Hause. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen wie auch an Hobbyköch/innen, die Lust haben, neue Ideen auszuprobieren und Burger einmal selbstgemacht zu genießen. Am Ende des Kurses werden die Burger gemeinsam verkostet.

Mitzubringen: Vorratsdosen, Schürze

Barbara Limpert
Do., 24.09.26, 18.00 - 20.30 Uhr
Ebern / Schulküche Mittelschule, € 20,00
(und Materialkosten vor Ort € 5,00)

J 30G93 Brotbacken (ohne Sauerteig) - zauberhaft einfach und lecker

Du möchtest schon lange dein eigenes Brot backen oder suchst neue Ideen und Inspiration? Dich erwartet eine Mischung aus Theorie und Praxis. Schritt für Schritt zeige ich dir, wie einfach Brotbacken sein kann und wie aus wenigen natürlichen Zutaten leckere Brote entstehen. Gemeinsam backen wir vier verschiedene Brotsorten ohne Sauerteig. Im Anschluss verkosten wir unsere Ergebnisse in gemütlicher Runde. Freu dich auf einen genussvollen Kurs voller Duft, Geschmack und neuer Ideen rund ums Brotbacken!

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

Bianca Schineller
Fr., 09.10.26, 18.00 - 21.30 Uhr
Ebern / Schulküche Mittelschule, € 28,00
(und Materialkosten vor Ort € 9,00)

J 30G94 Stollen und Co. zur Weihnachtszeit

NEU

Ein Abend voller Wärme, Duft und echter Weihnachtsstimmung erwartet dich. In gemütlicher Runde backen wir besondere winterliche Köstlichkeiten, die einfach gelingen und trotzdem etwas Besonderes sind – ganz ohne Stress, dafür mit viel Genuss. Der Star des Abends ist ein moderner, schokoladiger Stollen-Twist, der überrascht und begeistert. Dazu entstehen weitere süße Winterideen zum Naschen, Verschenken oder Selbstverlieben. Mehr als ein Backkurs: eine kleine Auszeit vom Alltag, zum Durchatmen, Lachen und Eintauchen in die Winterzeit.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

Bianca Schineller
Mo., 23.11.26, 18.00 - 21.30 Uhr
Ebern / Schulküche Mittelschule, € 28,00 (und Materialkosten vor Ort € 12,00)

J 30G95 Eltern-Kind-Koch- & Backkurs – Weihnachtszauber

NEU

Für Eltern und Kinder ab 5 Jahren
Weihnachtszeit ist Herzenszeit! Gemeinsam mit deinem Kind zauberst du köstliche Leckereien – bunt, duftend und voller Freude. Beim Rühren, Naschen und Verziern entsteht nicht nur Süßes, sondern wertvolle Mama-Kind-Zeit voller Liebe, Lachen und achtsamer Momente. Gefördert durch den Freistaat Bayern

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

Bianca Schineller
Sa., 05.12.26, 10.00 - 13.00 Uhr
Ebern / Schulküche Mittelschule, € 24,00
(und Materialkosten vor Ort € 5,00)



J 30G96 Griechisch kochen - Geht auch vegetarisch!

NEU

Den Athen-Teller kennt jeder – doch was essen die meisten Griechen eigentlich wirklich? Fernab der üblichen Gerichte lernen wir alltägliche Kleinigkeiten (Mezze) kennen, die in der Regel vegetarisch sind und einem den Geschmack der östlichen Mittelmeerküsten und Inseln näherbringen. Lassen Sie uns gemeinsam auf eine kulinarische Reise gehen.

Mitzubringen: Schürze, Plastikdosen, gute Laune

Michael Feulner
Do., 15.10.26, 17.30 - 20.30 Uhr
Ebern / Schulküche Mittelschule, € 24,00
(und Materialkosten vor Ort € 12,00)

J 30G97 Lieblingsrezepte - Hausgemacht

NEU

Entdecken Sie die kulinarische Seele der Haßberge! Gemeinsam zaubern wir fränkischen „Gerupften“, aromatische „Rouladen nach Landratsart“ und eine verführerische Nachspeise aus dem regionalen Rezeptbuch.

In Zusammenarbeit mit dem Regionalmanagement Landkreis Haßberge und der Heinrich-Thein-Schule Haßfurt

Gefördert durch die Flessabank

Mitzubringen: Vorratsbehälter

Julia Wagner, Irini Schorr
Fr., 06.11.26, 19.00 - 22.00 Uhr
Ebern / Schulküche Mittelschule, kostenfrei



Kreatives

J 30Ho3 Nähkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs nähen wir gemeinsam Ihr Wunschprojekt. Als AnfängerIn erlangen Sie Grundkenntnisse in den Bereichen des Zuschneidens und der Nutzung verschiedener Hilfsmittel. Sie werden eingeführt in die Anwendung verschiedener Stichmuster, das Einnähen von Reißverschlüssen und vieles mehr. Nach dem Besprechen der von Ihnen ausgewählten Projekte beschäftigen wir uns mit der Stoffauswahl, dem Schnitt und anderen individuellen Fragen. Danach starten wir auch direkt mit dem jeweiligen Nähprojekt. Als Fortgeschrittene können Sie Ihre Kenntnisse erweitern. Neue, moderne Materialien sowie Upcycling sind weitere Themen.

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 02.10.26, 8x, 19.00 - 21.00 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 89,00

J 30Ho4 Schmieden Einsteigerkurs

Es werden die Grundtechniken und notwendigen Werkzeuge erklärt, die für den Einstieg in das Schmiedehandwerk notwendig sind. Anhand eines kleinen Werkstücks kann jeder dieses Wissen dann umsetzen. Mögliche Werkstücke: Nagel, S-Haken, Schürhaken, Gartenstecker, etc.
Mitzubringen: festes Schuhwerk, Arbeitskleidung (kein Kunststoff!) Schutzbrille und Lederhandschuhe (möglichst Schweißerschutzhandschuhe), Brotzeit

Jörg Nuffer
Sa., 17.10.26, 10.00 - 16.00 Uhr
Ebern / Schmiede Schloss Eyrichshof, € 69,00
(Material kann vor Ort erworben werden)

J 30Ho5 Makramee - Weihnachtsgeschenk selbstgemacht

Sie suchen noch ein selbstgemachtes Weihnachtsgeschenk von Herzen? - Erstellen Sie Ihr eigenes Kunstwerk mit Makramee für eine geliebte Person. Oder beschenken Sie sich selbst. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: Optional eigenes Glas für Windlicht

Lara Räch
Sa., 14.11.26, 14.00 - 17.00 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 25,00 (und Materialkosten vor Ort € 5,00 - € 20,00 je nach Projekt)

NEU



Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Musikschule Ebern e.V.



Alle Veranstaltungen finden in der Musikschule Ebern statt.

J 30Ho1 Gitarre für Anfänger 1

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

In Zusammenarbeit mit der Musikschule Ebern e.V.

Mitzubringen: Gitarre oder Leihinstrument bei Anmeldung angeben

Jens Ziener
donnerstags, ab 01.10.26, 8x, 18.00 - 19.00 Uhr
€ 79,00 (ab 4 Personen reduziert sich die Gebühr)

J 30Ho2 Gitarre für Fortgeschrittene 1

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

In Zusammenarbeit mit der Musikschule Ebern e.V.

Mitzubringen: Gitarre oder Leihinstrument bei Anmeldung angeben

Jens Ziener
donnerstags, ab 10.12.26, 7x, 18.00 - 19.00 Uhr
€ 69,00 (ab 4 Personen reduziert sich die Gebühr)



Die junge vhs

J 30Jo1 Kindernähkurs - Eule

Seid ihr kreativ und nähbegeistert oder möchtet einfach mal austesten, ob euch das Nähen Spaß macht? Dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig! Unter Anleitung näht jeder von euch zum Start eine geheimnisvolle Eule in den schönsten Herbstfarben. Es wird euch gezeigt, wie ihr eine Nähmaschine bedient und Schritt für Schritt erklärt, was zu tun ist. Alle Materialien werden gestellt.

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

Kerstin Engelbrecht-Finzel
freitags, ab 04.09.26, 4x, 16.00 - 18.00 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 42,00
(und Materialkosten vor Ort € 20,00)

J 30Jo2 Eltern-Kind-Turnen

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

Mitzubringen: Stopper-Socken oder Gymnastikschläppchen

Christine Dumsky
donnerstags, ab 17.09.26, 10x, 16.45 - 17.45 Uhr
Rentweinsdorf / PhysioLebensfreude, Hauptstr. 4,
€ 79,00 pro Erwachsenen und ein Kind

J 30Jo3 Weltentdecker-Kurs für Eltern und Kinder 1,5 - 2 Jahre



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

Bitte berücksichtigen Sie, dass es aufgrund der Hallenbelegung kurzfristig zu Terminänderungen kommen kann.

Nicole Egglseder
donnerstags, ab 24.09.26, 11x, 10.00 - 11.00 Uhr
Rentweinsdorf / Grundschule, € 66,00

J 30Jo4 Drachen Kids (4 - 6 Jahre)

Ziel des Drachen Kids Konzeptes ist es, dass Kinder Berührungängste 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.

Anmeldeschluss 17.09.26

Jürgen Schorn
donnerstags, ab 01.10.26, 10x, 14.15 - 15.15 Uhr
Ebern / Sportstudio Schorn, € 145,00

J 30Jo5 Kochkurs für Kinder: Hochgestapelt mit Burger & Co.

NEU

Für Kinder ab dem Grundschulalter
An diesem Nachmittag lernen die Kinder mit Spaß Burger in verschiedenen Varianten zuzubereiten. Nebenbei werden noch die dazugehörenden Nahrungsmittel wie Fleisch, Gemüse und Getreide vorgestellt.

Mitzubringen: Vorratsdosen, Schürze

Barbara Limpert
Fr., 02.10.26, 15.00 - 17.30 Uhr
Ebern / Schulküche Mittelschule, € 20,00
(und Materialkosten vor Ort € 5,00)

J 30Jo6 Resilienz und Selbstbehauptungstraining für Grundschüler

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

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

Mitzubringen: Stifte, eine Kappe und viel gute Laune

Andrea Polak
Fr., 09.10.26, 15.00 - 18.00 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 25,00

J 30Jo7 Kindernähkurs - Wir nähen einen kunterbunten Heißluftballon

Seid ihr kreativ und nähbegeistert? Dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig. Ihr näht unter Anleitung einen kunterbunten Heißluftballon zum Aufhängen.

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
freitags, ab 30.10.26, 4x, 16.00 - 18.00 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 42,00
(und Materialkosten vor Ort € 20,00)

J 30Jo8 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.

Mitzubringen: Nach Anmeldung erhalten die Eltern eine Checkliste von der Kursleiterin.

Laura Bayer
Mo., 02.11., und Fr., 06.11., 10.00 - 12.00 Uhr
Ebern / vhs, Georg-Nadler-Str. 1, € 59,00

vhs Angebote in Pfarrweisach

Führungen in der Burgruine Lichtenstein

Für Gruppen werden in der Ruine Lichtenstein Führungen angeboten.

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

Heimatverein Pfarrweisach

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

vhs Angebote in Rentweinsdorf

J 30Jo2 Eltern-Kind-Turnen

Siehe Seite 75

J 30Jo3 Weltentdecker-Kurs für Eltern und Kinder 1,5 - 2 Jahre

Siehe Seite 75

Ihre unabhängige Energieberatung im Landkreis Haßberge
Jetzt mit neuer Website online.

Unabhängige Energieberatung für Ihr Zuhause

Wir beraten Sie individuell und produktneutral zu Gebäudeenergie, Heiztechnik, erneuerbaren Energien und Fördermöglichkeiten.

Beratungstermin vereinbaren + Unsere Leistungen

© 12 € Beratungsgeld © Produktneutral

QR CODE SCANNEN

BERATUNGSTERMIN VEREINBAREN



Diana Beck

Bürgerbüro Eltmann, Marktplatz 3
97483 Eltmann

Tel. (0 95 22) 8 99 70
e-mail: beck@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 124.

Mein Name ist Diana, und mit großer Freude habe ich die Aufgabe der Außenstellenleitung an unserer Volkshochschule übernommen. Die vhs ist für mich weit mehr als ein Lernort – sie ist ein Raum für Begegnungen, Gespräche und gemeinsames Wachsen. Menschen offen zu begegnen, zuzuhören und miteinander Ideen zu entwickeln, ist mir dabei besonders wichtig.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt für mich auf dem Austausch mit Ihnen – denn genau daraus entstehen die besten Ideen. Mein Ziel ist es, gemeinsam ein möglichst vielfältiges Programm zu gestalten, das sowohl Bewährtes aufgreift als auch Raum für neue, spannende Angebote schafft.

In meiner Freizeit finde ich Ausgleich und neue Energie ganz unterschiedlich: Ich bin gerne im Garten, genieße ausgedehnte Spaziergänge mit meinem Hund und habe eine große Leidenschaft fürs Brotbacken. Wenn der Duft von frisch gebackenem Brot durchs Haus zieht, ist das für mich ein kleines Stück Alltagsglück. Bewegung gehört für mich ebenfalls dazu – daher nehme ich regelmäßig an Rückenschulkursen teil. Und wenn es ums Essen geht, schlägt mein Herz besonders für die asiatische und die griechische Küche. Besonders interessant finde ich außerdem alles rund um das Thema Kräuter. In diesem Bereich habe ich bereits mehrere Kurse besucht und könnte mir gut vorstellen, dieses Thema auch bei uns in Eltmann weiter einzubringen.

Meine Tätigkeit bei der Volkshochschule empfinde ich als wunderbare Gelegenheit, persönliche Interessen und kreative Ideen einzubringen. Besonders freue ich mich darauf, gemeinsam mit engagierten Kursleitungen ein vielfältiges, lebendiges und inspirierendes Angebot zu gestalten – Kurse, die neugierig machen, Freude bereiten und Menschen zusammenbringen.

Ich freue mich auf viele persönliche Begegnungen, gute Gespräche und gemeinsame Lernmomente – und darauf, unsere Volkshochschule mit Ihnen zusammen weiterzuentwickeln.

Herzliche Grüße, Diana



Exkursionen

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



Eltmann Wallburg Foto von Iris Beuerlein-Gehring



Vorträge

J o8Ko2 Das neue Altersvorsorge-depot ab 01.01.2027

Ab 2027 eröffnet Ihnen das neue Altersvorsorge-depot als Riesterreform neue Chancen für eine flexible und renditeorientierte Altersvorsorge. Doch was bedeutet das konkret für Sie? In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Möglichkeiten das Depot bietet, wie die staatliche Förderung ausgestaltet ist und wie Sie diese optimal für sich nutzen können. Besonders wichtig: Was passiert mit Ihrem bestehenden Riestervertrag?

Sie erhalten einen klaren Überblick über Ihre Optionen und konkrete Entscheidungshilfen für die Zukunft.

Das produkt- und anbieterunabhängige Vortragsangebot wird gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Claudia Behringer

Di., 03.11.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Eltmann / Stadthalle, Klenze-Saal, kostenfrei

Vorankündigung:

27Fo8G1o Vortrag: Gut versorgt, besser reguliert

Unser vegetatives Nervensystem steuert unbewusst viele Körperfunktionen und beeinflusst unser Wohlbefinden. Eine ausgewogene Ernährung kann es gezielt stärken. In diesem Vortrag lernen Sie die Funktionsweise des Nervensystems kennen und wie Nährstoffe, Essgewohnheiten, Blutzucker und Darm-Hirn-Achse dieses beeinflussen. Praxisnah erhalten Sie wissenschaftlich fundierte und alltagstaugliche Tipps zu Lebensmitteln, möglichen Warnsignalen und einfachen Übungen – für mehr Stabilität, Balance und Lebensfreude.

Rebecca Riedl

Do., 21.01.27, 19.00 - 20.30 Uhr

Eltmann / ritz, € 15,00

vhs Die Volkshochschule
im Landkreis Haßberge

www.vhs-hassberge.de



Markus Witzel
www.ines-procter.de

Ines Procter

Ines Procter vs. Nörliche Putzfrau

I don't kehr!

Stadthalle Eltmann
am 17. Oktober 2026 ab 20:00 Uhr

Infos und Tickets im Bürgerbüro
Eltmann, Marktplatz 3, 97483
Eltmann, www.eltmann.de, Tel:
09522 / 899-70, info@eltmann.de

TICKETS AUCH IN UNSERER
STADT ELMANN APP:

App Store
Google Play

© Ines Procter



Kultur

Kulturprogramm der Stadt und Volkshochschule Eltmann

Ines Procter vs. nörliche Putzfrau

Ines Procter lädt zu einem Abend voller Witz, Charme und origineller Alltagsbeobachtungen ein. In ihrem neuen Programm „I don't kehr!“ geht es um die Tücken des Älterwerdens Ü50, Dating auf der Resterampe, den Mut zur Lücke – und natürlich um die eine oder andere KEHRT-wende.

Gemeinsam mit ihrer nörlichen Putzfrau meistert sie die „Blüte der Abnutzung“ und sorgt dafür, dass die Arbeit auf der Bühne aufgeteilt wird – für maximalen Spaß für das Publikum. Ohne Politik, dafür mit jeder Menge Herz, Humor und einem Augenzwinkern, begegnet Ines Procter den kleinen und großen Missgeschicken des Lebens.

Ein Abend, der garantiert für Lacher sorgt und bei dem jeder seine eigenen VorKEHRungen vergessen darf!

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

Sa., 17.10.26, 20.00 Uhr, Einlass: 19.00 Uhr
Eltmann / Stadthalle, € 28,00



Sprachen

J o8So1 Spanisch für Fortgeschrittene

Neue Teilnehmende können nach Rücksprache hinzukommen, es ist auch eine Schnupperstunde möglich.

Informationen und **Anmeldung** bei der Kursleiterin, Tel. (0 95 22) 75 24

Patricia Hartmann

donnerstags, 10.00 - 11.30 Uhr, den Beginn erfahren Sie durch Anfrage bei der Kursleiterin Eltmann / ritz, Gebühr nach Teilnehmendenzahl, siehe AGBs



© magnific



Gesundheit

J o8G10 Yoga auf dem Stuhl

Erleben Sie sanfte Übungen zur Steigerung Ihrer Beweglichkeit und Balance. Wir fördern Ihre Körperkraft und stärken Ihre innere Ruhe.

Christiane Rittmaier

donnerstags, ab 10.09.26, 8x, 15.40 - 16.40 Uhr
Eltmann / ritz, € 60,00

J o8G11 Rückenfit im Alltag

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Getränk

Roswitha Häfner

montags, ab 21.09.26, 10x, 08.15 - 09.15 Uhr
Eltmann / ritz, € 62,00

J o8G12 Gesundheitswochen:

FoxZen – Reinfuchsen in bewegte Meditation



Sanfte Bewegung, innere Ruhe, achtsame Momente

Tauchen Sie ein in eine Stunde, die Körper und Geist verbindet. FoxZen vereint fließende Bewegungen mit meditativen Elementen. Inspiriert von Zen-Philosophie, Achtsamkeit und Resilienztraining. Durch bewusste Atmung, sanfte Dehnungen und kleine meditative Geschichten finden Sie den Weg zu sich selbst und eine Auszeit vom hektischen Alltag. Erleben Sie, wie Bewegung zur Meditation wird – und Stille zu neuer Energie.

Geeignet für: Anfänger und Fortgeschrittene, die Entspannung und Körperbewusstsein suchen. In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

Mitzubringen: Yoga- oder Isomatte, Meditationskissen oder festes Kissen, Getränk, warme Socken

Tia Fox

Fr., 02.10.26, 18.30 - 19.30 Uhr
Eltmann / ritz, kostenfrei

J o8G13 FoxZen – Reinfuchsen in bewegte Meditation

Sanfte Bewegung, innere Ruhe, achtsame Momente

Mitzubringen: Yoga- oder Isomatte, Meditationskissen oder festes Kissen, Getränk, warme Socken

Tia Fox

freitags, ab 16.10.26, 8x, 18.30 - 19.30 Uhr
Eltmann / ritz, € 56,00

ZPP-Präventionskurs: Hatha-Yoga

NEU

Schritt für Schritt zu neuer Energie! Fließende Körperübungen (Asanas) dehnen und kräftigen den Körper. Durch bewusste Atmung (Pranayama) werden Geist und Körper zur Ruhe gebracht. Wir versorgen uns mit neuer Energie. Sportliche Fitness und das Alter spielen keine Rolle.

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

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

Waltraud Strauß

J o8G14 dienstags, ab 06.10.26, 10x, 10.00 - 11.30 Uhr, Eltmann / ritz

J o8G15 dienstags, ab 06.10.26, 10x, 18.00 - 19.30 Uhr, Limbach / Pfarrzentrum
€ 100,00

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

Qi Gong - Taoistische Chi Kung / Gesundheits- und Verjüngungs- übungen

Qigong-Übungen sind ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Medizin. Sie werden eingesetzt, um eine bessere Beweglichkeit zu erreichen und Krankheiten vorzubeugen.

10x 90 Minuten

Mitzubringen: Isomatte und bequeme Kleidung

montags, ab 14.09.26, 18.30 - 20.00 Uhr
mittwochs, ab 16.09.26, 18.30 - 20.00 Uhr
donnerstags, ab 17.09.26, 17.00 - 18.30 Uhr
Eltmann / ritz, € 100,00

Alles rund ums Mama werden und sein!

La Mammana - die Hebammen
in Eltmann, Marktplatz 9.
Information und Anmeldung
für alle folgenden Angebote:
Hebamme Kerstin Pol, Tel. (0 95 22) 82 60
und Hebamme Sabine Schmitt,
Tel. (09 51) 3 02 76 26
Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten!

Geburtsvorbereitung

Vorbereitung auf die Zeit vor, während und nach der Geburt durch Infos, Übungen, Massagen und Entspannungstechniken
Kostenübernahme durch die Krankenkasse
7 x 120 Min., Termine auf Anfrage

Rückbildungsgymnastik
Beckenbodentraining
Kostenübernahme durch die Krankenkasse
6 x 90 Min., Termine auf Anfrage

Harmonische Babymassage nach Bruno Walter
4 x 60 Min., Termine auf Anfrage

Beckenbodenkurse
8 x 60 Minuten
Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs
für Frauen jeden Alters
Anmeldung: sabine-beckenboden@web.de
oder Tel. (09 51) 30 27 62 6



© magnific



Kulinarisches

J o8G9o Kreatives aus dem Ofen - Pizza, Flammkuchen & Herzhaftes zum Genießen

Hast du Lust auf richtig leckere, selbstgemachte Pizza, Flammkuchen und kleine herzhaft-köstlichkeiten? In diesem Kurs zeige ich dir, wie du eine perfekte Pizza mit knusprigem Boden und kreativen Belägen zauberst. Außerdem lernst du, wie vielseitig und köstlich Flammkuchen sein kann – von klassisch bis ausgefallen. Und es kommt noch besser: Auch kleine herzhaft-Snacks, die jedes Buffet oder jeden gemütlichen Abend bereichern, sind mit dabei. Freu dich auf viele inspirierende Rezepte, die garantiert für Begeisterung sorgen – egal ob beim entspannten Abend zuhause oder bei deiner nächsten Feier.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

Bianca Schineller
Di., 29.09.26, 18.00 - 21.30 Uhr
Eltmann / Mittelschule, Küche, Schulstraße 6,
€ 28,00 (und Materialkosten vor Ort € 9,00)

J o8G9i Griechisch kochen - Geht auch vegetarisch!

Den Athen-Teller kennt jeder – doch was essen die meisten Griechen eigentlich wirklich? Fernab der üblichen Gerichte lernen wir alltägliche Kleinigkeiten (Mezze) kennen, die in der Regel vegetarisch sind und einem den Geschmack der östlichen Mittelmeerküsten und Inseln näherbringen. Lassen Sie uns gemeinsam auf eine kulinarische Reise gehen.

Mitzubringen: Schürze, gute Laune, Plastikdosen

Michael Feulner
Do., 08.10.26, 17.00 - 20.00 Uhr
Eltmann / Mittelschule, Küche, Schulstraße 6,
€ 24,00 (und Materialkosten vor Ort € 12,00)



Die junge vhs

J o8Jo1 Stark durch's Leben - Aufbaukurs

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

Das lernen die Kinder im Kurs:

- Verankern der bereits gelernten Strategien in Konfliktsituationen
- Wie löse ich Konflikte ohne Gewalt?
- Film ab: Was bedeutet Kopfkino und wie beeinflusst es mein Handeln?
- Growth Mindset vs. Fixed Mindset
- Wie schätze ich Gefahren richtig ein?
- Was ist ein guter Freund/eine gute Freundin?
- Was bedeuten Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen?
- Wie fokussiere ich mich auf meine Stärken?
- Resilienter durch Ziele, Werte & Dankbarkeit
Ich freue mich auf euch!

Natürlich wird wieder ein Elternabend online Angeboten.

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

Mitzubringen: Nach Anmeldung erhalten die Eltern eine Checkliste von der Kursleiterin.

Laura Bayer
Sa., 26.09. und So., 27.09.26, 10.00 - 12.00 Uhr
Eltmann / ritz, € 59,00

J o8Jo2 Kerzendekoration - saisonale Gestaltungs- ideen mit Wachs und Accessoires



Für Eltern und Kinder ab 7 Jahren
Gefördert vom Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Katharina Rauh
So., 06.12.26, 14.00 - 17.30 Uhr
Eltmann / ritz, kostenfrei, Materialkosten vor Ort nach Bedarf

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 124.



Kultur

Veranstaltungen mit dem Seniorenkreis Ermershausen Ermershausen / Betsaal, kostenfrei

Di., 08.09.26, 14.00 Uhr:

„Ich war im Gefängnis und ihr habt mich besucht.“ (Mt 25,36) – Ein Tag unterwegs mit der Gefängnisseelsorge (Pastoralreferentin Monika Schraut)

Di., 13.10.26, 14.00 Uhr: **Senioren-gymnastik**
(Sabine Dürr-Weber)

Di., 10.11.26, 14.00 Uhr: **Bildvortrag**
„Reise zum Nordkap“ (Gerhard Köhler)

Di., 08.12.26, 14.00 Uhr: **Adventsnachmittag**
mit Besuch der Kindergartenkinder

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

vhs Die Volkshochschule
im Landkreis Haßberge

www.vhs-hassberge.de



Kreatives

J 09H01 Make-up-Looks für Frauen 40+

In diesem kompakten Workshop erfahren Sie an einem Abend, wie leicht ein typgerechtes Tages- und Abend Make up auch ab 40+ sein kann, welche Farben Ihnen stehen und wie Sie auffallen, ohne aufzufallen. Und zusätzlich für schöne Make up-Looks gibt es auch Tipps für die passende Hautpflege. Die Kursleiterin erklärt, was man für sein professionelles Tages-/Abend-Makeup 40+ benötigt und worauf dabei zu achten ist. Auch Materialkunde kommt in diesem Kurs nicht zu kurz.

Mitzubringen: Haarband oder Haarreif, Getränke

Gundula Schorn

Fr., 04.12.26, 17.00 - 20.00 Uhr

Ermershausen / Kursort wird noch bekannt gegeben, € 25,00 (und Materialkosten vor Ort € 6,00)



© magnific



© magnific

GÄDHEIM

WIR
SUCHEN



eine*n
**Außenstellen-
Leiter*in**

Tel. (0 95 21) 94 20 0
www.vhs-hassberge.de
Geschäftszeiten siehe S. 124

Ihre unabhängige Energieberatung
im Landkreis Haßberge
**Jetzt mit neuer
Website online.**

Unabhängige Energieberatung für Ihr Zuhause



Wir beraten Sie individuell und
produktneutral zu Gebäudesanierung,
Heiztechnik, erneuerbaren Energien und
Fördermöglichkeiten.



Beratungstermin vereinbaren →

Unsere Leistungen

12 € Beratungsgebühr Produktneutral

QR CODE
SCANNEN



BERATUNGS-
TERMIN
VEREINBAREN



Rehasport

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

Anmeldung und Information unter:

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

Herzsportgruppen

Gruppe Zeil

montags ab 16.15 Uhr

Gruppe Haßfurt

montags ab 18.00 Uhr

Gruppe Hofheim

dienstags ab 17.00 Uhr

Gruppen Ebelsbach

mittwochs ab 16.00 Uhr
ab 17.45 Uhr
ab 19.00 Uhr

Rehasportgruppen orthopädische Erkrankungen

Gruppen Zeil

montags 10.00 – 11.00 Uhr
17.00 – 18.00 Uhr
18.30 – 19.30 Uhr
dienstags 10.00 – 11.00 Uhr
17.00 – 18.00 Uhr
mittwochs 17.15 – 18.15 Uhr
donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr
17.00 – 18.00 Uhr

HOFHEIM



Exkursionen



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 124.



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

Ostheimer Hügeltour - Ein Kinderspiel in der Natur

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe,
kleiner Rucksack mit Wasser und gesundem
Snack

Kerstin Pechtold
Mi., 16.09., 15.00 - 18.00 Uhr
Mi., 30.09., 15.00 - 18.00 Uhr
Mi., 07.10., 15.00 - 18.00 Uhr
Mi., 14.10., 15.00 - 18.00 Uhr
Mi., 21.10., 15.00 - 18.00 Uhr
jeweils 15.00 - 18.00 Uhr
Hofheim / Ostheimer Spielplatz, € 60,00

Deep time walk

Christoph Appel
So., 18.10.26, 13.00 - 15.30 Uhr
Hofheim / Ostheim Friedhof, kostenfrei

Reparaturcafé Hofheimer Allianz

Sa., 14.11.26, 10.00 - 13.00 Uhr
Hofheim / Haus des Gastes, kostenfrei

Fermentieren

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Gemüsemesser, Sparschäler, Schneidebrettchen, evtl. etwas zum Beschriften der Gläschen, kleine bis mittelgroße Gläschen am besten der Fa. Weck mit Gummiring und Klammern oder vergleichbare Gläser. Optional ist der Kauf von Gläsern vor Ort möglich, sowie Gärtöpfe (3l, 7l) der Familienfirma Schmitt

Christina Fallenbacher
Sa., 21.11.26, 14.00 - 17.00 Uhr
Hofheim / Unverpacktladen Maya, € 45,00 (und Materialkosten vor Ort € 5,00)



© magnific



Vorträge

J 70K01 Vortrag: Vorsorgevollmacht oder rechtliche Betreuung - was ist besser für mich?

Es ist gut, für den Fall von Krankheit oder Behinderung rechtzeitig für eine eventuell notwendige rechtliche Vertretung zu sorgen. Eine Vorsorgevollmacht ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, aber nicht immer. Das Für und Wider muss gut überlegt werden. In Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein des Diakonischen Werkes Haßberge e.V.

Eckart Winter
Mi., 07.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Hofheim / Interkommunales Bürgerzentrum -
Sitzungssaal, kostenfrei

J 70E01 Stadtführung durch Hofheim

Als „Tourist“ in der eigenen Stadt: Die vhs Hofheim lädt ein zur Stadtführung mit Hans Reuscher. Sie haben die Möglichkeit sehenswerte Fachwerkhäuser, die drei Stadttore der ehemaligen Wehranlage und andere Sehenswürdigkeiten neu zu entdecken. Treffpunkt ist der Marktplatz um 14.00 Uhr. Eine Anmeldung ist erforderlich unter www.vhs-hassberge.de oder telefonisch: (0 95 23) 7807 oder 6955.

Hans Reuscher
Sa., 10.10.26, 14.00 - 16.00 Uhr
Hofheim / Marktplatz, vor Ort € 5,00

J 70E02 Der Landschaftsgarten Bettenburg

Der Burgherr Freiherr Christian Truchseß von Wetzhausen ließ 1789 im nahen Bettenburger Wald einen englischen Landschaftsgarten anlegen mit vielen sehenswerten Denkmälern. Treffpunkt: am Parkplatz des Landschaftsgartens (Zufahrt von der Straße Hofheim-Manau, nach dem Wald links ab)

Eine **Anmeldung** ist erforderlich unter www.vhs-hassberge.de oder telefonisch: (0 95 23) 7807 oder 6955.

Hans Reuscher
Sa., 19.09.26, 14.00 - 16.00 Uhr
Hofheim / Manau, Parkplatz am Waldrand,
€ 6,00 vor Ort

Spritziges Yoga in Hofheim

Aperol-Yoga und Wein-Yoga mit Kursleiterin Frau Linz wurden im Frühjahr 2026 erstmals im Programm der Volkshochschule Landkreis Haßberge angeboten – und direkt begeistert angenommen. Fast 30 Teilnehmende genossen in Hofheim die gelungene Mischung aus Bewegung, Genuss und Gemeinschaft.

Frau Linz, wie entstand die Idee zu diesen besonderen Yoga-Formaten?

„Ich habe selbst an einem Aperol-Yoga-Event teilgenommen und war von der entspannten Stimmung begeistert. Das wollte ich auch meinen Kursteilnehmenden ermöglichen.“

und Leistung, sondern Spaß und gemeinsames Erleben.“

noch zusammen. Besonders schön ist, dass wir damit auch Menschen erreichen, die vorher noch nie Yoga ausprobiert haben.“

Wie begegnen Sie kritischen Stimmen, die Alkohol und Yoga als Widerspruch sehen?

„Hier geht es ganz klar um das Thema „sich etwas gönnen“. Mir ist ein verantwortungsvoller Umgang mit dem Getränk sehr wichtig. Deshalb werden immer **alkoholfreie Alternativen** angeboten.“

Und wie geht es weiter?

„Neben dem neuen Glühwein-Yoga im Winter testen wir im Herbst erstmals Bier-Yoga für Männer in Breitbrunn.“

Welche Rolle spielt das Getränk dabei?

„Das Glas wird bei vielen Übungen aktiv eingebunden und sogar von einer Hand in die andere gewechselt. Dadurch werden Konzentration und Koordination gefördert. Deshalb arbeiten wir überwiegend mit ruhigen Übungen.“

Was erwartet die Teilnehmenden?

„Die Kurse basieren auf einfachem Hatha-Yoga und eignen sich auch für Anfängerinnen und Anfänger. Im Vordergrund stehen nicht Perfektion

Was macht den Reiz dieser Veranstaltungen aus?

„Es wird viel gelacht, und viele bleiben nach dem Kurs



Foto: Lea Linz

J 70Ko2 Vortrag zum Jubiläumsjahr: Leben und Wirken des Truchseß von Wetzhausen

Freiherr Christian Truchseß von Wetzhausen zu Bettenburg (1755 - 1826):

2026 jährt sich der Todestag des berühmtesten Burgherrn der Hofheimer Bettenburg zum 200. Mal. Christian Truchseß hinterließ mit seiner literarischen Bettenburger Tafelrunde, zu welcher er als „letzter Ritter Frankens“ ab 1788 einlud, sowie als „Kirschenbaron“ und als Freund der Gartenkunst mit der Inszenierung des Bettenburger Landschaftsparks ein facettenreiches Erbe. Vortrag mit Stadtarchivar Hans Reuscher, Getränke und Leckereien vor Ort im Café erhältlich

Hans Reuscher

Do., 08.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr

Hofheim / Maya's Unverpacktladen & Café, kostenfrei

J 70Ko7 Reisevortrag: China hautnah

Das Reich der Mitte! Ein Land, in dem Moderne auf Tradition trifft, die kulinarische Vielfalt nicht abwechslungsreicher und die Sprachen nicht unterschiedlicher sein könnten. Tauchen Sie ein in eine Jahrtausende alte Kultur, die zum zweiten Mal in ihrer Geschichte als eines der fortschrittlichsten Länder der Welt zählt. In meinem Vortrag nehme ich Sie mit in die Geschichte Chinas und dessen Entstehung wie wir es heute kennen. Auf Basis persönlicher Reisen und Erlebnisse vor Ort während meines 3,5-jährigen Aufenthaltes in China, werde ich Sie durch die verschiedensten Ecken des Landes führen.

Florian Mehling

Mi., 14.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Hofheim / altes Rathaus, € 10,00

J 70Ko3 Italienisches Flair: Toskana-Reisevortrag in der Pizzeria

Toskana - Kein Landstrich Italiens vereint auf so vielfältige und liebevolle Art und Weise unsere Vorstellungen von Italien. Lassen Sie sich entführen in mittelalterliche Dörfer umgeben von einem Meer aus Weinreben, Olivenbäumen und Weizenhalmen; in Städte gesäumt von engen Gassen und vielfältigen Geschäften mit geschichtsträchtigen Kulissen, vielen Kirchen, Plätzen und Palästen. Umrahmt wird der Vortrag durch das italienische Ambiente in der Pizzeria Dolomiti und den leckeren italienischen Speisen, die vor Ort erhältlich sind.

Elmar Freund

Mi., 21.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Hofheim / Eiscafé Dolomiti, € 12,00

J 70Ko4 Resilienz in der rechtlichen Betreuung

Hilfe für andere - aber auch für mich selbst. Resilienz, also die psychische Widerstandsfähigkeit, ist ein wichtiges Thema im Kontext der rechtlichen Betreuung. Rechtliche Betreuer sind oft hohen Belastungen ausgesetzt und benötigen daher selbst Resilienz, um ihre Aufgaben effektiv erfüllen zu können und Burnout vorzubeugen. Gleichzeitig kann die Förderung der Resilienz bei den betreuten Personen dazu beitragen, deren Selbstständigkeit zu stärken und die Notwendigkeit einer Betreuung zu reduzieren oder hinauszuzögern.

In Zusammenarbeit mit der Rummelsberger Diakonie

Andreas Puchta

Do., 22.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Hofheim / Interkommunales Bürgerzentrum - Sitzungssaal, kostenfrei

J 70Go1 Herz aus dem Takt – Vorhofflimmern erkennen und handeln



Vorhofflimmern ist eine häufige Herzrhythmusstörung, bei der die Vorhöfe unregelmäßig und oft zu schnell schlagen. Dies kann zu Symptomen wie Herzrasen, Müdigkeit oder Luftnot führen und das Risiko für Schlaganfälle erhöhen. Im Rahmen der Herzwochen wird Chefarzt Dr. med. Stefan Hochreuther über die Diagnose- und einzelnen Behandlungsmöglichkeiten ausführlich informieren.

In Zusammenarbeit mit den Haßberg Kliniken

Dr. Stefan Hochreuther

Di., 24.11.26, 18.30 - 20.00 Uhr

Hofheim / Interkommunales Bürgerzentrum - Sitzungssaal, kostenfrei

J 70Bo1 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.

Gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz im Rahmen der Verbraucherbildung Bayern.

Heike Jäger

Mi., 11.11.26, 19.00 - 21.00 Uhr

Hofheim / altes Rathaus, kostenfrei

J 70Bo2 Börse für Einsteiger/-innen - Teil 2



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

Heike Jäger

Mi., 18.11.26, 19.00 - 21.00 Uhr

Hofheim / altes Rathaus, kostenfrei



Kultur

J 70Ko5 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! Dieses „Rudelsingen“ wird musikalisch unterstützt von Werner Willacker (Klavier), Winfried Schütz und Bernhard Schurig (Gitarre). Texte werden gestellt. Let's have a party tonight! Getränke und leckere Kleinigkeiten sind vor Ort im Café erhältlich. Wer vorher Essen bestellen will, bitte ca. eine Stunde eher kommen.

Bernhard Schurig

Mi., 25.11.26, 19.00 - 21.00 Uhr

Hofheim / Maya's Unverpacktladen & Café, € 12,00



Interessenkreise

J 70Ao1 Geschichtlicher Interessenkreis Hofheim

Es werden Themen aus der näheren Hofheimer Umgebung und dem fränkischen Raum behandelt. Auskunft bei Hans-Hermann Dressel Tel. (0 95 23) 65 80 oder Klaus Zschke, E-Mail: klaus.zschke@gmx.de

Geschichtlicher Interessenkreis

Erster Montag im Monat um 19.30 Uhr. Die Termine werden über die Zeitung bekannt gegeben. Hofheim / Interkommunales Bürgerzentrum - Sitzungssaal, Unkosten vor Ort € 2,00



Gesundheit

J 70G10 Gesundheits- wochen: Workshop: Erste Hilfe am Kind



Das Angebot richtet sich nicht nur an „frisch gebackene“ Eltern, Großeltern oder Familien, sondern an alle, die regelmäßig Kontakt mit Kindern haben (etwa beim Babysitten oder in der Jugendgruppe). Wir zeigen Ihnen was Sie bei der Erstversorgung von Kindern z. B. bei Fremdkörpern in den Atemwegen, Asthma, Pseudokrupp, Verletzungen, Fieberkrampf, Hitze- und Kälteschäden oder Vergiftungen beachten müssen. Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie Unfällen von Kindern vorbeugen. In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

Regionalverband Unterfranken Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Sa., 17.10.26, 09.00 - 15.30 Uhr
Hofheim / altes Rathaus, kostenfrei

J 70G11 Detox von innen und außen!

NEU

Gönnen Sie sich eine entspannende Auszeit vom Alltag und lernen Sie in angenehmer Atmosphäre die Grundlagen eines sanften Gesichtsdetox kennen!

Im Workshop beschäftigen wir uns mit der Reinigung der Haut, der Anwendung von umweltfreundlichen Detox-Masken sowie der passenden Pflege mit Creme. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Sie Ihre Haut bewusst pflegen und Ihr persönliches Pflegeritual auch zu Hause umsetzen können. Begleitend haben Sie die Möglichkeit, im Café Maya gesunde Detox-Drinks zu erwerben, die das Thema „Wohlbefinden von innen“ ergänzen. Die Getränke sind optional und nicht in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: Haarband, Haarreif und auf Wunsch eigenen Spiegel

Gundula Schorn

Fr., 06.11.26, 17.00 - 20.00 Uhr
Hofheim / Maya's Unverpacktladen & Café,
€ 25,00 (und Materialkosten vor Ort € 6,00)

27F70G10 Tanzen lernen - leicht gemacht - Discofox-Workshop

NEU

Discofox ist einer der beliebtesten Paartänze und begeistert durch seine Vielseitigkeit. Gleichzeitig bietet Discofox unzählige Möglichkeiten, den eigenen Stil weiterzuentwickeln: Von entspannten Grundbewegungen bis hin zu dynamischen Drehungen und kreativen Figurenkombinationen. Dieser Kurs bietet dir die ideale Möglichkeit, die Grundlagen dieses

beliebten Paartanzes zu erlernen und zu erweitern. Wir beginnen mit dem Grundschrift und erlernen Schritt für Schritt die wichtigsten Figuren, Techniken, Drehungen und Variationen. Alle Figuren basieren auf einem leichten Grundschrift und lassen sich ganz einfach miteinander kombinieren. Du baust dein Können kontinuierlich aus und wirst mit jeder Stunde sicherer auf der Tanzfläche. Anmeldungen sind nur paarweise möglich.

Mitzubringen: Bequeme Schuhe, Getränke für die Tanzpause

Ulrike Baierlein-Orth

freitags, ab 08.01.27, 4x, 18.30 - 20.30 Uhr
Hofheim / altes Rathaus, € 40,00 (pro Teilnehmer)

J 70G13 Wirbelsäulengymnastik

Sie haben häufig Rückenschmerzen oder möchten Problemen vorbeugen? Dieser Kurs hilft Ihnen dabei! Wir machen gezielte Übungen zur Stärkung des Rückens und zur Förderung der Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule.

Uta Wlaci

mittwochs, ab 16.09.26, 10x, 19.00 - 20.00 Uhr
Hofheim / Einfachturnhalle, € 60,00

J 70G14 Inklusions- Sport-Training



Wir leben Inklusion. Herzliche Einladung an alle Sportler, Familienangehörige, Freunde und alle, die gerne Sport treiben. Von Jung bis Junggebliebene. In Zusammenarbeit mit dem TV Hofheim

Mitzubringen: Matte, Getränk

Günter Dietz

fortlaufend, montags, 18.00 - 19.00 Uhr
(außer in den Schulferien)
Hofheim / August-Först-Halle, kostenfrei



© magnific

Fit mit Kind & Kinderwagen

Es werden Muskeln gestärkt, Dehnübungen durchgeführt und die Ausdauer trainiert. Auch der Beckenboden wird mittrainiert, daher ist es sinnvoll einen Rückbildungskurs bereits abgeschlossen zu haben!

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, außer bei Hagelschlag und strömendem Regen.

Treffpunkt: Am Spielberg 29, am Ortsschild

Anmeldung unter www.vhs-hassberge.de oder bei Kursleiterin Anja Beck Tel. (0 95 23) 50 28 58

Mitzubringen: Wetterfeste Sportbekleidung, Outdoor-Sportschuhe, Regenschutz für Kinderwagen

Anja Beck

J 70G15 donnerstags, ab 17.09.26, 8x,
09.00 - 10.00 Uhr, € 48,00

J 70G16 donnerstags, ab 19.11.26, 8x,
09.00 - 10.00 Uhr, € 48,00
Lendershausen / Am Spielberg 29

Ihre unabhängige Energieberatung im Landkreis Haßberge Jetzt mit neuer Website online.

Kurse mit Gabi Först

freitags, ab 25.09.26, 12x

J 70G20 Wassergymnastik, 10.30 - 11.15 Uhr

J 70G21 Aquafitness, 11.30 - 12.15 Uhr

Königsberg / Hallenbad, € 120,00

Kurse mit Lea Linz

Hofheim / altes Rathaus

Pilates

Mitzubringen: Dicke Socken und bequeme Kleidung, Matte

J 70G50 dienstags, ab 15.09.26, 6x, 18.00 - 19.00 Uhr

J 70G51 dienstags, ab 10.11.26, 6x, 18.00 - 19.00 Uhr
€ 36,00

Yoga-Event

Gönne dir was und mach mit! Beim Glühwein- und Aperol-Yoga geht es darum, dehnende und kräftigende Yoga-Übungen (Asanas) in entspannter und geselliger Atmosphäre auszuführen. Wir integrieren unser Aperolglas in unsere Yogapraxis. Der Spaß steht im Vordergrund. Auch für Yoga-Anfänger geeignet

Mitzubringen: Matte, Beigetränk z.B. Wasser

J 70G52 Aperol-Yoga-Event

Sa., 19.09.26, 17.00 - 18.00 Uhr

J 70G53 Glühwein-Yoga-Event

So., 22.11.26, 17.00 - 18.00 Uhr

€ 8,00 (und Lebensmittelkosten vor Ort € 8,50)

J 70G54 Yoga zum Kennenlernen

NEU

Der Kurs richtet sich an alle, die noch keine oder nur wenig Erfahrung mit Yoga haben. Mit einfachen, leicht zugänglichen Yoga-Übungen laden wir zum sofortigen Mitmachen ein. Schritt für Schritt wird eine Übungsreihe aus klassischen Yoga-Haltungen aufgebaut und bewusst mit dem Atem verbunden. Der Fokus liegt auf einem sanften Einstieg, Körperwahrnehmung und dem Kennenlernen der Grundlagen von Yoga. Ideal zum Schnuppern und für einen entspannten Start in die eigene Yogapraxis.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, evtl. leichte Decke

Brigitte Helmerich

donnerstags, ab 24.09.26, 3x, 17.00 - 18.00 Uhr
Hofheim / altes Rathaus, € 24,00

J 70G70 Klang-Erlebnis im Café Maya

NEU

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

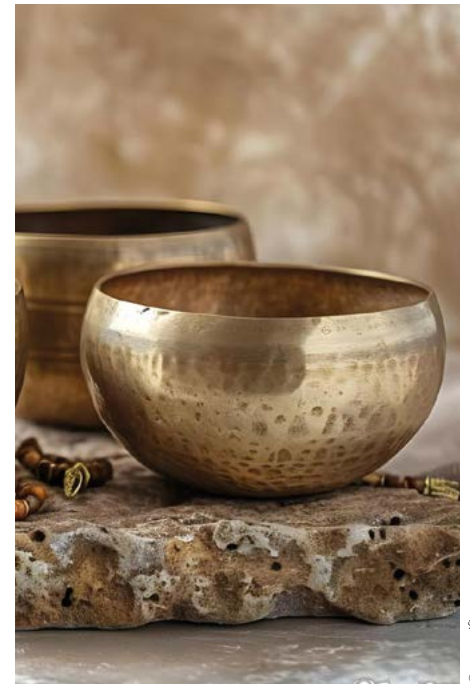
Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet. Getränke und Leckereien vor Ort im Café erhältlich

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

Christiane Zettlmeier

Fr., 11.09.26, 18.30 - 19.30 Uhr

Hofheim / Maya's Unverpacktladen & Café,
€ 10,00



© magnific

J 70G75 Klangschaalen-Workshop für den Alltag

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

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

Christiane Zettlmeier

Sa., 07.11.26, 15.00 - 18.00 Uhr

Hofheim / altes Rathaus, € 32,00 pro Person

Tiefenentspannung durch Klang mit Christiane Zettlmeier

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

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

J 70G72 Fr., 25.09.26, 18.15 - 19.15 Uhr

J 70G74 Fr., 30.10.26, 18.15 - 19.15 Uhr

J 70G77 Fr., 27.11.26, 18.15 - 19.15 Uhr

J 70G79 Fr., 19.12.26, 18.15 - 19.15 Uhr

Hofheim / altes Rathaus, € 10,00

FRANKISCHE GROUP

Durch starten.

Ausbildung (m/w/d) oder Duales Studium (m/w/d)

FRANKISCHE Group SE
Hellingner Str. 1
97486 Königsberg / Bayern

Weitere Infos unter
career.frankische-group.com



© magnific



Kulinarisches

J 70G91 Einfache Asia Küche

NEU

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir sehr leckere asiatische Gerichte zu. Sie werden von mir ganz einfach in die asiatische Küche eingeführt, bei der keine Vorkenntnisse nötig sind. Bitte kommen Sie ca. 5-10 Minuten vor Kursbeginn! Anmeldung bis spätestens 10.10.2026, Abmeldungen bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn möglich, ansonsten werden die Lebensmittelkosten verrechnet.
Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Topfplatten, Schreibstift, Behälter

Ata Ur Rehmann Chaudhry
Sa., 17.10.26, 10.30 - 14.30 Uhr
Hofheim / Mittelschule, € 32,00 (und Materialkosten vor Ort ca. € 18,00)

J 70G92 One-Pot & All-in-One – Einfach, schnell, lecker!

NEU

Keine Lust auf komplizierte Rezepte, viele Töpfe und noch mehr Abwasch? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Ich zeige dir, wie du mit wenigen Zutaten und wenig Aufwand richtig leckere Gerichte in nur einem Topf oder auf einem Blech zaubern kannst. Gemeinsam kochen wir einfache, alltagstaugliche Rezepte – von cremigen One-Pot-Gerichten bis hin zu herzhaften Ofenlieblingen. Dabei lernst du, wie du Zutaten flexibel kombinierst, Gerichte nach deinem Geschmack abwandelst und auch mit dem, was gerade im Kühlschrank ist, etwas richtig Gutes auf den Tisch bringst. Der Fokus liegt auf dem gemeinsamen Tun: Wir schnippeln, rühren, lachen, probieren und tauschen uns aus. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, dass Kochen wieder leicht wird und Spaß macht. Du bekommst viele Ideen und Inspirationen, die du direkt in deinen Alltag mitnehmen kannst – unkompliziert, entspannt und voller Genuss.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

Bianca Schineller
Mo., 19.10.26, 18.00 - 21.30 Uhr
Hofheim / Mittelschule, € 28,00
(und Materialkosten vor Ort € 9,00)



Kreatives

J 70H01 Kreativ-Werkstatt: Zeichnen, Malen, Drucken

Ein spielerischer Umgang mit den drei Medien „Zeichnen, Malen, Drucken“ wird abwechselnd über einen längeren Zeitraum unter Anleitung vermittelt. Neue kreative Menschen sind herzlich willkommen.

Jannina Hector
freitags, ab 16.10.26, 9x, 10.00 - 13.00 Uhr
Hofheim / altes Rathaus, € 146,25 (und Materialkosten vor Ort nach Verbrauch)



Die junge vhs

J 70J01 BeYoutiful & Brave - Starke Girls

NEU

Für Teengirls - Auf Augenhöhe Gefühle identifizieren und Stärken stärken. Mit kreativen Übungen, Entspannungseinheiten und einer spannenden Reise in die eigene Stärke. You are BeYOutiful!

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Mitzubringen: Nach Anmeldung erhalten die Eltern eine Checkliste von der Kursleiterin.

Laura Bayer
So., 04.10.26, 13.00 - 17.00 Uhr
Hofheim / altes Rathaus, kostenfrei

J 70J02 BE YOUNique & Brave – Starke Jungs

NEU

Echte Stärke heißt: den Mut haben, für sich und andere einzustehen. Du bist 13-17 und hast genug von Klischees? In diesem Seminar hinterfragen wir, was „Mann sein“ heute bedeutet, warum wir ticken, wie wir ticken – und wie viel Einfluss du darauf hast.

Du lernst: Gefühle zeigen ist Stärke, nicht Schwäche. Wir sprechen über Stress, Erwartungen und deine Grenzen, dabei setzen wir auf Teamgeist statt Konkurrenz. Am Ende entwickelst du deine eigene Vision. Kein Frontalunterricht: Dich erwarten praxisnahe Übungen, Austausch auf Augenhöhe und jede Menge Action. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Rainer Schmee
Sa., 26.09.26, 9.00 - 13.00 Uhr
Hofheim / altes Rathaus, kostenfrei

J 70J03 Weihnachtszauber auf Papier

NEU

Gestalte deine ganz persönlichen Weihnachts- und Winterkarten – mit viel Liebe zum Detail und einem Hauch von Weihnachtszauber. In gemütlicher Atmosphäre entstehen mit Aquarellfarben, feinem Handlettering und verschiedenen Stempeltechniken einzigartige Karten, die du an deine Liebsten verschenken oder als stimmungsvolle Dekoration für dein Zuhause verwenden kannst. Keine Vorkenntnisse nötig – ich begleite dich Schritt für Schritt und unterstütze dich dabei, deine eigenen Ideen umzusetzen. Der Kurs richtet sich an alle Kreativbegeisterten ab 12 Jahren. Alle Materialien werden gestellt – du brauchst nur Freude am Gestalten mitzubringen.

Anmeldung direkt bei unserer Kooperationspartnerin: letterlotterleben@web.de oder unter Tel. (0176) 61 03 98 21

Sabine Pöhlmann
So., 15.11.26, 10.00 - 12.30 Uhr
Eichelsdorf / Klosterkeller, € 29,00
(inkl. Material)



TENCOS
IT · DATENSCHUTZ
CONSULTING

IT-Dienstleistungen:

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

Datenschutz & IT-Sicherheit:

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

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

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 124.



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

Vom Apfel zum Saft

Ein Tag mit Bewegung, Handarbeit und viel Spaß wartet auf die Teilnehmenden in einem der artenreichsten Lebensräume in Mitteleuropa, der Streuobstwiese. Gemeinsam werden Äpfel von den gemeindeeigenen Streuobstwiesen gesammelt und es wird schnell klar: Apfel ist nicht gleich Apfel! Dann geht es auch schon ans Pressen - denn aus den Äpfeln wird an diesem Tag leckerer Apfelsaft, der nach getaner Arbeit natürlich gleich doppelt so gut schmeckt! Geeignet für Familien mit Kindern ab Kindergartenalter. In Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Neubrunn, im Rahmen des Tags der Regionen.

Mitzubringen: Flaschen zum Abfüllen von Apfelsaft

Fr., 09.10.26, 15.00 - 17.30 Uhr
Kirchlauter / Lehrbienenstand, kostenfrei



Vorträge

J 11Ko1 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., 30.09.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Kirchlauter / Oskar-Kandler-Zentrum, € 3,00



Gesundheit

J 11G10 Bewegung, Atem & Entspannung

Yoga hat ursprünglich das Ziel der Selbsterkenntnis. Hierzu dienen Konzentration und Meditation, so wie Atem- und Bewegungsübungen. Im Kurs werden diese Übungen auf unsere heutige Gesellschaft angewandt, um Stress abzubauen und den inneren Einklang zu finden.

Der Kurs ist auch für Ältere und Einsteiger geeignet

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken

Susanne Sorgenfrei
montags, ab 28.09.26, 8x, 19.00 - 20.30 Uhr
Kirchlauter / Kindergarten, € 60,00

J 11G11 Seniorenaktiv Nachmittag

Gemeinde und vhs Kirchlauter laden alle älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger aus dem Gemeindebereich zu einem Aktivnachmittag ein. Mit seniorengerechter Gymnastik im Sitzen und Stehen, Kaffee und Kuchen wollen wir einen geselligen und aktiven Nachmittag verbringen, der mit einem gemeinsamen Abendessen endet.

Mi., 11.11.26, 15.00 - 16.00 Uhr
Kirchlauter / Oskar-Kandler-Zentrum, kostenfrei



Kulinarisches



Bierbraukurse mit Jonas Stöhr

Sie wollen lernen, wie man Bier braut? In diesem Kurs ist das möglich.

Anmeldung und Termine auf Anfrage unter Tel. (0151) 28 97 98 49 (ab 17.00 Uhr)

Kirchlauter / Guttenbergstraße 18

In allen Kursen enthalten sind

- ein kleines Biertasting
- alkoholfreie und alkoholische Getränke
- 2 Flaschen des selbstgebrauten Biers, nach Ablagerung und Abfüllung
- am Ende bekommt jeder eine Urkunde

Bierbraukurs - Basic, € 60,00

Bierbraukurs - Premium, € 80,00

Zusätzlich im Kurs enthalten sind

- ein kleines Biertasting
- zünftige fränkische Brotzeit

Bierbraukurs - Deluxe, € 100,00

- Burger nach Wahl vom Rind oder Wild



Die junge vhs

J 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 30.09.26, 12x, 14.30 - 15.30 Uhr
Kirchlauter / Schule, € 90,00

Michael Götz – Ein Ort, ein Handwerk, ein Mensch, der einlädt

Wer zum ersten Mal die Werkstatt von **Michael Götz** betritt, spürt sofort, dass dieser Ort mehr ist als ein Arbeitsplatz. Es fühlt sich an wie ein kleiner Rückzugsraum abseits des Alltags – ruhig, warm, einladend. Der Duft von Holz empfängt einen schon an der Tür. Durch die großen Fenster fällt weiches Licht auf sauber sortierte Stapel heimischer Hölzer.

„**Apfelbaum**“, sagt Michael sanft lächelnd und zeigt auf ein Brett. Man merkt, wie sehr es ihm am Herzen liegt, regionale Materialien zu verwenden – nicht nur aus Überzeugung, sondern aus Respekt vor dem Werkstoff.

Die Werkbänke sind klar strukturiert, jedes Werkzeug hängt griffbereit an seinem Platz. Und dennoch wirkt nichts streng oder unnahbar. Die Ordnung schafft Raum zum Atmen, zum Ausprobieren, zum neugierigen Berühren eines Holzes, das vielleicht bald ein Instrument oder ein persönliches Projekt werden wird.

Michael bewegen sich in dieser Umgebung mit der Vertrautheit eines Menschen, der seit Jahren in einem stillen Dialog mit seinen Materialien steht. Immer wieder streicht er mit der Hand über eine Fläche, prüft sie, nickt zufrieden – oder lächelt, weil er das Potenzial selbst im unscheinbarsten Holz erkennt.

„**Holz verlangt Demut**“, sagt er. „**Es ist warm und lebt. Man muss es verstehen.**“

Ein Gastgeber mit Werkzeugen – und mit Herz

Kaum hat man die Werkstatt betreten, steht auch schon eine Tasse Kaffee bereit – so selbstverständlich, als wäre man Teil der Werkstattgemeinschaft, bevor man überhaupt angekommen ist. Für Michael gehört das dazu. Handwerk ist für ihn kein einzelnes, stilles Arbeiten, sondern ein **Miteinander**.

Ein Ort, an dem man lernt, lacht, Fehler macht, wieder ansetzt und sich gegenseitig inspiriert. Und wenn die Arbeit einen Moment ruht, kommt die Brotzeit: Alle setzen sich zusammen, teilen Käse, Brot, Geschichten und manchmal auch das Staunen über ein gelungenes Detail. Man spürt sofort: Diese Werkstatt ist wie geschaffen dafür, Menschen in Kurse einzuladen – in eine Atmosphäre, die trägt, öffnet und Mut macht, Neues zu wagen.

Das Feuer weitergeben

Michael beobachtet eine Gesellschaft, in der

praktische Fertigkeiten zunehmend verloren gehen – und zugleich eine immer größere Sehnsucht danach entsteht, wieder **etwas Echtes** mit den Händen zu schaffen.

Handwerk ist für ihn etwas, das alle angeht – davon ist er fest überzeugt. „Wenn ich gut essen will, sollte ich schließlich auch wissen, wie man es zubereitet“, sagt er schmunzelnd. Neues zu lernen macht ihm Spaß. Und was er sich über Holz und Handwerk aneignet, gibt er mit genauso viel Freude an andere weiter. Seine zukünftigen Kurse sollen genau das widerspiegeln:

nicht überladen, sondern zugänglich; nicht belehrend, sondern ermutigend.

Sie sollen Menschen abholen, die neugierig sind – auch wenn sie vielleicht noch unsicher sind.

Vor allem jedoch möchte Michael etwas weitergeben, das ihm selbst wichtig ist:

„**Tradition ist nicht die Asche zu bewahren, sondern das Feuer weiterzugeben.**“

Sein Weg: Verwurzelt, weltoffen, erfahren

Michael ist in den Haßbergen verwurzelt, und diese Herkunft spürt man in allem, was er tut: seine Ruhe, seine Präzision, seine herzliche Art. Nach Studium und Zivildienst führte ihn der Weg zu Gitarrenbauer **Hermann Gräfe** nach Hofheim, wo er sein Zuhause im Handwerk fand. Anschließend folgte die Ausbildung in Sachsen – und später ein prägendes Jahr in Venezuela, das ihn tief in die Welt südamerikanischer Instrumente eintauchen ließ.

Er hat mehrfach Praktikanten und Lehrlinge ausgebildet, trägt den Titel Diplom-Ingenieur und Instrumentenbauer – doch wichtiger als all das ist für ihn der Moment, in dem ein Mensch erkennt: „Das habe ich selbst erschaffen.“

Die zweite Stimme: Hannes Boschek – ein Mitarbeiter, der zeigt, was Michael ausmacht

Wer verstehen will, was Michael Götz so besonders macht, sollte Hannes Boschek zuhören. Hannes, ursprünglich aus der Naturwissenschaft kommend, hat bei Michael gelernt und arbeitet bis heute täglich an seiner Seite. Er spricht über ihn mit dieser Mischung aus Respekt, Vertrauen und ehrlicher Wertschätzung, die man nicht künstlich erzeugen kann.

„**Mit ihm kann man Ideen schnell durchdenken und umsetzen.**“

Dieser Satz öffnet ein Fenster in den Werkstatt-

alltag. Michael ist offen, kreativ, aufgeschlossen – jemand, der Gedanken anderer nicht nur hört, sondern weiterträgt und verfeinert.

Für Hannes ist besonders bemerkenswert, wie freundlich, geduldig und präzise Michael erklären kann.



Foto: C. Ruser

Gerade aus dem Mund eines Kollegen wirkt das wie ein Gütesiegel:

Michael vermittelt nicht nur Wissen – er vermittelt **Freude** am Wissen.

Ein weiterer Punkt, den Hannes hervorhebt, ist Michaels **hoher Anspruch an Sicherheit und Qualität**. Alle Maschinen sind modern und gepflegt, nichts fehlt, nichts ist dem Zufall überlassen. Man arbeitet in einer Umgebung, die professionell, vertrauenswürdig und zugleich herzlich ist.

Und dann erzählt Hannes von seinem eigenen Glücksmoment – diesem besonderen Augenblick, wenn ein fertiges Werkstück zum ersten Mal in der Hand liegt.

Man hört darin nicht nur seine eigene Begeisterung, sondern auch, was Michael in ihm ausgelöst hat:

Mut, Kreativität und die Freude am Material.

Kurse mit Michael Götz

14.00 - 18.30 Uhr

Kirchlauter / Gitarrenbau Götz, € 50,00
(und Materialkosten vor Ort €10,00)

Sägen, schrauben, bohren

J 11H03 Sa., 26.09.26

2 7F11H01 Sa., 16.01.27

J 11H04 Einführung: Arbeiten mit der Dekupiersäge - Halloween

Sa., 17.10.26, 14.00 - 18.30 Uhr

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 124.



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

Flammkuchen aus dem Holzbackofen

Selina Weickert
Sa., 17.10.26, 15.00 - 17.30 Uhr
Knetzgau / Weickerts Hof, Wohnau, € 26,00

Lebkuchenhäuschen backen

Mitzubringen: Snacks & Getränke

Selina Weickert
Sa., 14.11.26, 10.00 - 13.30 Uhr
Knetzgau / Weickerts Hof, Wohnau, € 8,00 pro
Erwachsener, € 6,00 pro Kind bis 16 Jahre, zzgl.
Materialkosten € 8,00 pro Lebkuchenhäuschen,
€ 5,00 pro kleines Häuschen



Vorträge

J 12Ko1 Vortrag: Macht, Persönlichkeit und Gesellschaft



Der Vortrag erklärt das Thema Macht aus psychologischer Perspektive. Zentrale Inhalte sind deren Wirkung auf Menschen und Persönlichkeitseigenschaften, die im Umgang mit Macht eine Rolle spielen. Schließlich werden Einflüsse von Macht und Persönlichkeit auf die Gesellschaft aufgezeigt. In Zusammenarbeit mit dem Unibund Würzburg

Johannes Hewig
Mi., 07.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr
Knetzgau / Rats- und Kultursaal, kostenfrei



Kultur

Bündnis für Familie und Senioren



Das Bündnis für Familie und Senioren ist der Bürgerdienst in der Gemeinde Knetzgau. Im Bündnis engagieren sich Bürgerinnen und Bürger ehrenamtlich, initiieren familien- und seniorenfreundliche Angebote oder Veranstaltungen und gestalten so das Leben in der Gemeinde Knetzgau mit. Es sind Angebote von Bürger für Bürger und in der Regel kostenlos.

Bürgercafé „Altes Rathaus“ in Knetzgau

Jeden 2. Donnerstag (in geraden Kalender-
wochen) von 09.00 - 11.00 Uhr und von 14.30
- 16.30 Uhr

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, Spiele-
abende, Sitzgymnastik, eine Krabbelgruppe und
einen Jugendraum.

Offener Treff „Alte Schule“ in Hainert

Jeden 2. Dienstag im Monat wird abwechselnd
Frühstück von 09.00 - 11.00 Uhr oder Nachmit-
tags-Café von 15.00 - 17.00 Uhr angeboten.

Computer- und Tabletkurs

Jeden 2. und 4. Mittwoch (außer in den Ferien)
um 18.30 Uhr in der Dreiberg-Schule. Von Foto-
bearbeitung, Nutzung versch. Programme bis
hin zur Internet-Nutzung und KI ist alles dabei.
Die Themen richten sich nach den Interessen
der Kursteilnehmer.

Sträkelkreis im ALTEN RATHAUS in Knetzgau

Jeden Mittwoch von 18.00 - 21.00 Uhr

Männertreff im ALTEN RATHAUS in Knetzgau

Einmal im Monat

KinderMalStunde im ALTEN RATHAUS in Knetzgau

Jeden 2. Donnerstag (in ungeraden Kalender-
wochen) von 16.00 - 17.30 Uhr für Kinder von
6 - 15 Jahren. Lernt bei der KinderMalStunde
Tipps und Tricks für das künstlerische Malen
sowie unterschiedliche Maltechniken kennen.

Mittagstisch im ALTEN RATHAUS in Knetzgau

Jeden 2. Donnerstag (in ungeraden Kalender-
wochen) um 11.30 Uhr. Eine vorherige An-
meldung bei Thomas Zettelmeier (bis Freitag
vorher unter Tel. (0 95 27) 79-25 oder zettel-
meier@knetzgau.de) ist erforderlich.

Informationen und Termine zu allen Angeboten
und Veranstaltungen finden sie unter
www.buendnis-knetzgau.de

Tauschbörse - Bücherbörse

Da Bücher zu schade zum Verstauben oder
Wegwerfen sind, gibt es die Bücherbörse. Hier
können Bücher und Zeitschriften kostenlos
ausgelegt und mitgenommen werden. Wäh-
rend der Veranstaltung gibt es Kaffee und Ku-
chen auf Spendenbasis.

So., 11.10.26, 14.00 - 16.00 Uhr
Knetzgau / Aula der Dreiberg-Schule, Hainerter
Str. 4, kostenfrei

Café - Adventstreffen

Gemeinsam bei Christstollen, Plätzchen und
Kaffee den Advent genießen.

So., 13.12.26, 14.30 - 17.00 Uhr
Knetzgau / Altes Rathaus, Alter Rathausplatz 10,
kostenfrei

Kontakt:
Thomas Zettelmeier
Rathaus Knetzgau
Tel. (0 95 27) 79-25,
zettelmeier@knetzgau.de



Gesundheit

Hatha Yoga

Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, Yoga-Matte, kleines Kissen, Decke

Tanja Koppitz

J 12G11 montags, ab 21.09.26, 11x, 18.30 - 20.00 Uhr

J 12G12 dienstags, ab 22.09.26, 11x, 09.30 - 11.00 Uhr
Oberschwappach / Pfarrheim, € 104,50

Yoga

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, kleines Kissen, Decke, Yogablöcke

Valerie Charlemagne-Mattheus

J 12G13 dienstags, ab 22.09.26, 6x, 18.30 - 19.30 Uhr

J 12G14 dienstags, ab 22.09.26, 6x, 20.00 - 21.00 Uhr
Knetzgau / Schule, Mehrzweckraum, € 42,00

J 12G15 Familien Yoga

Familien Yoga ist geeignet für Erwachsene und Kinder ab 2 Jahren, die gerne lustige Lieder, verspielte Bewegungen und sanfte Dehnung mögen. Kombiniere dein Training mit der Zeit zum Spielen mit deinen Liebsten und tu auch etwas für dich.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Kissen und Getränk

Valerie Charlemagne-Mattheus

donnerstags, ab 01.10.26, 4x, 17.00 - 18.00 Uhr
Knetzgau / Schule, Mehrzweckraum, € 32,00 je Erwachsenem (Kinder kostenfrei)

J 12G16 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 23.09.26, 10x, 08.30 - 09.30 Uhr
Knetzgau / AWO Seniorenzentrum, Hainerter Str. 6, € 72,00

J 12G17 ZPP-Präventionskurs: Beckenbodengymnastik

NEU

Erwecken Sie die Stärke Ihres Beckenbodens! Entdecken Sie, wie gezieltes Training Ihnen dabei hilft, gesundheitliche Beschwerden zu mildern und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

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

Mitzubringen: Bequeme Kleidung

Kerstin Keidel

donnerstags, ab 01.10.26, 10x, 19.00 - 20.00 Uhr
Knetzgau/Hebammenpraxis, Alemannenstraße 6, € 120,00

J 12G18 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

Do., 17.12.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Knetzgau / Cafe „awoccino“ der AWO, Hainerter Str. 6, € 18,00

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

J 12G19 Chi Gung

Chi Gung Körperübungen sind ein spezieller Zweig der Chinesischen Medizin, die entwickelt wurden, um das Chi im Menschen von Blockaden zu befreien und ins Gleichgewicht zu bringen. Es werden gezielt Übungen gezeigt, die sich positiv auf unsere inneren Organe auswirken. Die persönliche Lebensenergie wird erhöht und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Das ganze Energiefeld kommt wieder in Fluss.

Mitzubringen: Isomatte und warme Socken

montags, ab 21.09.26, 6x, 19.30 - 20.30 Uhr,
€ 60,00

Klangreise: Im Klang baden - In Harmonie schwingen

Jeder Klang, jede Klangfolge flutet den Raum mit Schwingungen, die uns im wahrsten Sinn des Wortes tief berühren. Unser gesamter Organismus geht in Resonanz mit diesen unendlich sanften, ausgleichenden und wohltuenden Schallwellen. Körper, Geist und Seele finden zurück in ihre Balance, Verspannungen lösen sich, Stress wird abgebaut, ein Prozess des Loslassens kann beginnen.

Mitzubringen: Warme Socken

J 12G20 dienstags, ab 29.09.26, 5x, 19.30 - 20.30 Uhr, € 50,00

J 12G22 montags, ab 09.11.26, 5x, 18.30 - 19.30 Uhr, € 50,00

J 12G21 Beim Energiefeld fängt alles an

Erfahren Sie, welchen Einfluss die Energiefelder auf unser Leben haben. In unserer persönlichen Matrix finden wir unsere Überzeugungen und Glaubenssätze, unsere Emotionen und Wünsche, sowie auch unsere Gedanken. Ungelöste negativ-energetische Emotionen und Störungen sind sehr häufig der Grund für körperliche Schmerzen und Erkrankungen.

Mitzubringen: Warme Socken

Mi., 21.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr, Spende willkommen



© Ronald Charlemagne

Wenn Wasser wieder Mut macht

Für viele Menschen ist Schwimmen eine Selbstverständlichkeit. Für andere ist der Weg ins Wasser von Unsicherheit, Scham oder langem Zögern begleitet. Besonders viele Frauen kennen dieses Gefühl – unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation. Der eigene Körper ist im Badeanzug sichtbar. Er entspricht oft nicht dem gesellschaftlich propagierten Ideal von Schlankheit, Jugend oder Makellosigkeit. Dehnungsstreifen, Narben, Gewicht, Bewegungseinschränkungen oder einfach das Gefühl, „nicht richtig auszusehen“, können dazu führen, dass Frauen sich unwohl fühlen, beobachtet glauben oder sich vergleichen. Gemischte Schwimmkurse oder öffentliche Badzeiten stellen deshalb für viele Frauen eine hohe Hürde dar. Nicht, weil sie nicht schwimmen lernen möchten, sondern weil ein geschützter Raum fehlt, in dem sie sich sicher fühlen können. Die Folge: Eine lebenswichtige Fähigkeit bleibt unerlernt oder wird lange aufgeschoben. Genau hier setzt dieser Schwimmkurs an.

Ein geschützter Raum – frei von Bewertung

Der Kurs schafft bewusst einen Raum nur für Frauen. Einen Raum, in dem kein Leistungsdruck herrscht, kein Vergleichen, kein Kommentieren. Einen Raum, in dem jede Teilnehmerin selbst entscheidet, was sich richtig anfühlt. Es geht nicht darum, Erwartungen zu erfüllen oder einem Ideal näherzukommen. Es geht darum, sich im eigenen Körper sicherer zu fühlen – im Wasser und darüber hinaus. Der geschützte

Rahmen ermöglicht es, Hemmungen abzulegen und Vertrauen aufzubauen. Kursleiterin Claudia Magdalener legt besonderen Wert darauf, dass Lernen hier ohne äußeren Druck geschieht. Jede Frau wird mit ihrer Geschichte, ihrem Tempo und ihren Bedürfnissen ernst genommen.

Schritt für Schritt ins Wasser – im eigenen Tempo

Mit behutsamer Wassergewöhnung, Atemübungen, Schweben, Gleiten und ersten Schwebbewegungen nähern sich die Teilnehmerinnen dem Element Wasser Schritt für Schritt. Die kleine Gruppe, die ruhige Atmosphäre und die weibliche Kursleitung tragen dazu bei, dass Vertrauen entsteht. Für viele Frauen ist es das erste Mal, dass sie ein Schwimmbad als einen Ort erleben können, an dem Anspannung nachlässt – und Zuversicht wächst.

Schwimmen lernen heißt auch: Gesundheit und Sicherheit

Schwimmen ist nicht nur eine wertvolle Lebenskompetenz, sondern ein wichtiger Beitrag zur Gesundheit. Bewegung im Wasser schont die Gelenke, stärkt Muskeln und Kreislauf und kann das Körpergefühl nachhaltig verbessern. Gleichzeitig ist Schwimmen eine zentrale wichtige Sicherheitskompetenz: für sich selbst, für Kinder und für andere. Es bedeutet, Risiken besser einschätzen zu können, Ängste abzubauen und sich freier im Alltag zu bewegen – sei es im Freibad, am See oder im Urlaub. Damit wird der Kurs auch zu einem Schritt in Richtung Teilhabe, Selbstvertrauen und Eigenständigkeit. Dass dieses Angebot kostenfrei möglich ist, verdankt es der Förderung durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Die Unterstützung macht deutlich: Hier geht es um

Gesundheit, Sicherheit, Würde und Chancengleichheit.

Dieser Schwimmkurs ist kein lautes Projekt. Aber eines, das wirkt. Weil er schützt. Weil er ernst nimmt. Und weil er Frauen ermöglicht, etwas nachzuholen, das für so viele lange unerreichbar schien.

Kursinformationen

J 12G27 Schwimmkurs für Frauen

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

**donnerstags, ab 01.10.26, 8x,
20.00 - 21.00 Uhr**

**Knetzgau / Hallenbad
kostenfrei**

J 12G23 Klang-Meditationen - Im Klang verstummt der Kopf und die Seele hört zu.

Meditation erzeugt auf natürlicher Weise einen einzigartigen Zustand tiefster körperlicher Entspannung. Geist und Körper kommen zur Ruhe und schöpfen wertvolle Energie. Stress und Verspannungen lösen sich auf und der Blutdruck wird gesenkt. Die körpereigenen Selbstheilungskräfte und das Immunsystem werden gestärkt.

Mitzubringen: Warme Socken

dienstags, ab 10.11.26, 5x, 18.30 - 19.30 Uhr,
€ 50,00

Aqua-Fitness

Carmen Meissner

J 12G24 dienstags, ab 15.09.26, 10x,
20.00 - 20.45 Uhr

J 12G25 dienstags, ab 15.09.26, 10x,
20.45 - 21.30 Uhr

J 12G26 mittwochs, ab 16.09.26, 10x,
20.00 - 20.45 Uhr

Knetzgau / Hallenbad, € 107,50
(einschließlich Hallenbadeintritt)



Kulinarisches

J 12G90 Süße

Geschenke zu Weihnachten: Schokoladen- und Pralinenkurs



Für Eltern und Kinder im Grundschulalter
Ob als liebevolles Weihnachtsgeschenk oder
zum genussvollen Naschen in der Adventszeit
– dieser kreative Kurs steht ganz im Zeichen
feinster Schokoladenkunst. Gemeinsam stellen
wir edle Pralinen oder festlich verzierte Schoko-
ladentafeln her, die sich wunderbar als persön-
liche Aufmerksamkeit zu Weihnachten eignen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Gefördert durch das Bayerische Staatsministe-
rium für Umwelt und Verbraucherschutz

Katharina Rauh

Sa., 05.12.26, 14.00 - 17.00 Uhr

Knetzgau / Schule, Küche, kostenfrei, Material-
kosten vor Ort € 17,00



Kreatives

Glasfusing – Kreative Glaskunst

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des
Glasfusing! Bei dieser Technik der Glaskunst
werden Glasstücke, Glaskrümeln, Glasstäbe und
Farbpulver miteinander verschmolzen und zu
einzigartigen Objekten wie Bildern, Gartenste-
ckern, Tellern oder Uhren weiterverarbeitet.
In diesem Kurs gestalten Sie Ihr eigenes Glasob-
jekt (ca. 10x10 cm) mit verschiedenen Techniken.
Eigene Motivideen sind herzlich willkommen!
Abholung nach Absprache

Mitzubringen: Bitte festes Schuhwerk anziehen!
09.00 - 12.00 Uhr

Knetzgau / Eulengasse 16, € 40,00 (und Material-
kosten ab € 10,00 vor Ort, für Glas, Kleber und
Brand, je nach Glasobjekt und Bearbeitung)

Gerlinde Hauck

J 12Ho1 Sa., 05.09.26

J 12Ho2 Sa., 19.09.26

J 12Ho3 Sa., 26.09.26

J 12Ho4 Sa., 10.10.26

J 12Ho5 Sa., 17.10.26

J 12Ho6 Sa., 24.10.26

J 12Ho7 Jeder bindet SEINen eigenen Lichtkranz

Zusammen verbinden WIR uns mit wahren Ge-
spräch. Mit wohltuendem Getränk und leckerer
Kost. Bring Dich mit. So wie Du bist.

Michaela Knittel

Fr., 09.10.26, 18.00 - 20.00 Uhr

Knetzgau / Westheim, An der Steige 12, € 30,00
(inkl. Kerze und Bindematerial, Getränk und Kost)

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

Afrikanisches Trommeln für Erwachsene - zum Ausprobieren

Wir werden gemeinsam traditionelle westafri-
kanische Rhythmen mit
Djembé und Basstrommeln spielen. Lassen wir
uns begeistern von der
Schönheit und Melodiosität dieser Rhythmen!
Let's groove!

Bei genügend Interesse wird im Anschluss ein
Kurs organisiert.

Di., 13.10.26, 18.00 - 19.15 Uhr, € 15,00

Mo., 19.10.26, 18.00 - 19.15 Uhr, € 15,00

Gitarrenunterricht für Anfänger

Schnupperstunde auf Anfrage



© Gerlinde Hauck



Die junge vhs

J 12Jo1 Eltern-Kind-Turnen

für Kinder ab Laufalter bis 4 Jahre

Valerie Charlemagne-Mattheus

donnerstags, ab 01.10.26, 4x, 16.00 - 17.00 Uhr
Knetzgau / Schule, kleine Turnhalle, € 24,00

Ab dem Herbstsemester 2026
wird von der Landesregierung
Bayern der Schwimmkursgut-
schein nicht mehr erstattet. Wir
bitten um Verständnis, dass wir diese des-
halb nicht mehr annehmen können.

J 12Jo2 Schwimmkurs - für Kinder von 6 - 7 Jahren - Anfänger

In diesem Kurs können Kinder, die sich im Ele-
ment Wasser wohl fühlen, das Schwimmen
erlernen. Mit viel Spaß und Freude werden be-
sonders Atemtechnik, Bein- und Armbewegun-
gen geschult. Kinder, die die Voraussetzungen
erfüllen, können das „Seepferdchen“ am Ende
des Kurses erwerben.

Die Schwimmkurse finden ohne Eltern statt.

Anmeldung nur online unter www.vhs-hassberge.de möglich

Die genauen Termine sind auf der vhs-Webseite
einsehbar.

Karl-Wilhelm Meister

Di., 10.11.26 - Sa., 12.12.26, 10x

Kurstage: dienstags, 16.00 - 17.00 Uhr und sams-
tags, 13.00 - 14.00 Uhr

Knetzgau / Hallenbad, € 135,00 (einschließlich
Hallenbadeintritt)

J 12Jo3 Schwimmkurs - für Kinder von 6 - 9 Jahren - Aufbaukurs

Inhalte des Kurses: Erhöhung der Sicherheit im
Wasser, Verfeinerung der Schwimmtechniken.
Die Kinder sollten tauchen und wenige Meter
alleine schwimmen können, sie sollten das Niveau
vom Seepferdchen haben.

Anmeldung nur online unter
www.vhs-hassberge.de möglich

Die genauen Termine sind auf der vhs-Webseite
einsehbar.

Karl-Wilhelm Meister

Di., 10.11.26 - Sa., 12.12.26, 10x

Kurstage: dienstags, 17.00 - 18.00 Uhr und
samstags, 14.00 - 15.00 Uhr

Knetzgau / Hallenbad, € 135,00
(einschließlich Hallenbadeintritt)

MAROLDSWEISACH



Helga Grüner

Tel. (0 95 32) 6 15
grue.helg@gmail.com
www.vhs-hassberge.de

Weitere „Wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen“ finden Sie ab der Seite 124.

nen. 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.
Sa., 10.10.26, 14.30 - 18.30 Uhr

J 13Ho2 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!
Sa., 14.11.26, 14.30 - 18.30 Uhr

Maroldsweisach / Rathaus, € 40,00
(und Materialkosten € 20,00 vor Ort)



Gesundheit

J 13G12 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 17.09.26, 10x, 19.00 - 20.00 Uhr
Maroldsweisach / Grundschule, Turnhalle, € 70,00



Kreatives

Hand- und Brushlettering Workshop mit Barbara Ullrich

Eine Anmeldung ist nur bis zwei Tage vor dem Kursbeginn möglich!

Folgendes ist in den Materialkosten enthalten:

Letteringmaterialien
Workbook

J 13Ho1 Workshop Basis I

Wir lernen die verschiedenen Werkzeuge und die Technik des Hand- und Brushletterings kennen.



Die junge vhs

NEU

J 13Jo1 Kochkurs: Hochgestapelt mit Burger & Co.

für Kinder ab dem Grundschulalter
An diesem Nachmittag lernen die Kinder mit Spaß Burger in verschiedenen Varianten zuzubereiten. Nebenbei werden noch die dazugehörenden Nahrungsmittel wie Fleisch, Gemüse und Getreide vorgestellt.

Mitzubringen: Vorratsdosen, Schürze

Barbara Limpert

Fr., 16.10.26, 14.30 - 17.00 Uhr
Maroldsweisach / Mittelschule, Küche, € 10,00
(und Materialkosten € 5,00, keine Ermäßigung)

J 13Jo2 Encaustik für Kinder - weihnachtliche Grußkarten selbst gemacht

NEU

Für Kinder im Grundschulalter
Wir gestalten weihnachtliche Grußkarten in Wachs-Bügeltechnik auch zum Verschenken.

Lilo Vogt

Fr., 20.11.26, 15.00 - 17.00 Uhr
Maroldsweisach / Mittelschule, € 16,00
(und Materialkosten vor Ort € 4,00)

Ihre unabhängige Energieberatung im Landkreis Haßberge Jetzt mit neuer Website online.

The screenshot shows a website for 'Unabhängige Energieberatung für Ihr Zuhause'. It features a logo for 'ENERGIEBERATUNG im Landkreis Haßberge', a photo of a man, and text stating: 'Wir beraten Sie individuell und produktneutral zu Gebäudesanierung, Heiztechnik, erneuerbaren Energien und Fördermöglichkeiten.' Below this is a QR code and the text 'QR CODE SCANNEN' and 'BERATUNGSTERMIN VEREINBAREN'. At the bottom, it says '© 12 € Beratungsgebühr © Produktneutral'.

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 124.



Arbeitskreise

Weitere Infos zu allen Arbeitskreisen bei Sascha Vay, vhs@sascha-vay.de

Münz- und Briefmarken-Sammler-Treff

Ein Treff für alle Münz- und Briefmarkeninteressierten und -sammler, zum Informieren, Tauschen, Kaufen und Verkaufen.
Infos bei Sascha Vay, vhs@sascha-vay.de

Sascha Vay
samstags, 03.10., 07.11., 12.12.26 und 02.01.27,
15.00 - 17.00 Uhr
Oberschleichach / UBIZ, kostenfrei

Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis I

Bei den Treffen geht es um die Sichtung, Sortierung und Identifizierung von Bild- und sonstigem Material und um das Entziffern alter Dokumente aus ganz Oberaurach. Herzlich willkommen sind natürlich auch Teilnehmer/-innen, die Omas oder Opas Fotoalbum mitbringen und bei manchen Bildern nicht wissen, wer oder was dort zu sehen ist. Wir recherchieren dann gemeinsam. Keine regelmäßige Teilnahme erforderlich.

Sascha Vay
dienstags, ab 08.09.26, 5x, 19.30 - 21.00 Uhr
Unterschleichach / Spitalstraße 3, Gemeindehaus, kostenfrei



Alle Angebote vom UBIZ finden Sie unter www.ubiz.de.



Präventionstag Oberaurach

Im Rahmen der Gesundheitswochen

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

So., 18.10.26

Oberschleichach / UBIZ, kostenfrei

15.00 - 16.00 Uhr Nordic Walking

Mitzubringen: Nordic-Walking Stöcke, Getränk
Walter Kammerrath

15.00 - 16.00 Uhr Familien Yoga

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Kissen und Getränk
Valerie Charlemagne-Mattheus

15.30 - 17.00 Uhr

Vortrag: Gut versorgt, besser reguliert
Rebecca Riedl

17.00 - 18.00 Uhr Klangreise: Im Klang baden - In Harmonie schwingen

Mitzubringen: Warme Socken
Karin Neumann

Während der gesamten Veranstaltung werden von Maya's Unverpacktladen & Cafe Hofheim Speisen und Getränke angeboten.

Außerdem lädt die Bücherei Oberaurach zum Stöbern ein.



5. SAATGUTTAG IM UBIZ | SONNTAG 14.02.2027

Neben vielen Anbieter*innen von samenfestem Saatgut und Raritäten erwarten die Besucher*innen interessante Vorträge. Auch der Tausch von privatem samenfestem Saatgut ist ausdrücklich herzlich willkommen! Auch für das leibliche Wohl wird wieder gesorgt sein.

Das genaue Programm ist ab Dezember 2026 auf der Homepage des UBIZ und im Frühjahr/Sommer-Programmheft verfügbar.

In Kooperation mit dem Kreisverband für Gartenbau und Landespflege Landkreis Haßberge.

10:00 - 16:00 Uhr, Eintritt € 2,00/Person, zwei Personen/ein Haushalt € 3,00, Kinder unter 16 Jahren kostenfrei

Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis II

Es geht um das Entziffern alter Dokumente aus ganz Oberaurach, Archivierung und Bestandsaufnahme. Herzlich willkommen sind natürlich auch Teilnehmer/-innen, die Omas oder Opas Fotoalbum mitbringen und bei manchen Bildern nicht wissen, wer oder was dort zu sehen ist. Wir recherchieren dann gemeinsam. Keine regelmäßige Teilnahme erforderlich.

Sascha Vay
Sa., 17.10., 15.00 - 17.00 Uhr
Sa., 21.11., 15.00 - 17.00 Uhr
Sa., 19.12., 15.00 - 17.00 Uhr
Unterschleichach / Gemeindehaus (über der Aurach-Blume), kostenfrei



Vorträge

Vorankündigung

27F14G01 Vortrag: Lendenwirbelsäule-Beschwerden verstehen und behandeln: Von Physiotherapie bis Operation

In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die häufigsten Erkrankungen der Lendenwirbelsäule wie Bandscheibenvorfall und Spinalkanalstenose sowie Beschwerden der Facettengelenke und dem Iliosakralgelenk. Es werden sowohl konservative Behandlungsmöglichkeiten als auch moderne minimalinvasive und operative Verfahren vorgestellt - mit besonderem Fokus darauf, wann welche Therapie sinnvoll ist. In Zusammenarbeit mit dem Unibund Würzburg

Jonas Limmer
Di., 19.01.27, 18.30 - 20.00 Uhr
Oberschleichach / UBIZ, kostenfrei

J 14G03 Workshop: Sodbrennen, saurer Magen, Übersäuerung & Co - Wie lässt sich das Wohlbefinden durch gezielte Ernährungsmaßnahmen wieder herstellen?

Über ein Drittel der Deutschen leiden unter Reizmagen, Sodbrennen, Reflux oder Magenschleimhautentzündung. Diese Beschwerden sind nicht nur lästig, sondern langfristig auch gefährlich. Welche Ursachen dahinterstecken und wie sie sich diagnostizieren lassen, wird in diesem Seminar erläutert. Mit welchen meist einfachen Ernährungsmaßnahmen Sie Ihre Verdauungsbeschwerden lindern und Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen können, werden wir gemeinsam erarbeiten.

Dr. Ulrike Eigner
Fr., 20.11.26, 17.00 - 20.00 Uhr
Oberschleichach / UBIZ, € 25,00



Sprachen

J 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



Gesundheit

J 14G10 Fitness- und Wirbelsäulengymnastik

Mitzubringen: Gymnastikmatte und Handtuch

Anette Schnös
mittwochs, ab 16.09.26, 10x, 19.00 - 20.00 Uhr
Oberschleichach / UBIZ, € 60,00

J 14G12 ZPP-Präventionskurs: Hatha Yoga (nach Sivananda)

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

Anmeldung beim Kursleiter: Tel. (0151) 20 47 43 25
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Klaus Wolf
montags, ab 21.09.26, 12x, 18.00 - 19.30 Uhr
Oberschleichach / UBIZ, € 126,00



© magnific

J 14G13 Gesund und aktiv in jeder Altersklasse

Claudia Heil
mittwochs, ab 07.10.26, 10x, 14.00 - 15.00 Uhr
Kirchaich / Gemeindehaus St. Ägidius, € 60,00



© Christine Gehrig

J 14G14 Genial normal zum Wunschgewicht

Auch für Männer geeignet!
In diesem alltagspraktischen Kurs trainieren Sie ein körperfreundliches Essverhalten, bekommen Motivation mit Anschauungsmaterialien und werden ermutigt, das Beste aus Ihrem Leben und Ihren Begabungen zu machen. Sie haben die Chance, sich rundherum wohler, freier und leichter zu fühlen. Der Kurs ist auch für Allergiker und Diabetiker geeignet.

Mitzubringen: Buch „Lebe leichter – genial normal zum Wunschgewicht“ und der Planer. Beides kann im Kurs erworben werden. (€ 30,00)
Information Tel. (09 51) 14 47 5 oder per Mail lebeleichterbamberg@gmail.com

Christine Gehrig
mittwochs, ab 07.10.26, 12x, 09.30 - 10.30 Uhr
Trossenfurt / Aurach-Apotheke, € 150,00

J 14G15 Familien Yoga

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

Die genauen Termine sind auf der vhs-Webseite einsehbar.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Kissen und Getränk

Valerie Charlemagne-Mattheus
dienstags, ab 13.10.26, 3x, 15.15 - 16.15 Uhr
Oberschleichach / UBIZ, € 24,00 pro Erwachsenem mit Kind(ern)

Yoga im Sitzen

Hocker Yoga ist geeignet für jede Altersgruppe, Menschen mit Vorerkrankungen oder körperlichen Einschränkungen. Klassische Yoga Haltungen und Bewegungen werden mit Hilfe eines Hockers/Stuhls ausgeführt. Dadurch werden Gelenke und Bänder geschont sowie Muskeln und Aufmerksamkeit sanft trainiert. Im Wechsel aus aktiver Anspannung und gezielter Entspannung lernen die Teilnehmenden, auf die Signale ihres Körpers zu hören und diese Achtsamkeit ganz natürlich in ihre Bewegungsabläufe zu integrieren.

Valerie Charlemagne-Mattheus

J 14G16 dienstags, ab 13.10.26, 3x, 16.30 - 17.30 Uhr, € 26,25

J 14G17 mittwochs, ab 21.10.26, 2x, 09.30 - 10.30 Uhr, € 17,50
Oberschleichach / UBIZ

J 14G18 Tanzen lernen – leicht gemacht: Standardtänze Anfängerkurs

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 Tänzen Discofox, Wiener Walzer, Langsamer Walzer und Foxtrott von der Basis (Grundschrift) aufbauend. Zusätzlich schaffen wir uns durch einfach umsetzbare Figuren noch mehr Abwechslung und Freude am Tanzen. So machen Sie eine gute Figur auf jeder Tanzfläche.

Anmeldungen sind nur paarweise möglich

Mitzubringen: bequeme Schuhe, Getränke für die Tanzpause

Ulrike Baierlein-Orth

freitags, ab 16.10.26, 6x, 18.00 - 19.30 Uhr
Oberschleichach / UBIZ, € 55,00



Die junge vhs

J 14Jo1 BE YOUUnique & Brave – Starke Jungs

NEU

Echte Stärke heißt: den Mut haben, für sich und andere einzustehen.

Du bist 13-17 und hast genug von Klischees? In diesem Seminar hinterfragen wir, was „Mann sein“ heute bedeutet, warum wir ticken, wie wir ticken – und wie viel Einfluss du darauf hast. Du lernst: Gefühle zeigen ist Stärke, nicht Schwäche. Wir sprechen über Stress, Erwartungen und deine Grenzen – und setzen auf Teamgeist statt Konkurrenz. Am Ende entwickelst du deine eigene Vision. Kein Frontalunterricht: Dich erwarten praxisnahe Übungen, Austausch auf Augenhöhe und jede Menge Action.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Rainer Schmee

Sa., 19.09.26, 09.00 - 13.00 Uhr
Oberschleichach / UBIZ, kostenfrei

J 14Jo2 BeYoutiful & Brave – Starke Girls Für Teengirls

NEU

Auf Augenhöhe Gefühle identifizieren und Stärken stärken. Mit kreativen Übungen, Entspannungseinheiten und einer spannenden Reise in die eigene Stärke. You are BeYOutiful!

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Mitzubringen: Nach Anmeldung erhalten die Eltern eine Checkliste von der Kursleiterin.

Laura Bayer

So., 20.09.26, 13.00 - 17.00 Uhr
Oberschleichach / UBIZ, kostenfrei

J 14Jo3 Eltern-Kind-Turnen

Schon kleine Kinder haben viel Freude an Bewegung und wollen erproben, was sie alles können. Bei dem vielfältigen und spielerischen Sportangebot für Kinder im Alter von 2 - 5 Jahren stehen Bewegung, Spaß und Zusammengehörigkeit im Vordergrund. Es gibt feste Rituale, wie eine gemeinsame Begrüßung und Verabschiedung sowie das gemeinsame Aufräumen. NEU bei dem Kurs ist, dass die inhaltliche Gestaltung der Kurseinheiten von allen Eltern übernommen wird (Eltern-Teams).

Mitzubringen: Turnschlappchen oder Noppensocken, bequeme Kleidung

Kathrin Diop, Julia Nortmann

donnerstags, ab 08.10.26, 10x, 15.10 - 16.10 Uhr
Trossenfurt / OAZ, € 25,00

J 14Jo4 Stark durch's Leben

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

Elternabend online wird angeboten.

Mitzubringen: Nach Anmeldung erhalten die Eltern eine Checkliste von der Kursleiterin.

Laura Bayer

Sa., 07.11. und So., 08.11.26, 10.00 - 12.00 Uhr
Oberschleichach / UBIZ, € 59,00

J 14Jo5 Tanzen für Kids: 3 - 4 Jahre

Dein Kind bewegt sich gerne zu Musik, hat schon ein paar Lieblingslieder, die es singt, verkleidet sich gerne, dann ist es bei mir genau richtig.

Spielerisch fördern wir über kleine Choreographien die Beweglichkeit in einer von Spaß und Toleranz geprägten Atmosphäre mit kindgerechter Musik.

Information und **Anmeldung** direkt bei der Kursleitung unter: kathi.herzog77@gmail.com oder Tel. (01 51) 73 04 79 88

Katharina Herzog-Schneider

Termin wird noch bekanntgegeben

Trossenfurt / OAZ, Gebühr wird noch bekanntgegeben

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 124.



Vorträge

J 15Ko1 Polizeivortrag: Internetbetrug



Kriminalhauptmeister Blattert gibt einen Einblick in aktuelle Formen des Internetbetrugs. Vorgestellt werden typische Betrugsmaschinen, Vorgehensweisen der Täter sowie reale Fallbeispiele. Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Hinweise, wie sie betrügerische Angebote erkennen, persönliche Daten schützen und sich im Ernstfall richtig verhalten. Fragen aus dem Alltag sind ausdrücklich erwünscht. Bewirtung durch die Vereinsgemeinschaft

Dominik Blattert
Di., 06.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Untersteinbach / Sportheim, kostenfrei

J 15Go1 Vortrag: Viren-Party crashen: So machen Sie Ihre Kids immun gegen HPV.

Unsere Dozentin startet ganz entspannt mit den Grundlagen: Wie Impfungen wirken, woher typische Ängste und Mythen kommen – und was wirklich dahintersteckt. Danach geht es konkret um HPV (humane Papillomaviren): Wie häufig und gefährlich sind diese Infektionen? Wie steckt man sich an? Und wann ist der richtige Zeitpunkt für die Impfung? Fachlich fundiert, aber verständlich erklärt, ohne medizinisches Kauderwelsch. Natürlich bleibt viel Raum für Ihre Fragen, gerne auch kritische. Ziel des Abends ist nicht überzeugen, sondern informieren, damit Sie als Eltern eine gute Entscheidung treffen können.

Eva Bauer
Mo., 12.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Untersteinbach / Feuerwehrhaus, kostenfrei



Kultur

J 15Ko2 Literatur im Feuerwehrhaus - Lesenacht für Frauen

Die Revival Lesenacht geht auf Wunsch in die nächste Runde. Gleiche Location, gleiches Programm, aber ein neues Thema: Märchen! Traditionell, modern, fantasievoll und magisch - ein literarischer Abend mit Büchern und Geschichten, kreativen Aktionen und Austausch, leckerem Essen und vor allem mit einer entspannten Auszeit aus dem Alltag. Freue dich auf unser gemeinsames Sleep-over!

Mitzubringen: Übernachtungssachen und persönliche Utensilien, Schreib- und Bastelzubehör und ganz wichtig: die Taschenlampe

Petra Friesl
Fr., 16.10, 18.30 Uhr bis Sa., 17.10.26, 10.00 Uhr
Untersteinbach / Feuerwehrhaus, € 30,00 (inkl. Frühstück)

J 15Ko3 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! Dieses „Rudelsingen“ wird musikalisch unterstützt von Werner Willacker (Klavier), Winfried Schütz und Bernhard Schurig (Gitarre). Texte werden gestellt. Let's have a party tonight! Essen und Getränke ab 18 Uhr im Gasthaus erhältlich

Bernhard Schurig
Mo., 23.11.26, 19.00 - 21.00 Uhr
Prölsdorf / Gasthaus Staub, € 12,00

SCHUNDER
BESTATTUNGEN

Veranstaltungen mit dem Bestattungshaus Schunder

Prölsdorf / Rothstr. 7

J 15Ko7 Lesung Im Banne der Zauberin Morgan

Barbara Ortwein erzählt die Geschichte der Morgan, der Schwester von König Artus, in einer ungewohnten Weise, denn sie lässt die Handlung dieser Artus-Geschichte an ganz konkreten Orten in Cornwall und Somerset spielen. Anschließend untersucht sie in einer modernen Reiseerzählung, inwiefern die Eigentümlichkeiten der Landschaft und die lokalen, historischen und religiösen Traditionen im Südwesten Englands Einfluss auf die Darstellung der Morgan genommen haben. Dafür sucht sie zahlreiche magische Orte auf, die mit Morgans Geschichte verknüpft sind...

Barbara Ortwein
Do., 05.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr, kostenfrei

J 15Ko4 Portugal und immer der Küste entlang

Spektakuläre Felsformationen, atemberaubende Strände und einige der schönsten Städte Europas – all das und noch viel mehr erwartet Sie in Portugal.

Ein Reisebericht über diese herrliche Landschaft und ein Einblick in den Zauber des Fischerpfads. Die „Rota Vicentina“ Etappen führen durch malerische Dörfer, zu abgelegenen Stränden und durch idyllische Korkeichenwälder. Spüren Sie die Frische des Atlantiks, ruhige Wanderwege in der unberührten Schönheit der Algarve und Alentejos, ein echtes Erlebnis. Joachim Stapf und Günter Birkel nehmen Sie mit an die Küste Portugals.

Joachim Stapf, kostenfrei
Mo., 16.11.26, 19.00 - 21.00 Uhr



Arbeitskreise

Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis

Der Arbeitskreis trifft sich zum Gedankenaustausch einmal im Monat, sammelt und sichtet dabei Archivgut und erarbeitet gegebenenfalls Textbeiträge zur Veröffentlichung im Gemeindeglossar. Daneben bemüht er sich in Zusammenarbeit mit dem örtlichen Steinmetzbetrieb G. Stark um die Restaurierung der historischen Kilometersteine im Bereich unserer Gemeinde. Keine regelmäßige Teilnahme erforderlich. Info: Tel. (0 95 54) 302

Friedrich Klaus

Termin ganzjährig am jeweils 2. Donnerstag im Monat ab 19.00 Uhr, soweit im Gemeindeglossar nicht anders angegeben.

Theinheim / Gaststätte Bayer, kostenfrei



© magnific



Sprachen

J 15So1 Italienisch B1 - Wiedereinsteiger

Der Kurs vermittelt Grundlagen, Gesprächssituationen und Vergangenheit und Zukunft. Das Lehrbuch wird von der Kursleitung in der ersten Stunde bekanntgegeben.

dienstags, ab 22.09.26, 10x, 17.30 - 18.30 Uhr
Geusfeld / Feuerwehrhaus, Gebühr nach Teilnehmendenzahl, siehe AGBs

J 15So2 Italienisch A2

Für Fortgeschrittene Level A2

Elena Reinhart

dienstags, ab 22.09.26, 10x, 19.00 - 20.30 Uhr
Untersteinbach / Schule, Gebühr nach Teilnehmendenzahl, siehe AGBs



Gesundheit

Klangkonzert-Erlebnis Meditation

Tauchen Sie ein in die Welt der Klänge und Schwingungen. Bei einer Klangkonzert-Erlebnis Meditation genießen die Teilnehmenden harmonische Töne verschiedener Klangschalen, Gongs und Instrumente, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen können.

Die Schwingungen können zur Entspannung und inneren Ruhe beitragen, und dabei helfen, bewusst den Alltag hinter sich zu lassen. Die Veranstaltung findet im Liegen statt.

Es handelt sich um keine Heilbehandlung. Teilnehmenden, die sich im Krankenstand befinden, wird geraten, im Vorfeld mit dem Hausarzt über die Teilnahme zu sprechen. Vor dem Kurs bitten wir, über gesundheitliche Herausforderungen zu informieren.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte und Decke, warme Socken und Kissen

Barbara Scheder

J 15G10 Do., 10.09.26, 18.00 - 19.00 Uhr

J 15G11 Sa., 26.09.26, 10.00 - 11.00 Uhr

J 15G12 Do., 01.10.26, 18.00 - 19.00 Uhr

J 15G13 Mi., 14.10.26, 10.00 - 11.00 Uhr

J 15G14 Sa., 24.10.26, 10.00 - 11.00 Uhr

J 15G15 Do., 19.11.26, 18.00 - 19.00 Uhr

J 15G16 Mi., 25.11.26, 18.00 - 19.00 Uhr

J 15G17 Sa., 05.12.26, 10.00 - 11.00 Uhr

J 15G18 Mi., 09.12.26, 10.00 - 11.00 Uhr

J 15G19 Do., 17.12.26, 18.00 - 19.00 Uhr

Michelau / Klangzeit, Am Kirschenrain 3, € 24,00

J 15G20 Gesundheits- wochen: Workshop: Erste Hilfe am Kind



Das Angebot richtet sich nicht nur an „frisch gebackene“ Eltern, Großeltern oder Familien, sondern an alle, die regelmäßig Kontakt mit Kindern haben (etwa beim Babysitten oder in der Jugendgruppe).

Wir zeigen Ihnen, was Sie bei der Erstversorgung von Kindern etwa bei Fremdkörpern in den Atemwegen, Asthma, Pseudokrampf, Verletzungen, Fieberkrampf, Hitze- und Kälteschäden oder Vergiftungen beachten müssen.

Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie Unfällen von Kindern vorbeugen.

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

Regionalverband Unterfranken Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Sa., 12.09.26, 09.00 - 15.30 Uhr

Untersteinbach / Schule, kostenfrei

J 15G21 ZPP-Präventionskurs: Beckenbodengymnastik nach dem Tanzberger Konzept

Das Tanzberger-Konzept dient zur Prävention und zur Therapie von Funktionsstörungen des Beckenboden- und Kontinenzsystems. Neben zahlreichen Übungen zur Stärkung des Beckenbodens, werden auch ein gesundes Trinkverhalten und entlastendes Bewegungsverhalten im Alltag, bei der Arbeit und in der Freizeit, z. B. beim Sport, geschult.

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

mittwochs, ab 16.09.26, 10x, 09.00 - 10.00 Uhr
Geusfeld / Feuerwehrhaus, € 99,00



© magnific



© Ramona Bauer

Qigong - Chin. Gesundheitsgymnastik

Anmeldung nur auf Anfrage bei der Kursleitung möglich: Tel. (0 95 24) 68 09

Helga Sünkel

J 15G22 mittwochs, ab 16.09.26, 10x, 17.15 - 18.15 Uhr, € 60,00

J 15G23 mittwochs, ab 16.09.26, 10x, 18.30 - 19.30 Uhr, € 60,00

J 15G24 mittwochs, ab 16.09.26, 10x, 19.30 - 21.00 Uhr, € 75,00

J 15G25 Immer in Bewegung, Körpertraining!

Ein Kurs, um fit und beweglich zu bleiben.

Christine Neumann

montags, ab 21.09.26, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr
Untersteinbach / Schule, Turnhalle, € 60,00

J 15G26 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

J 15G26 dienstags, ab 29.09.26, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr

J 15G28 donnerstags, ab 01.10.26, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr

Untersteinbach / TUE Therapie & Bewegung, Physiotherapiepraxis, € 105,00

J 15G27 ZPP-Präventionskurs: Rückenfitness / Rückenschule Aufbau

Beugen Sie Rückenschmerzen vor und verringern Sie aktuelle Symptome durch die ausgewogene Bewegungsschulung und gezieltes Muskeltraining.

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

Tanja Sieber-Übel

mittwochs, ab 30.09.26, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr
Untersteinbach / TUE Therapie & Bewegung, Physiotherapiepraxis, € 105,00

Kurse mit Christine Raab

Information und Anmeldung

Tel. (0 95 49) 98 79 344

Einstieg jederzeit möglich

€ 96,00 (12 Termine nach Wahl innerhalb von 16 Wochen, Ferien werden nicht mitgerechnet)

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Wolldecke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Christine Raab

J 15G29 fortlaufend, dienstags, 16.30 - 17.45 Uhr, außer Ferien

J 15G30 fortlaufend, dienstags, 18.00 - 19.15 Uhr, außer Ferien

Rauhenebrach / Schindelsee 3, € 96,00



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. Unsere Hände können viel, gib ihnen und dir mal wieder die Möglichkeit kreativ zu sein. Von der Idee und Zeichnung über die Goldschmiedetechniken Sägen, Feilen, Biegen, Löten... bis hin zu deinem individuellen Schmuckstück. Erfahre in dem Kurs etwas über die kostbaren Edelmetalle und das tolle 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.

Möchtest du gerne etwas aus „Gold“ herstellen, solltest du dein Schmuckstück im Voraus planen (Größe, Material, Feingehalt) und mir (Kursleiterin) umgehend mitteilen, damit das Material rechtzeitig für dich bestellt werden kann.

Mitzubringen: Imbiss für die Mittagspause

10.00 - 16.30 Uhr

Ramona Bauer

J 15H03 So., 06.09.26

J 15H04 Sa., 03.10.26

J 15H05 Sa., 24.10.26

J 15H06 Sa., 07.11.26

J 15H07 So., 15.11.26

Wustviel / Schmucke Hütte, Eschenauer Weg 4, € 120,00 und Materialkosten (Silber, je nach Größe und Gewicht ca. € 10,00 - € 20,00)



Die junge vhs

Literaturkurse für Kinder - Bücher machen Spaß!

Gemeinsam tauchen wir in Erzählwelten ein und erleben spannende Geschichten - dieses Mal von ganz besonderen Mäusen. Zum einen gibt es Geschichten aus Bilderbüchern, zum anderen Erzählungen mit dem Kamishibai, dem japanischen Papiertheater.
Mitzubringen: Mal- und Bastelzubehör inkl. Malunterlage, Mappe, Getränk

Petra Friesl
Untersteinbach / Schule, € 15,00
(und Materialkosten vor Ort € 2,00)

J 15Jo1 Bilderbücher vom Gruffelo, dem Gruffelo-Kind und der Gruffelo-Oma (und der kleinen, mutigen Maus)

für Kinder ab Vorschulalter
Der große Wald ist voller Gefahren. Da ist es gut, wenn man einen starken Freund hat. Und wenn man keinen hat, muss man sich einen erfinden! Wie die kleine Maus, die jedem, der sie fressen will, mit dem schrecklichen Gruffelo droht. Dabei gibt's Gruffelos gar nicht. Oder doch?

Sa., 19.09.26, 10.00 - 12.00 Uhr

J 15Jo2 Kamishibai: Frederick

für Kinder ab Vorschulalter
Die Feldmaus Frederick lebt mit ihrer Familie in einer alten Steinmauer auf einem verlassenen Bauernhof. Alle sammeln Vorräte für den bevorstehenden Winter, nur Frederick sitzt scheinbar untätig herum. Kann das gut gehen?

Sa., 24.10.26, 10.00 - 12.00 Uhr



© magnific

Die Welt ist bunt – Acrylmalkurs für Kinder

Hier dürft ihr entdecken, wie ihr mit Acrylfarbe und unterschiedlichen Alltagsgegenständen ein kreatives, individuelles Kunstwerk entstehen lasst. Spielerisch und mit viel Spaß und Freude werdet ihr versch. Techniken und Materialien ausprobieren und eurer Phantasie freien Lauf lassen.

Ich werde euch Anregungen geben und mit Rat und Tat, mit Pinsel und Farbe zur Seite stehen.

Mitzubringen: Malkittel oder Hemd, Leinwände (Gr. 30x40cm, 2 Stück)

16.00 - 18.00 Uhr

Hanne Hirt

J 15Jo5 Die Welt ist bunt für Kinder von 6 - 8 Jahren, Fr., 09.10.26

J 15Jo6 Die Welt ist bunt für Kinder von 8 - 10 Jahren, Fr., 23.10.26

J 15Jo7 Die Welt ist bunt für Kinder ab 11 Jahren, Fr., 27.11.26

Untersteinbach / Schule, Werkraum, € 16,00
(und Materialkosten vor Ort € 6,00)

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

J 15Jo8 fortlaufend freitags, 15.15 - 16.15 Uhr

J 15Jo9 fortlaufend freitags, 16.15 - 17.30 Uhr
Untersteinbach / Schule, Turnhalle, Gebühr nach Teilnehmendenzahl

Werde Bildungsplaner

Als Außenstellenleitung
im Ehrenamt



vhs Volkshochschule
Landkreis Haßberge e.V.

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

vhs

Die Volkshochschule
im Landkreis Haßberge

www.vhs-hassberge.de



RIEDBACH

WIR
SUCHEN



eine*n Außenstellen- Leiter*in

Tel. (0 95 21) 94 20 0
www.vhs-hassberge.de
Geschäftszeiten siehe S. 124.



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

Naturgemäßer Obstbaumschnitt

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk

Christoph Fallenbacher
Sa., 21.11.26, 9.30 - 12.30 Uhr
Riedbach / Gemeindehaus Kleinmünster, € 35,00



Museum Kleinsteinach © Bernd Brünner

Jüdische Lebenswege - Museum Kleinsteinach

Das Jüdische Lebenswege - Museum Kleinsteinach ist ein modernes und lebendiges Museum, das die verbliebenen Spuren der ehemaligen jüdischen Mitbürger dokumentiert, bewahrt und ihr Leben in Ehren hält.

Öffnungszeiten:

1. und 3. Sonntag im Monat von 13.00 bis 17.00 Uhr (Einlass bis 16.00 Uhr)

Führungen:

Jeden ersten Sonntag im Monat um 14.00 Uhr (kostenlos), Spenden sind jedoch erwünscht. Andere Termine nach Vereinbarung und

Anmeldung: Tel. (0 95 26) 774 oder Tel. (0 95 26) 15 03



Gesundheit

Kurse in Zusammenarbeit
mit dem 1. FC Kleinsteinach



J 21G10 Fit in den Morgen

Anmeldung bei der vhs oder dem FC Kleinsteinach e. V., Barbara Faust,
Tel. (0177) 49 35 211,
E-Mail: faustio8@web.de
Für mehr Beweglichkeit, Ausdauer und Wohlbefinden
In Zusammenarbeit mit dem FC Kleinsteinach e. V.
Mitzubringen: Sportkleidung und -schuhe, Handtuch oder Matte, Getränk

Uta Wlacił
dienstags, ab 15.09.26, 10x, 09.00 - 10.00 Uhr
Kleinsteinach / Sportheim, € 65,00 (für Vereinsmitglieder € 47,50)

J 21G11 Hatha Vinyasa Yoga

Der Kurs ist geeignet für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Mal kraftvoll, mal entspannt verbinden wir durch fließende Vinyasa Folgen und Hatha Übungen Atem mit Bewegung.
Anmeldung nur über: www.vhs-hassberge.de
In Kooperation mit dem FC Kleinsteinach e. V.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, evtl. leichte Decke

Brigitte Helmerich
montags, ab 12.10.26, 5x, 18.30 - 19.30 Uhr
Kleinsteinach / Sportheim, € 40,00
(für Vereinsmitglieder € 30,00)

J 21G12 Glühwein-Yoga-Event **NEU**

Gönne dir was und mach mit!
Beim Glühwein-Yoga geht es darum, dehnende und kräftigende Yoga-Übungen (Asanas) in entspannter und geselliger Atmosphäre auszuführen. Wir integrieren unsere Glühweintasse in unsere Yogapraxis. Der Spaß steht im Vordergrund.

Auch für Yoga-Anfänger geeignet
Mitzubringen: Matte, Beigetränk z.B. Wasser

Lea Linz
Sa., 28.11.26, 17.00 - 18.00 Uhr
Kleinsteinach / Sportheim, € 8,00
(und Lebensmittelkosten vor Ort € 8,50)

Dein Ziel: Reha-Trainer

Trau's dir zu



vhs Volkshochschule
Landkreis Haßberge e.V.

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



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 124.



Gesundheit

J 16G10 Zumba

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

Melanie Heider
dienstags, ab 15.09.26, 10x, 18.00 - 19.00 Uhr
Sand / Kindergarten „St. Martin“, € 70,00

Qigong - Chin. Gesundheitsgymnastik

Anmeldung und Information bei der Kursleiterin,
Tel. (0 95 24) 68 09

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

Helga Sünkel
J 16G11 donnerstags, ab 17.09.26, 10x,
18.30 - 19.45 Uhr
J 16G12 donnerstags, ab 17.09.26, 10x,
20.00 - 21.15 Uhr
Sand / Zur Pfarrsetz 3, € 65,00

Line-Dance

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Sohle, Getränke und gute Laune

Gudrun Weigmann, Fred Weigmann
J 16G13 Grundkurs: dienstags, ab 29.09.26, 10x,
18.30 - 19.30 Uhr
J 16G14 Fortgeschrittene: dienstags,
ab 29.09.26, 10x, 19.30 - 20.30 Uhr
Sand / Schulaula, € 60,00

ZPP Präventionskurs - Hatha Yoga

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Wolldecke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Karin Eichhorn
donnerstags, ab 01.10.26, 10x
J 16G15 17.00 - 18.00 Uhr
J 16G16 18.15 - 19.15 Uhr
Sand / Kindergarten „St. Nikolaus“, € 100,00



Kulinarisches

Kurse mit Simone Zähl

Sand / Wörth 10
Anmeldung nur online unter vhs-hassberge.de

J 16G90 Brötchen backen

Du hast Interesse an natürlichen selbstgebackenen Brötchen? Gemeinsam werden wir uns in einem handelsüblichen Haushaltssofen 4 verschiedene Brötchensorten backen und diese verkosten. Des Weiteren werden wir diese 4 Teige herstellen und wichtige Grundlagen kennenlernen. Z.B. die Technik des „Dehnen & Falten“. Von diesen Teigen darf sich am Ende des Kurses jede/r Teilnehmer/in etwas mit nach Hause nehmen und kann so am Folgetag das Formen und Backen zu Hause nochmals wiederholen. In diesem Kurs spielen wir Songs von Lagerfeuer über Balladen bis Rock und Pop querbeet, alles was gefällt.

Mitzubringen: Schürze (falls gewünscht), Transportbehältnisse für Backwaren und Teig

Sa., 05.09.26, 09.00 - 14.00 Uhr
€ 45,00 (und Material- und Bewirtungskosten vor Ort € 16,00)



© Simone Zähl

J 16G91 Apfelstrudel - hausgemacht und heiß serviert!

Viele Familien haben ein über Generationen überliefertes Apfelstrudel-Rezept, auf das sie schwören. So ist es auch bei uns. Sehr gerne teilen wir dieses Rezept mit Ihnen. Gemeinsam stellen wir einen Strudelteig her. Solange dieser rastet, widmen wir uns der Apfelfülle. Dann wird es spannend. Mit viel Gefühl rollen und ziehen wir den Teig hauch dünn, befüllen ihn und rollen ihn zum Strudel. Alle Teilnehmenden werden einen eigenen Strudel herstellen und mit nach Hause nehmen.

Ausklungen lassen wir den Kurs mit der Verkostung der im Kurs gebackenen Apfelstrudel.

Mitzubringen: 1 Backblech, Schürze (falls gewünscht)

So., 06.09.26, 10.00 - 14.00 Uhr
€ 40,00 (und Material- und Bewirtungskosten vor Ort € 18,00)



© Simone Zähl



© Simone Zährl



J 16G92 Genussvoller Brunch-Workshop

Wir zaubern gemeinsam ein beeindruckendes Buffet mit herzhaften und süßen Köstlichkeiten. Gemeinsam backen wir frische Brötchen, knuspriges Baguette, aromatische Bagels sowie ein saftiges Brot. Dazu bereiten wir eine Auswahl an kreativen Salaten, raffinierten Aufstrichen, mediterrane Antipasti, warme Speisen wie z. B. Pulled Chicken und süße Kleinigkeiten zu – perfekt für ein vielfältiges Brunch-Erlebnis. Am Samstag wird auch für das leibliche Wohl ausreichend gesorgt sein.

Besonderes Highlight: Zum gemeinsamen Brunch am Sonntag von 12.00 bis 14.00 Uhr darf jede/-r Kursteilnehmende eine Begleitperson einladen und die selbst zubereiteten Köstlichkeiten in geselliger Runde genießen. Egal ob Anfänger oder Hobbykoch – dieser Kurs bietet Inspiration, Genuss und jede Menge Spaß am gemeinsamen Kochen und Backen. Eine Verlängerung um 1 - 2 Stunden ist je nach Kursverlauf möglich. Bitte planen Sie dies bei Ihrer Terminplanung ein.

Mitzubringen: Schürze, falls gewünscht, Behälter für übriggebliebene Köstlichkeiten

Simone Zährl, Carolin Beck
Sa., 12.09., 10.00 - 17.00 Uhr
So., 13.09., 07.30 - 16.00 Uhr
€ 110,00 (und Material- und Bewirtungskosten vor Ort € 60,00 - inkl. Begleitperson zum Essen)

J 16G93 Brot backen - wissen was drin ist - praxisbezogenes Backseminar

Sie erhalten Basiswissen zu den Grundlagen des Brotbackens. Gemeinsam üben wir Handgriffe und erörtern theoretische Grundlagen. In kleiner Runde backen wir gemeinsam 5 verschiedene Brotrezepte. Sie erfahren/erleben, mit welchen einfachen Mitteln Sie einen Backofen zu Hause ausstatten können, um leckeres Brot zu backen. Gebacken wird im Topf, in einer Backform und verschiedene freigeschobene Brote. Des Weiteren erhalten Sie viele Informationen und Grundlagen zum Ansetzen, Füttern und Lagern von Sauerteigen.

Zum Kursende werden wir gemeinsam die gebackenen Brote mit verschiedenen Aufstrichen verkosten. Danach darf jede/r Teilnehmer/in Kostproben der Backwaren „solange der Vorrat reicht“ mit nach Hause nehmen.

Eine Verlängerung um 1 - 2 Stunden ist je nach Kursverlauf möglich. Bitte planen Sie dies bei Ihrer Terminplanung ein.

Mitzubringen: 1 Glas (ca. 300ml) mit Schraubdeckel für den Sauerteig, Schürze (falls gewünscht) und Transportbehälter

Fr., 23.10., 16.00 - 21.00 Uhr
Sa., 24.10., 08.00 - 15.00 Uhr
€ 110,00 (und Material- und Bewirtungskosten vor Ort € 25,00)

J 16G94 SAUERTEIG-Brot backen – wissen was drin ist...

In kleiner Runde und entspannter Atmosphäre werden wir gemeinsam 5 verschiedene Sauerteig-Brotrezepte backen. Sie erfahren/erleben, mit welchen einfachen Mitteln Sie einen Backofen zu Hause ausstatten können, um leckeres Brot zu backen. Gebacken wird im Topf und verschiedene freigeschobene Brote. Des Weiteren erhalten Sie viele Informationen und Grundlagen zum Ansetzen, Füttern und Lagern von Sauerteigen. Wer möchte, darf sich fertigen Roggensauerteig und Lievito Madre mit nach Hause nehmen.

Am zweiten Tag zum Kursende werden wir gemeinsam die gebackenen Brote mit verschiedenen Aufstrichen verkosten. Am Ende des Kurses darf jede/-r Teilnehmende Kostproben der Backwaren „solange der Vorrat reicht“ mit nach Hause nehmen.

Eine Verlängerung um 1 - 2 Stunden ist je nach Kursverlauf möglich. Bitte planen Sie dies bei Ihrer Terminplanung ein.

Mitzubringen: 2 Gläser (ca. 300ml) mit Schraubdeckel für den Sauerteig, Schürze (falls gewünscht) und Transportbehälter

Fr., 13.11., 16.00 - 21.00 Uhr
Sa., 14.11., 08.00 - 15.00 Uhr
€ 110,00 (und Material- und Bewirtungskosten vor Ort € 25,00)

J 16G95 Gefüllte Nudeln – Genuss aus eigener Hand

In diesem Kurs dreht sich alles um gefüllte Nudelspezialitäten. Gemeinsam stellen wir frischen Nudelteig her, lernen verschiedene Füllungen kennen und formen die Pasta in traditionelle und moderne Varianten.

Zum Abschluss verkosten wir unsere selbstgemachten Nudeln in gemütlicher Runde.

Mitzubringen: Schürze (falls gewünscht), Transportbox für die Reste

Sa., 05.12.26, 13.00 - 18.00 Uhr
€ 45,00 (und Material- und Bewirtungskosten vor Ort € 18,00)



Kreatives

J 16Ho2 Gitarre - Liedbegleitung für Erwachsene

In diesem Kurs spielen wir Songs von Lagerfeuer über Balladen bis Rock und Pop querbeet, alles, was gefällt. Die passende Begleitung dazu wird erarbeitet mit Zupf-, Schlag- und Picking-Mustern, kleinen Arrangements und leichtem Melodiespiel. Wer neu einsteigen will, sollte die wichtigsten Griffe und Begleitmuster beherrschen.

Anmeldung nur telefonisch möglich: 09524/7303

Bernhard Schurig
dienstags, ab Oktober, 14-tägig, 10x, 18.45 - 20.15 Uhr
Termin wird noch bekanntgegeben
Sand / Kindergarten „St. Nikolaus“, Gebühr nach Teilnehmendenzahl



Die junge vhs

NEU

J 16Jo1 Kreativkurs: Wir basteln ein Weihnachtsgeschenk

für Kinder im Grundschulalter

Liebevoll gestalten wir aus einfachen Holzklötzen ganz besondere Weihnachtsgeschenke! Mit viel Fantasie, Farben und kleinen Verzierungen entstehen einzigartige Kunstwerke – perfekt zum Verschenken oder Behalten. Spielerisch fördern wir Kreativität und Feinmotorik, während die Kinder ihre eigenen Ideen umsetzen dürfen. Ein fröhlicher Bastelspaß in gemütlicher Atmosphäre!

Sandra Klug
Do., 05.11.26, 14.30 - 16.30 Uhr
Sand / Schule, Werkraum, € 15,00 (und Materialkosten vor Ort € 5,00)



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 124.



Excursions

Der RuheForst® Maintal

Begleiten Sie uns zu einem natürlichen Ort der Ruhe und erfahren Sie während einer kostenlosen Führung mehr über die besondere und individuelle Art der Waldbestattung im RuheForst. Ehrwürdige alte Buchen und Eichen, aber auch zarte junge Bäume, unterschiedlichster Art stehen als Ruhebiotope im geschichtsträchtigen Klosterwald zur Verfügung. Wir informieren Sie u.a. darüber, was es bedeutet Vorsorge zu treffen und bereits zu Lebzeiten selbstbestimmt einen geeigneten Platz zu wählen. Anfahrt: von Obertheres Richtung Buch, nach ca. 2 km der Beschilderung links in den Wald folgen zum Parkplatz des RuheForstes Maintal. Individuelle Termine können auch unter Tel. (0 95 21) 61 88 85 vereinbart werden. Weitere Informationen über www.ruheforst-maintal.de

Diana Gräfin von Arnim
Führungstermine jeweils um 14.00 Uhr bis 08.11.26 jeden Sonntag (außer an gesetzlichen Feiertagen)
Winterführungstermine ab November 2026: 22.11., 06.12. und 20.12.26
Individuelle Termine können auch unter Tel. (0 95 21) 61 88 85 vereinbart werden. Weitere Informationen über www.ruheforst-maintal.de
Obertheres / Richtung Buch, kostenfrei



Vorträge

J 17Go1 Gedankenkreisen erfolgreich durchbrechen

Viele von uns kennen das: Negative Gedanken drängen sich auf und fangen an, in unserem Kopf

zu kreisen. In dieser Einheit beschäftigen Sie sich mit den Folgen von negativen Gedanken auf unser Wohlbefinden und unsere Lebenszufriedenheit. Sie lernen, wie Sie (nächtliches) Gedankenkreisen unterbrechen können und negative Überzeugungen richtig hinterfragen und verändern. In Zusammenarbeit mit dem Projekt „Mental gestärkt im Alter - Gesundheitsförderung 60+“

Theresia Seubert
Do., 10.09.26, 17.00 - 18.30 Uhr
Untertheres / Bürgerhaus, Pfarrer Ruff Weg 2, kostenfrei

J 17Go2 Vortrag: Heute Nacht habe ich wieder kein Auge zugemacht“ - Warum guter Schlaf wichtig ist und was wir bei Schlafstörungen tun können



„Schlaf ist etwas ganz Eigentümliches – er schneidet unsere Wahrnehmung, unser Bewusstsein, unsere Aufmerksamkeit von der Umgebung ab, was von jeher in Natur und Menschheitsgeschichte potentiell bedrohlich war. Schlaf muss also eine sehr wichtige Funktion haben, und so ist der schlafen nicht nur nicht wach sein. Schlaf ist vielmehr ein hochregulierter komplexer Prozess, bei dem ganz andere Systeme aktiv sind wie am Tag und das Gehirn wichtige Aufgaben erledigt, zu denen es am Tag nicht kommt, von der Abfallentsorgung gewissermaßen bis hin zur Gedächtnisbildung. Hierüber und über die Gründe, die zu Schlafstörungen führen können und was wir dagegen machen können, darüber referiert für den Unibund PD Dr. Thomas Polak vom Uniklinikum Würzburg, Zentrum für Psychische Gesundheit und der Hephata Diakonie, Fachklinik Weibersbrunn in seinem Vortrag.“
In Zusammenarbeit mit dem Unibund Würzburg

Dr. Thomas Polak
Mi., 07.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr
Obertheres / hist. Rathaus, kostenfrei



Gesundheit

Wirbelsäulengymnastik

Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Turnschuhe nur mit weißen Sohlen

Christa Schonunger
J 17G10 montags, ab 14.09.26, 10x, 16.45 - 17.45 Uhr
J 17G11 montags, ab 14.09.26, 10x, 17.45 - 18.45 Uhr
Obertheres / Sport- und Kulturzentrum, € 65,00

J 17G12 Herz-Kreislauftraining

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

Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Turnschuhe nur mit weißen Sohlen

Christa Schonunger
dienstags, ab 15.09.26, 10x, 17.45 - 18.45 Uhr
Untertheres / Maintalhalle, € 65,00

J 17G13 Rückenfit

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Uta Wlaci
mittwochs, fortlaufend, 10x, 10.00 - 11.00 Uhr
Untertheres / Maintalhalle, € 65,00

J 17G14 ZPP-Präventionskurs: Autogenes Training

Durch das Autogene Training (AT) besteht die Möglichkeit, körperliche und seelische Entspannung hervorzurufen. Teilnehmende erfahren durch aufbauende Übungen, die gefühlsmäßige und körperliche Ebene mit Autosuggestionen zu verbinden. Sie erwerben in dem Präventionskurs die grundlegenden Kompetenzen zur Durchführung ihrer eigenen Übungen im AT. Dieser Kurs kann bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Kissen und Decke

Theresia Seubert
Bei Interesse bitte melden unter:
Tel. (0 95 21) 61 05 655 oder
MScPsych_Seubert@web.de
Kursblock 8x
Untertheres / Bürgerhaus, Pfarrer Ruff Weg 2, € 120,00



Hallo, ich bin Bianca.

Meine Liebe zum Kochen begann schon in meiner Kindheit auf dem Bauernhof, auf dem ich aufgewachsen bin. Dort duftete es nach frisch gebackenem Brot, warmem Hefeteig und Kräutern aus dem Garten. In der gemütlichen Küche meiner Oma durfte ich schon früh mithelfen – mit kleinen Händen in der Teigschüssel, Mehl auf der Nase und ganz viel Neugier im Herzen.

Meine Omi war meine größte Lehrmeisterin.

Von ihr habe ich gelernt, dass gutes Essen viel mehr ist als nur Nahrung. Es ist Liebe. Es ist Geborgenheit. Es sind die kleinen Momente am Küchentisch, die uns ein Leben lang begleiten. Noch heute erinnere ich mich an das Knistern des Holzofens, das gemeinsame Lachen und dieses besondere Gefühl von Zuhause.

Genau dieses Gefühl möchte ich in meinen Kursen an der Volkshochschule weitergeben. Für mich bedeutet Kochen Wärme, Gemeinschaft und Lebensfreude. Es geht nicht um Perfektion, sondern um das gemeinsame Erleben, um den Duft frischer Zutaten, um kreative Momente und darum, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Ich liebe es, Menschen zusammenzubringen, gemeinsam zu schnippeln, zu lachen, neue Rezepte zu entdecken und kleine Genussmomente zu schaffen, die in Erinnerung bleiben. Meine Kurse sollen wie ein Abend bei guten Freunden sein – herzlich, inspirierend und voller kleiner Glücksmomente.

Mit viel Liebe zum Detail, meiner langjährigen Erfahrung und ganz viel Herzblut gestalte ich meine Kurse so, dass sich alle willkommen fühlen – egal ob Anfänger oder leidenschaftlicher Hobbykoch.

Kochen ist für mich ein Herzensweg. Und vielleicht wird er auch ein kleines Stück zu deinem werden.

Ich freu mich dich bei einem Kurs kennenzulernen.

Von Herzen

Bianca

Zwetschgencrumble mit Zimt und knusprigen Streuseln

Wenn die ersten Nebelschwaden über die Felder ziehen und draußen die Blätter in warmen Gold- und Rottönen leuchten, beginnt für mich die Zeit der einfachen Köstlichkeiten. Dann stehen Zwetschkuchen, warme Suppen und duftende Streuselgerichte ganz oben auf meiner Lieblingsliste. Der Duft von warmen Zwetschgen und Zimt erfüllt das ganze Haus und macht aus

einem ganz normalen Nachmittag einen kleinen Herzensmoment. Besonders liebe ich an diesem Rezept, dass es so wunderbar unkompliziert ist. Wenige Zutaten, ganz viel Geschmack und dieses Gefühl von Wärme und Geborgenheit, das nur echte Lieblingsrezepte schenken können.

Zutaten

für 4–6 Portionen

Für die Fruchtfüllung:

700 g Zwetschgen

1–2 EL brauner Zucker

1 TL Zimt

etwas Vanille

Für die Streusel:

120 g Mehl

70 g Haferflocken

80 g brauner Zucker

100 g kalte Butter

1 TL Zimt

1 Prise Salz

nach Belieben eine Handvoll gehackte Mandeln oder Walnüsse



Zubereitung

Die Zwetschgen waschen, entsteinen und halbieren. Anschließend mit etwas braunem Zucker, Zimt und Vanille vermengen und in eine gebutterte Auflaufform geben. Für die Streusel Mehl, Haferflocken, Zucker, Zimt und Salz in einer Schüssel mischen. Die kalte Butter in kleinen Stückchen dazugeben und alles mit den Händen zu groben, knusprigen Streuseln verkneten. Wer mag, hebt noch gehackte Mandeln oder Walnüsse unter.

Die Streusel großzügig über den Zwetschgen verteilen und das Crumble im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze etwa 30 bis 35 Minuten goldbraun backen. Am besten schmeckt es noch warm – vielleicht mit einer Kugel Vanilleeis, etwas geschlagener Sahne oder einfach pur, eingekuschelt mit einer Tasse Tee an einem stillen Herbstnachmittag. Für mich ist dieses Zwetschgencrumble mehr als nur ein Dessert. Es ist ein kleines Stück Kindheit, ein Duft nach Zuhause und eine Erinnerung daran, wie glücklich uns die einfachen Dinge machen können.

J 17G15 ZPP-Präventionskurs: Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung (PMR) ist eine leicht zu erlernende Entspannungstechnik. Dabei werden einzelnen Muskelgruppen angespannt und wieder lockergelassen. Durch den bewussten Wechsel zwischen An- und Entspannung werden notwendige Körperfunktionen aktiviert, die Ruhe und Entspannung und Regeneration fördern. Dieser Kurs kann bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Kissen und Decke

Theresia Seubert

Bei Interesse bitte melden unter:

Tel. (0 95 21) 61 05 655 oder

MScPsych_Seubert@web.de

Kursblock 8x

Untertheres / Bürgerhaus, Pfarrer Ruff Weg 2,

€ 120,00



Kulinarisches

J 17G90 Kreatives aus dem Ofen - Pizza, Flammkuchen & Herzhaftes zum Genießen

Hast du Lust auf richtig leckere, selbstgemachte Pizza, Flammkuchen und kleine herzhaft-köstlichkeiten? In diesem Kurs zeige ich dir, wie du eine perfekte Pizza mit knusprigem Boden und kreativen Belägen zauberst. Außerdem lernst du, wie vielseitig und köstlich Flammkuchen sein kann – von klassisch bis ausgefallen. Und es kommt noch besser: Auch kleine herzhaft-Snacks, die jedes Buffet oder jeden gemütlichen Abend bereichern, sind mit dabei. Freu dich auf viele inspirierende Rezepte, die garantiert für Begeisterung sorgen – egal ob beim entspannten Abend zuhause oder bei deiner nächsten Feier.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Getränk

Bianca Schineller

Mo., 28.09.26, 18.00 - 21.30 Uhr

Obertheres / Schule, Küche, € 28,00

(und Materialkosten vor Ort € 9,00)

J 17G91 Gesundheitswoche Kochkurs: „Starke Knochen im Herbst – regional genießen & vorbeugen“



Praxisnaher Kochworkshop zur Osteoporose-Prävention mit regionalen, saisonalen Lebensmitteln. Nach einem kompakten Theorie-Input zu knochenrelevanten Nährstoffen (Calcium, Vitamin D/K, Magnesium, Eiweiß) kochen wir an vier

Stationen ein herbstliches Menü. Inklusive interaktivem „Mineralwasser-Calcium-Check“ und Handout mit Rezepten & Nährwertangaben Menü (regional & saisonal)

- Warmer Linsen-Salat mit Karotte & Pastinake, Feldsalat & Nüssen

- Hirse-Gemüse-Auflauf mit Brokkoli & Kräuterquark

- Warmer Bratapfel mit Nussfüllung

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Haßberge

Nicole Erfurth

Fr., 16.10.26, 16.00 - 18.30 Uhr

Obertheres / Schule, Küche, kostenfrei

(und Materialkosten vor Ort € 7,50)

J 17G93 Süße Wintermomente – Stollen & Co zum Verlieben

Ein Abend voller Wärme, Duft und echter Weihnachtsstimmung erwartet dich. In gemütlicher Runde backen wir besondere winterliche Köstlichkeiten, die einfach gelingen und trotzdem etwas Besonderes sind – ganz ohne Stress, dafür mit viel Genuss. Der Star des Abends ist ein moderner, schokoladiger Stollen-Twist, der überrascht und begeistert. Dazu entstehen weitere süße Winterideen zum Naschen, Verschenken oder Selbstverlieben. Mehr als ein Backkurs: eine kleine Auszeit vom Alltag, zum Durchatmen, Lachen und Eintauchen in die Winterzeit.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Getränk

Bianca Schineller

Di., 24.11.26, 18.00 - 21.30 Uhr

Obertheres / Schule, Küche, € 28,00

(und Materialkosten vor Ort € 9,00)

J 17G94 Süße Geschenke zu Weihnachten: Schokoladen- und Pralinenkurs



Ob als liebevolles Weihnachtsgeschenk oder zum genussvollen Naschen in der Adventszeit – dieser kreative Kurs steht ganz im Zeichen feinsten Schokoladenkunst. Gemeinsam stellen wir edle Pralinen oder festlich verzierte Schokoladentafeln her, die sich wunderbar als persönliche Aufmerksamkeit zu Weihnachten eignen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Katharina Rau

Sa., 05.12.26, 18.00 - 21.00 Uhr

Obertheres / Schule, Küche, kostenfrei

(und Materialkosten vor Ort € 17,00)



© magnific



Die junge vhs

J 17Jo1 Stark durch's Leben

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

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., 17.10. und So., 18.10.26, 10.00 - 12.00 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben,

€ 59,00

UNTERMERZBACH



Kultur



**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 124.



Streuobst-Vielfalt und verborgene Schätze entdecken

Während einer abwechslungsreichen Natur- und Kulturführung mit herrlichen Ausblicken bis nach Kloster Banz und zum Staffelberg gibt es viel Spannendes über den vielfältigen Naturpark Haßberge zu entdecken. Das Thema Streuobst und Streuobstwiesen – die artenreichsten Lebensräume unserer Kulturlandschaft – wird dabei spielerisch vermittelt. Entlang des Weges lassen sich zahlreiche Tier- und Pflanzenarten beobachten. Zudem begeistert die Route mit romantischen Besonderheiten wie den „Rückertsteinen“ und dem „Torstein“ in einem versteckten ehemaligen Landschaftspark. Ein echter Geheimtipp im vielseitigen Naturpark Haßberge. Die Wegstrecke beträgt ca. 6 km. Anmeldeschluss 09.10.2026, direkt über katja.winter@naturpark-hassberge.de. In Kooperation mit dem Naturpark Haßberge, im Rahmen der BayernTourNatur.

Mitzubringen: festes Schuhwerk

Katja Winter
So., 11.10.26, 15.00 - 18.00 Uhr
Untermmerzbach / Parkplatz bei Kirche gegenüber Schloss Gereuth, kostenfrei



Vorträge

J 18Ko1 Workshop: Sicher mit dem Smartphone unterwegs

Schritt für Schritt werden grundlegende Funktionen erklärt und wichtige Einstellungen für mehr Sicherheit gezeigt. Sie erfahren, wie Sie Ihre persönlichen Daten schützen, sichere Apps erkennen und typische Risiken vermeiden.

Florian Ender
Mi., 21.10.26, 10.00 - 13.00 Uhr
Untermmerzbach / Bürgerwerkstatt, Gruppenraum, kostenfrei

Vorankündigung:

27F18Ko1 Landpartien im Rodachtal und drumherum - Vortrag und Buchvorstellung

„Durch's Wandern und Leben im Rodachtal bin ich wieder gesund geworden“, sagt die Fotografin und Autorin A.F. Endress. Weil Sie weiss, wie viele Menschen heute auch die Ruhe in der Natur suchen, hat sie Nägel mit Köpfen gemacht. „So wagte ich es, das Gute unseres Refugiums für Leib und Seele in diesem Landstrich, in ein Genuss-handbuch zu packen.“ Damit spart man sich langes Suchen, findet schnell, was passt, kann direkt loslegen und entspannt genießen. Für das Buch war Sie überall selbst vor Ort unterwegs, und kann viele genüssliche Tipps an Einheimische und Zugereiste über unsere Heimat geben.

Die Entdeckungstouren streifen durch den Itzgrund bis zu den Langen Bergen, von der Heldburg über Coburg nach Sonnefeld.

Angela Francisca Endress
Fr., 22.01.27, 17.00 - 19.00 Uhr
Untermmerzbach / Bürgerwerkstatt, Gruppenraum, € 8,00



Bibliothek und Bürgertreff

Das KOMM ist ein regelmäßiger Treffpunkt für unsere Gemeindebürger sowie die Menschen aus den umliegenden Gemeinden. Darüber hinaus finden hier regelmäßig Bildungsangebote, aber auch Leseabende, Ausstellungen usw. statt.

Für die überregional bedeutsame Waagensammlung in Untermmerzbach, die von ihrem Stifter Peter Ulrich mit viel Engagement und Leidenschaft im Laufe der Jahrzehnte zusammengetragen wurde und in der Bürgerwerkstatt Marktplatz 7 untergebracht ist, können Führungen mit Ute Schulze über das KOMM vereinbart werden.

Öffnungszeiten:

Montag: 09.00 - 11.00 Uhr

Dienstag - Donnerstag: 16.00 - 18.00 Uhr

Freitag: 10.00 - 14.00 Uhr



© Angela Endress

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, Untermerzbach-Memmelsdorf

Synagoge Gleusdorf, Dorfstraße 3, Untermerzbach-Gleusdorf

www.geschichtspfad-synagogen-memmelsdorf-gleusdorf.de

Führungen auf Anfrage: info@synagogen-memmelsdorf.de, Tel. (0 95 33) 81 67 oder Tel. (0 95 44) 98 50 44

Offene Sonntage in der Synagoge Memmelsdorf (Ufr.):

06.09. und 04.10.26, 14.00 - 17.00 Uhr mit einer Führung um 14.30 Uhr

Klingende Synagoge „Alle Miteinander“

So., 06.09.26, 10.30 Uhr Synagoge Memmelsdorf
Der Autor Abraham Zvi Idelsohn war seiner Zeit weit voraus und schuf 1912 eine der beliebtesten hebräischen und deutschen Liedersammlungen. Er konzipierte es als grundlegendes musikpädagogisches Werk, um es für den Musikunterricht in Kindergärten, Volks- und höheren Schulen in Palästina, Deutschland und in der Diaspora einzusetzen. Zugleich spiegelt es die Träume der Juden wieder, in der deutschen Gesellschaft als gleichberechtigte Bürger angekommen zu sein. Natürlich sind die meisten Lieder in diesem Buch in hebräischer Sprache, aber es gibt auch viele Lieder, die wir aus den deutschsprachigen Volksliedersammlungen kennen. Von diesen gibt es am 06.09.26 die Texte auf Leinwand und eine unterstützende Gitarrenbegleitung. Wir können aber auch querbeet alte und moderne Liederwünsche erfüllen. Mitsingen und die Akustik genießen!
kostenfrei

Tag des offenen Denkmals - Führung in Gleusdorf

So., 13.09.26, 16.30 Uhr
Treffpunkt: Synagoge Gleusdorf
2026 findet die Eröffnungsveranstaltung für den Tag des offenen Denkmals im nahen Bamberg statt. 2026 geht es darum, wie persönliche Beziehungen - ob familiär, im Freundeskreis, in Vereinen, Kirchen oder beruflich - die Gesellschaft prägen und, dass es dafür Gebäude und Wege geben muss. Die Synagoge in Gleusdorf ist ein solcher Ort, der Menschen zueinander gebracht



© Synagoge Memmelsdorf

hat und heute wieder zusammenbringt. Der Ort kann noch so klein sein - es gibt immer etwas zu entdecken. Die Führung durch Gleusdorf zeigt das Leben in einem kleinen fränkischen Dorf, in dem einst eine katholische und eine jüdische Gemeinde nebeneinander existierten.
kostenfrei



Kulinarisches

J 18G90 Süße Geschenke zu Weihnachten: Schokoladen- und Pralinenkurs



Für Eltern und Kinder im Grundschulalter
Ob als liebevolles Weihnachtsgeschenk oder zum genussvollen Naschen in der Adventszeit - dieser kreative Kurs steht ganz im Zeichen feinsten Schokoladenkunst. Gemeinsam stellen wir edle Pralinen oder festlich verzierte Schokoladentafeln her, die sich wunderbar als persönliche Aufmerksamkeit zu Weihnachten eignen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Katharina Rauh
Sa., 05.12.26, 09.30 - 12.30 Uhr
Untermerzbach / Schule, kostenfrei, Materialkosten vor Ort € 17,00



Kreatives

J 18H01 Zeichnen mit Aquarellfarbe - Motivwahl, Aufbau und Umsetzung

NEU

Aquarellfarben sind ein wunderbares Medium: sie wirken luftig und leicht, lassen sich gut auch unterwegs nutzen. Im Rahmen dieses Kurses wird Schritt für Schritt an diese tolle Technik herangeführt. Es werden die Eigenschaften von Aquarellfarben kennengelernt, die Erfahrung mit dem Verhalten von verschiedenen Malgründen gemacht, und gezielte Übungen zur Handhabung des Materials als Einstieg in diese faszinierende Malweise erlebt.
Mitzubringen: Aquarellfarben im Kasten von z.B. Schminke, oder WhiteNights, Aquarellpapier ca 300g, Skizzenpapier, Aquarellpinsel, Bleistifte, ein Glas, Mallappen, Getränk und Snack

Tom Burgis
Sa., 24.10. und So., 25.10.26, 10.00 - 13.00 Uhr
Untermerzbach / Bürgerwerkstatt, Gruppenraum, € 45,00



Die junge vhs

J 18Jo1 Kochkurs: Hochgestapelt mit Burger & Co.

NEU

für Kinder ab dem Grundschulalter
An diesem Nachmittag lernen die Kinder mit Spaß Burger in verschiedenen Varianten zuzubereiten. Nebenbei werden noch die dazugehörigen Nahrungsmittel wie Fleisch, Gemüse und Getreide vorgestellt.
Mitzubringen: Schürze, Vorratsbehälter

Barbara Limpert
Fr., 23.10.26, 14.30 - 17.00 Uhr
Untermerzbach / Schule, € 15,00
(und Materialkosten vor Ort € 5,00)

WONFURT



Lilo Vogt

Tel. (0 95 21) 61 91 91 8
lilovogt@gmx.de
www.vhs-hassberge.de

Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 124.

schaft eine tiefe Verbundenheit mit dem eigenen Selbst. Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder Gesangstalent erforderlich – jede Stimme ist herzlich willkommen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, eine Decke oder Kissen, sowie etwas zum Trinken.

Lukas Buld

J 19G16 montags, ab 21.09.26, 5x,
18.30 - 19.30 Uhr, € 25,00

J 19G17 montags, ab 26.10.26, 5x,
18.30 - 19.30 Uhr, € 25,00

Wonfurt / Rathaus, Obergeschoss

J 19G18 Wiesenapotheke im Herbst - Ein Kräuterworkshop

Die beste Apotheke steht oft und direkt vor unserer Haustüre - man muss nur wissen wann und wo. In diesem Workshop widmen wir uns den heimischen Kräutern des Herbstes und ihren traditionellen Heilkräften. Wir stellen zwei Hausmittel selbst her, die man mit nach Hause nehmen kann, wo sie in Ruhe reifen. Zum Abschluss genießen wir eine kleine Kostprobe - ganz im Sinne von Hippokrates. Keine Vorkenntnisse nötig, nur Freude an der Natur und am praktischen Arbeiten.

Mitzubringen: 3-4 saubere Schraubgläser, Schürze, kleines Messer oder Schere

Daniela Dülger-Göbel

Di., 06.10.26, 18.00 - 20.30 Uhr

Wonfurt / Atelier Lilo Vogt, Hauptstr. 24, € 25,00
(und Materialkosten € 15,00 vor Ort)

J 19G19 Rauh Nächte - Kräuter, Düfte & kleine Rituale

Die Rauh Nächte gelten seit jeher als eine ganz besondere Zeit zwischen den Jahren. Eine Zeit zum Innenhalten, für Rückblick und Neubeginn. Es geht um Ursprung und Bedeutung, um heimische Pflanzen, die traditionell verwendet wurden und kleine alltagstaugliche Rituale, die Ruhe, Klarheit und Wärme schenken können.

Ein persönliches Rauh Nachts-Begleiterstück gestalten wir im besinnlichen Workshop gemeinsam.

Mitzubringen: Schürze oder Tuch, kleine Schere

Daniela Dülger-Göbel

Fr., 11.12.26, 18.00 - 20.30 Uhr

Wonfurt / Atelier Lilo Vogt, Hauptstr. 24, € 25,00
(und Materialkosten € 6,00 vor Ort)



Exkursionen

J 19E01 Historischer Rundgang durch Wonfurt

Nach dem Rundgang ist eine Einkerer möglich

Lilo Vogt

Fr., 04.09.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Wonfurt / Treffpunkt: Kirchplatz, € 5,00



Vorträge

J 19G01 Meditation, Körper- bewusstsein, Achtsamkeitstraining und Entspannung in der Gruppe

Impulsvortrag für Menschen in Lebensumbrüchen und Phasen der Neuorientierung

Lebenskrisen erschüttern unseren Alltag und lösen oft Widerstand aus, der Heilung behindert. Sie sind zugleich Wahrnehmungskrisen, die uns vom bloßen Funktionieren zurück zu unserem wahren Sein führen. Erst durch Loslassen von Ego und Perfektionsanspruch sowie durch radikale Akzeptanz entsteht neue Kraft und Orientierung. Krisen werden so zu Wendepunkten, in denen wir über Schock, Trauer und Akzeptanz zu innerer Stärke und einem Neubeginn gelangen.

Nicole Graf

Fr., 02.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr

Wonfurt / Rathaus, Obergeschoss, € 7,00



Gesundheit

PEKiP

Fragen und Kursanmeldungen per Mail:

katharina.m.schuler@gmx.de.

Weitere Informationen erhalten Sie über:

www.kikudoo.com/katharina-schuler

Katharina Schuler

J 19G10 montags, ab 21.09.26, 12x,
09.00 - 10.30 Uhr

J 19G11 montags, ab 21.09.26, 12x,
11.00 - 12.30 Uhr

J 19G12 mittwochs, ab 23.09.26, 12x,
09.00 - 10.30 Uhr

J 19G13 mittwochs, ab 23.09.26, 12x,
11.00 - 12.30 Uhr

Alle Angebote finden in Wonfurt / Physiofarm statt. Die Gebühr beträgt jeweils € 168,00.

Pilates

Mitzubringen: Yogamatte

Jule Lauenburger

J 19G14 freitags, ab 25.09.26, 10x,
19.00 - 20.00 Uhr

J 19G15 samstags, ab 26.09.26, 10x,
10.00 - 11.00 Uhr

Wonfurt / Feuerwehrhaus, großer Saal, € 60,00

Heilsames Singen

Erleben Sie die wohltuende Kraft der eigenen Stimme. Durch das gemeinsame Singen von traditionellen Kraftliedern, Herzensliedern und Mantras kommen Körper und Geist zur Ruhe. Live von Lukas Buld auf dem Harmonium begleitet, tauchen wir in harmonische Klänge ein, die den Alltagstrubel verstummen lassen. Das Singen in der Gruppe öffnet das Herz, baut Stress ab und

NEU



Kreatives

J 19Ho1 Offenes Atelier in Acryl

© Lilo Vogt

Der Kurs richtet sich an alle Hobby-maler/-innen, die in netter und gemütlicher Runde eigene Kunstwerke erstellen möchten.

Mitzubringen: Eigene Malutensilien und Ideen

Lilo Vogt
fortlaufend, donnerstags, ab 24.09.26,
19.00 - 21.00 Uhr,
Wonfurt / Atelier Lilo Vogt, Hauptstr. 24,
Materialaufwand nach Verbrauch



Kulinarisches

J 19G9o Vegane indische Küche

Wer glaubt, dass vegane oder vegetarische Küche Verzicht bedeutet, wird hier eines Besseren belehrt. Mit aromatischen Gewürzen, frischem Gemüse und kreativen Rezeptideen lassen sich köstliche Gerichte zaubern – ganz ohne Fleisch oder tierische Produkte.

In unserem gemeinsamen Kochkurs bereiten wir ein abwechslungsreiches NEU-Menü zu, das nicht nur satt macht, sondern auch begeistert.

Anmeldung bis zum 10.10. erforderlich
(Abmeldungen bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn möglich, ansonsten werden die Lebensmittelposten verrechnet)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Behälter

Ata Ur Rehmann Chaudhry, Embreen Chaudhry
Sa., 17.10.26, 16.30 - 20.30 Uhr
Dampfach / Grundschule, Schulküche, € 32,00
(und Materialkosten vor Ort € 17,00)

J 19G91 Schnelle Asia Küche

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir leckere asiatische Gerichte zu. Sie werden von mir ganz einfach in die asiatische Küche eingeführt, bei der keine Vorkenntnisse nötig sind. Wir kochen Kebab mit Joghurt - Gurken - Sauce (Iranisches Art), Feuriges Hähnchen (Thai Art), Gemüsecurry mit Kokosraspeln (Indische Art) und Lachs Curry (Pakistani Art).

Anmeldung bis zum 07.12. erforderlich
(Abmeldungen bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn möglich, ansonsten werden die Lebensmittelposten verrechnet)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Behälter

Ata Ur Rehmann Chaudhry, Embreen Chaudhry
Sa., 12.12.26, 16.30 - 20.30 Uhr
Dampfach / Grundschule, Schulküche, € 32,00
(und Materialkosten vor Ort € 17,00)



Die junge vhs

J 19Jo1 Gardetanz für Kids

Für Kinder im Grundschulalter

Kleine Tanz-Funken im Grundschulalter aufgepasst!

Wer Spaß an Musik, Lachen und Bewegung (Garde-&Showtanzelemente) hat, ist bei uns genau richtig! -komm tanzen

Ich freue mich auf dich!

Mitzubringen: Schlappchen/Gardestiefel oder Turnschuhe, enganliegende Kleidung, Getränke

Aileen Murken
montags, ab 14.09.26, 10x, 16.00 - 17.00 Uhr
Wonfurt / Feuerwehrhaus, großer Saal, € 60,00

Kunstwerke in Acryl für Klein und Groß

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

Mitzubringen: Malkittel und Lappen

Lilo Vogt
J 19Jo2 Fr., 09.10.26, 16.00 - 18.00 Uhr
J 19Jo3 Sa., 10.10.26, 10.00 - 12.00 Uhr
J 19Jo4 Fr., 23.10.26, 16.00 - 18.00 Uhr
J 19Jo5 Sa., 24.10.26, 10.00 - 12.00 Uhr
Wonfurt / Atelier Lilo Vogt, Hauptstr. 24, € 16,00
pro Person (und Materialkosten vor Ort € 4,00)



© Lilo Vogt

Kerzenziehen für Weihnachten

für Kinder ab 6 Jahren und Eltern

Wir fertigen Kerzen in Ziehtechnik in verschiedenen Farben und Formen. Ein tolles Geschenk für die Liebsten oder sich selbst.

Mitzubringen: Arbeits- bzw. Malkittel, Behälter zum Transport

Lilo Vogt
J 19Jo6 Fr., 13.11.26, 16.00 - 18.00 Uhr
J 19Jo7 Sa., 14.11.26, 10.00 - 12.00 Uhr
Wonfurt / Atelier Lilo Vogt, Hauptstr. 24, € 16,00
(und Materialkosten nach Verbrauch vor Ort)

J 19Jo8 Seifen selbst gemacht - für Weihnachten

Für Kinder von 6 - 10 Jahren

Kleine Weihnachtsgeschenke mit Liebe selbst gemacht.

Mitzubringen: Malkittel und Getränke

Lilo Vogt
Mi., 18.11.26, 14.00 - 16.00 Uhr
Wonfurt / Atelier Lilo Vogt, Hauptstr. 24, € 16,00
(und Materialkosten vor Ort € 2,00/4,00 je Größe)

Encaustik für Kinder - weihnachtliche Grußkarten selbst gemacht

Für Kinder im Grundschulalter

Wir gestalten weihnachtliche Grußkarten in Wachs-Bügeltechnik auch zum Verschenken.

Lilo Vogt
J 19Jo9 Fr., 27.11.26, 16.00 - 18.00 Uhr
J 19Jo10 Sa., 28.11.26, 10.00 - 12.00 Uhr
Wonfurt / Atelier Lilo Vogt, Hauptstr. 24, € 16,00
(und Materialkosten vor Ort € 4,00)

ZEIL A. MAIN



Nelli Hausauer

nelli.hausauer@gmail.com

Anmeldung: Petra Hohenberger

Tel. (0 95 21) 94 20 14

www.vhs-hassberge.de

Aktuelle Informationen finden Sie auch im vhs – Schaukasten am Schulring. Weitere wichtige Hinweise und Geschäftsbedingungen finden Sie ab der Seite 124.

Interview

Frau Hausauer, ab diesem Herbst übernehmen Sie die Außenstellenleitung der vhs Zeil am Main. Wie fühlen Sie sich mit Blick auf diese neue Aufgabe?

Vor allem freue ich mich sehr auf diese neue Aufgabe. Gleichzeitig tue ich dies mit großem Respekt, denn meine Vorgängerin Petra Hohenberger hat die Außenstelle über viele Jahre mit außerordentlichem Engagement geprägt und ein vielseitiges Bildungs- und Kulturangebot aufgebaut, das von den Bürgerinnen und Bürgern sehr geschätzt wird. In diese Fußstapfen zu treten, ist eine schöne Herausforderung. Mein Ziel ist es, Bewährtes fortzuführen und gleichzeitig neue Impulse einzubringen. Ich hoffe sehr, dass Frau Hohenberger mir dabei noch lange mit Rat und Tat zur Seite stehen wird.

Was reizt Sie persönlich an der Arbeit für die Volkshochschule?

Die Idee des lebenslangen Lernens begleitet mich schon mein ganzes Leben. Lernen endet nicht mit der Schule oder dem Studium – es begleitet uns in allen Lebensphasen. Diese Überzeugung teile ich mit der Volkshochschule. Ich selbst habe immer Freude daran gehabt, Neues zu entdecken, mich weiterzubilden und über den eigenen Horizont hinauszublicken. Deshalb freue ich mich besonders, künftig dazu beitragen zu können, dass Menschen in unserer Region genau diese Möglichkeiten erhalten.

Sie sprechen von lebenslangem Lernen. Welche Bedeutung hat dieser Gedanke für Sie persönlich?

Eine sehr große. Mein beruflicher und persönlicher Weg war stets von Neugier und Lernbereitschaft geprägt. Ich habe verschiedene Studiengänge absolviert, mehrere Sprachen gelernt und durfte in unterschiedlichen Ländern und kulturellen Kontexten Erfahrungen sammeln. Jede neue Erfahrung erweitert den Blick auf die Welt. Lernen bedeutet für mich nicht nur Wissenserwerb, sondern auch persönliche Entwicklung, Offenheit und die Bereitschaft, andere Perspektiven kennenzulernen.

Welche Erfahrungen bringen Sie für die neue Aufgabe mit?

Seit vielen Jahren bin ich im Bildungsbereich tätig und unterrichte selbst Sprachkurse. Dabei habe ich Menschen unterschiedlichster Herkunft, Altersgruppen und Lebenssituationen begleitet. Darüber hinaus konnte ich in verschiedenen beruflichen Stationen Erfahrungen im Projektmanagement, in der Organisation und in der Zusammenarbeit mit unterschiedlichsten Menschen sammeln. Diese Mischung aus pädagogischer Erfahrung und organisatorischem Know-how möchte ich nun für die vhs Zeil einsetzen.

Was zeichnet die vhs Zeil aus Ihrer Sicht besonders aus?

Mich beeindruckt die Vielfalt des Angebots. Die Volkshochschule bietet Raum für Kultur, Sprachen, Gesundheit, Kreativität, Ernährung, Begegnung und vieles mehr. Menschen kommen hier zusammen, um etwas Neues zu lernen, gemeinsame Interessen zu entdecken oder einfach schöne Stunden miteinander zu verbringen. Gerade diese Mischung macht die Volkshochschule zu einem besonderen Ort der Begegnung.

Welche Ideen möchten Sie künftig einbringen?

Zunächst möchte ich die bestehenden Angebote kennenlernen und gemeinsam mit den Dozentinnen und Dozenten weiterentwickeln. Gleichzeitig interessieren mich Themen, die Menschen miteinander ins Gespräch bringen. Dabei geht es mir nicht darum, Bewährtes zu ersetzen, sondern das Angebot behutsam zu ergänzen.

Sie haben selbst einen internationalen Hintergrund. Welche Rolle spielt dieser für Ihre Arbeit?

Eine wichtige Rolle. Als gebürtige Armenierin bin ich in Armenien mit einem engen Bezug zur deutschen Sprache und Kultur aufgewachsen. Deutschland war für mich schon lange vor meinem Umzug mehr als nur ein Land auf der Landkarte – deutsche Sprache, Literatur und Bildung haben meinen Lebensweg früh geprägt. Als ich später nach Deutschland kam, habe ich umgekehrt ein Stück armenische Kultur mitgebracht. Seit vielen Jahren unterrichte ich Armenisch für deutschsprachige Lernende und erlebe dabei immer wieder, wie bereichernd kultureller Austausch sein kann. So sind beide Kulturen bis heute Teil meines Lebens und stehen in einer lebendigen Balance.

Was ist Ihnen im Umgang mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern besonders wichtig?

Ein freundliches und wertschätzendes Miteinander. Lernen gelingt am besten in einer angenehmen Atmosphäre. Jeder Mensch soll sich willkommen fühlen – unabhängig von Alter, Herkunft oder Vorkenntnissen. Die Volkshochschule lebt von den Menschen, die sie besuchen und gestalten. Deshalb stehen für mich Respekt, Hilfsbereitschaft und Gemeinschaft im Mittelpunkt.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft der vhs Zeil?

Ich wünsche mir, dass die Volkshochschule weiterhin ein lebendiger Treffpunkt für Bildung, Kultur und Begegnung bleibt. Dass Menschen neugierig bleiben, neue Themen entdecken und Freude am Lernen haben. Und natürlich hoffe ich auf eine gute Zusammenarbeit mit den Dozentinnen und Dozenten, den Teilnehmenden, der Stadt Zeil und allen, die die Volkshochschule unterstützen.

Zum Abschluss: Haben Sie eine Botschaft an die Leserinnen und Leser?

Ja: Bleiben Sie neugierig! Trauen Sie sich, etwas Neues auszuprobieren – vielleicht einen Sprachkurs, einen Kreativworkshop, einen Vortrag oder eine Veranstaltung, die Sie normalerweise nicht besuchen würden. Oft entstehen die schönsten Erfahrungen dort, wo wir Neuland betreten. Ich freue mich darauf, viele von Ihnen persönlich kennenzulernen!

Ihre Nelli Hausauer



Anmeldung ausschließlich über www.ubiz.de
oder Tel. (0 95 29) 92 22 0

Leben im Weinberg

Bei dieser Führung durch den Weinberg vermittelt der Winzer persönlich Einblicke in die ökologische Bewirtschaftung der Reben sowie in die Herstellung des Weins. Abgerundet wird die Veranstaltung durch eine Verkostung von fünf verschiedenen Bioweinen, begleitet von Brot.

Wolfgang Zimmermann
Sa., 05.09.26, 13.00 - 15.00 Uhr
Zeil / Weinhaus Zimmermann, Ziegelanger 19,
€ 24,00 inkl. Verkostung

Main, Wein, Stein: Natur & Kultur im Weinberg erleben

Anmeldeschluss 16.10.26, direkt über
katja.winter@naturpark-hassberge.de.
In Kooperation mit dem Naturpark Haßberge,
im Rahmen der BayernTourNatur
Mitzubringen: festes Schuhwerk

Katja Winter
So., 18.10.26, 14.00 - 17.00 Uhr
Zeil / Ziegelanger, Neue Steig, Parkplatz hinter
der Kirche, kostenfrei durch Förderung



Exkursionen

Verschiedene (Themen) Führungen in Zeil a.Main



Eine Stadt mit Geschichte und Charakter! Lassen Sie sich von unseren Stadtführern durch die malerischen Gassen begleiten und entdecken Sie prachtvolle Fachwerkhäuser und historische Plätze. Erleben Sie spannende Geschichten aus vergangenen Zeiten, tauchen Sie ein in das Leben früherer Generationen und genießen Sie den einzigartigen Charme dieses fränkischen Kleinstadts. Egal, ob Geschichte, Architektur oder Kultur – diese (Themen)Führung bringt Ihnen Zeil aus vielen faszinierenden Blickwinkeln näher! Wichtig: individueller Wunschtermin buchbar.

Buchungsanfragen und weitere Infos:
zeil-am-main.de
stadtfuehrungen@zeil-am-main.de
Tel. (0 95 24) 949-34

Stadtführungen für alle

Geschichte hautnah erleben – ganz ohne Anmeldung! Entdecken Sie Zeil a.Main bei unseren öffentlichen (Themen)Führungen und lassen Sie sich von den schönsten Ecken der Altstadt verzaubern. Egal, ob Sie Zeil zum ersten Mal besuchen oder Ihre Heimatstadt neu entdecken möchten – diese Führung bietet faszinierende Einblicke für alle! Wichtig: Für Einzelpersonen und Paare

Weitere Infos und Terminübersicht:
zeil-am-main.de



Vorträge

**Vorträge im Rahmen der
Gesundheitswochen:
In Zusammenarbeit mit
dem Gesundheitsamt Haßberge
kostenfrei**



J 20Go1 Mehr Durchblick im Ernährungsdschungel

Erwerben Sie grundlegende Kenntnisse der Ernährungslehre und wenden Sie diese direkt in Übungen an. Wir beschäftigen uns mit den Fragen, wie sich der persönliche Energiebedarf zusammensetzt, was Energielieferanten sind und schauen uns Lebensmittel genauer an.

Carolin Söllner
Di., 22.09.26, 18.30 - 20.00 Uhr, Zeil / Mittelschule

J 20Go2 Wenn der Körper spricht - Das Nervensystem verstehen und innere Balance stärken

Der Vortrag beleuchtet die Grundlagen des autonomen Nervensystems und seine Rolle für Sicherheit, Stress und Entspannung. Sie erfahren, was innere Balance aus neurosystemischer Sicht bedeutet und wie Wahrnehmung, Haltung und Ressourcen Regulation fördern – ohne zu überfordern. Praxisnahe Anregungen laden ein, den Körper als Verbündeten zu erleben und mehr Stabilität, Orientierung und innere Ruhe im Alltag zu gewinnen.

Rebecca Riedl
Do., 08.10.26, 18.00 - 20.00 Uhr, Zeil /
Rummelsberger Diakonie



© magnific

J 20Go3 Struktur im Familienalltag - Entlastung für Eltern

Der Familienalltag ist oft sehr fordernd. Zwischen Kita oder Schule, Beruf und Haushalt erleben viele Eltern Zeitdruck und Rollenstress, sodass schnell das Gefühl entsteht, dass alles zu viel wird. Dieser Kurs bietet praxisnahe Anregungen für mehr Übersicht und Entlastung. Der Dozent zeigt, wie durch klare Prioritäten und einfache Strukturen der Druck im Alltag reduziert werden kann. Im Fokus stehen realistische Lösungen, die sich gut in den Familienalltag integrieren lassen und zu mehr Gelassenheit und Handlungsspielraum führen.

Thomas Knöttner
Mi., 14.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr, Zeil / Mittelschule

J 20Go5 Immun-Booster für den Herbst

Starten Sie mit einem belebenden Ingwer-Shot und lernen Sie anschließend, wie Sie eine Gemüsebrühe ohne Zusatzstoffe zubereiten. Gemeinsam stellen wir drei Varianten her: Gemüse-, Rinder- und Hühnerbrühe. Dazu erhalten Sie kompakte Infos zu Inhaltsstoffen und deren Wirkung.

Carolyn Söllner
Do., 15.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr, Zeil / Mittelschule

J 20Go6 Struktur im Alltag - Überlastung verstehen und handhabbar machen

Berufliche Anforderungen, hohe Verantwortung oder persönliche Umbruchsphasen können im Alltag stark unter Druck setzen. Viele Erwachsene erleben das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen, während Übersicht, Ruhe und Zeit für sich selbst verloren gehen. Dieser Kurs zeigt, wie durch klare Prioritäten und einfache Strukturen wieder mehr Übersicht, Entlastung und Steuerbarkeit im Alltag entstehen können.

Thomas Knöttner
Mi., 21.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr, Zeil / Mittelschule

J 20Go7 Struktur im Alltag - Überlastung verstehen und handhabbar machen

Familienleben, Beruf und persönliche Veränderungen können den Alltag stark unter Druck setzen. Dieser Kurs zeigt, wie durch klare Prioritäten und einfache Strukturen wieder mehr Übersicht, Entlastung und Handlungsspielraum entstehen können. Im Seminar wird zudem Raum geschaffen, um vertieft auf individuelle Strategien und persönliche Herausforderungen einzugehen und passende Lösungsansätze zu entwickeln.

Thomas Knöttner
montags, ab 26.10.26, 3x, 18.00 - 19.30 Uhr
Zeil / Rummelsberger Diakonie, € 35,00



Kultur



Stadtbibliothek
Zeil a.Main

Stadtbibliothek Zeil, Schulring 3, 97475 Zeil

Öffnungszeiten:

Mo. 15.00 – 18.00 Uhr

Di. und Do., 11.00 – 14.00 und 15.00 – 18.00 Uhr

Mi., 11.00 – 14.00 Uhr

Fr., 11.00 – 14.00 und 15.00 – 17.00 Uhr

Sa. geschlossen

Tel. (0 95 24) 9 49 88

Fax (0 95 24) 85 01 49

Internet: www.bibliothek.zeil.de

bibliothek@zeil-am-main.de

Kommt am 26. September in die
Stadtbibliothek Zeil und freut euch
auf tolle Aktionen und kostenlose
Manga – solange der Vorrat reicht.



mangaday.de

© Sozan Coskun / Altraverse GmbH NOT FOR SALE

vhs Die Volkshochschule
im Landkreis Haßberge

www.vhs-hassberge.de



J 20K10 Literarisches und Musikalisches in der Stadtbibliothek

Lassen Sie sich von den Lieblingsbüchern, Märchen, Gedichten und Anekdoten unserer Leserinnen und Leser der Stadtbibliothek verzaubern. Der literarische Abend wird musikalisch umrahmt. Lassen Sie sich überraschen! Freuen Sie sich auch auf erlesenen Wein und feine Häppchen. Haben Sie ein Lieblingsbuch, das Sie anderen ans Herz legen möchten? Dann melden Sie sich einfach bis zwei Wochen vorher in der Stadtbibliothek an.

Lena Vorndran
Fr., 23.10.26, 18.30 - 21.30 Uhr
Zeil / Stadtbibliothek, kostenfrei

J 20K11 Lesung: „Eine verborgene Liebe in der Bretagne“

Die Autorin entführt ihr Publikum in die bedrückende Zeit der deutschen Besatzung in der ländlich geprägten Bretagne am Golf von Morbihan. Wie es den Städten Medebach und Locminé gelingt, Hass und tiefes Misstrauen zu überwinden, erzählt sie in einer sehr persönlichen und berührenden Geschichte. Ein Buch, das zeigt, wie Versöhnung möglich wird – und Hoffnung auf ein geeintes Europa macht.

Barbara Ortwein
Di., 03.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Zeil / Stadtbibliothek, Spenden für die Kulturarbeit erbeten

J 20K16 Die Kraft der Natur im Alltag – Ätherische Öle einfach und sicher anwenden

Einführung in die Welt der ätherischen Öle. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten im Alltag, Qualitätsmerkmale sowie wichtige Hinweise zur sicheren Anwendung. Außerdem werden ausgewählte ätherische Öle vorgestellt und praktische Beispiele für zu Hause gezeigt. Bei der Veranstaltung wird ein 10 ml Duft-Roller zum Mitnehmen gemischt. Außerdem gibt es einen kleinen Snack + aromatisiertes Wasser oder Tee.

Natalie Lehmeier
Do., 19.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Zeil / Stadtbibliothek, € 12,00 (inkl. Materialkosten)



© Thomas Mayer

Vorankündigungen

27F20K11 „Auf geht’s!“ – Das neue Programm des Musik-Kabarettisten VOGELMAYER

Wenn der Musik-Kabarettist mit seiner Gitarre dynamisch, gut gelaunt und wortstark die Bühne betritt, ist schnell klar: jetzt heißt es „Auf geht’s!“ – anschnallen und mitlachen! Der niederbayerische Kabarettist hat die gute Laune im Gepäck.

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 (Karten werden an der Abendkasse hinterlegt), Stadtbibliothek und im Weinhaus Nüßlein, Zeil

Thomas Mayer
Di., 23.02.27, Beginn: 19.00 Uhr (Einlass: 18.30 Uhr)
Zeil / Weinhaus Nüßlein, € 36,00
(inkl. Weinprobe und Häppchen)

27F20K12 Natürlich entspannt – Ätherische Öle für mehr Ruhe und Gelassenheit

Stress, innere Unruhe und ein voller Alltag begleiten viele Menschen. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden ausgewählte ätherische Öle kennen, die Entspannung fördern und kleine Wohlfühlrituale im Alltag unterstützen können.

Bei der Veranstaltung wird ein 10 ml Duft-Roller zum Mitnehmen gemischt. Außerdem gibt es einen kleinen Snack + aromatisiertes Wasser oder Tee.

Natalie Lehmeier
Di., 26.01.27, 19.00 - 20.30 Uhr
Zeil / Stadtbibliothek, € 12,00 (inkl. Materialkosten)



Hexendokuzentrum

Zeil a.Main war im frühen 17. Jahrhundert als Richtstätte des Hochstifts Bamberg Schauplatz großer Hexenverfolgungen und -verbrennungen. Über 400 sogenannte „Hexen“ wurden damals verbrannt. Eine Dokumentation im Originalschauplatz Stadtturm und im angebauten Fronhaus informiert darüber und sensibilisiert die Besucher für dieses komplexe Thema. Die Aufarbeitung zahlreicher Dokumente, wie das Tagebuch des Johann Langhans, der selbst Opfer wurde, Briefe und Protokolle der Vernehmungen und Folterungen der betroffenen Menschen machen dies möglich.

Zeil a.Main / Obere Torstraße 14
hexenturm@zeil-am-main.de /
Tel. (0 95 24) 949-861

Weitere Infos, Öffnungszeiten und
Veranstaltungen: www.zeiler-hexenturm.de



© magnific



Veranstaltungen mit dem Bestattungshaus Schorr

Zeil / Brühlweg 14

J 20Go4 Vortrag: Palliativmedizin - Lass mich dich begleiten ein Stück deines Weges

Dr. med. Jörg Cuno stellt die Arbeit der ambulanten Palliativversorgung PalliVIVO vor, um schwerstkranken und sterbenden Menschen in ihrer letzten Lebensphase ein bestmögliches Wohlbefinden und ein „gutes Sterben“ zu ermöglichen.

Jörg Cuno

Do., 15.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr, kostenfrei

J 20Go8 Schlafoptimierung als Schlüssel für Gesundheit und Leistungsfähigkeit



Haben Sie Schwierigkeiten beim Einschlafen oder fühlen Sie sich morgens oft müde? Der Vortrag zeigt verständlich und evidenzbasiert, wie Schlaf funktioniert und welche Faktoren ihn beeinflussen. Sie erhalten konkrete Strategien, um Ihre Schlafqualität nachhaltig zu verbessern und erholter durch den Alltag zu gehen.

In Zusammenarbeit mit dem Unibund Würzburg

Andreas Petko

Mi., 28.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr, kostenfrei



J 20K13 Komm zum Kirchenkino: Ein Lied in Gottes Ohren

Der Musikmanager Nicolas steht unter Druck, in sechs Monaten einen Hit zu liefern. Nach einer wilden Nacht stellt er eine ungewöhnliche Boygroup aus einem Priester, einem Rabbi und einem falschen Imam zusammen, um mit dem Song „Coexister“ ein Zeichen für Einheit und Toleranz zu setzen.

Auf Ihren Besuch freut sich die Pfarreiengemeinschaft „Am Weinstock Jesu“ mit ihren Kooperationspartnern vhs Landkreis Haßberge, KAB-Betriebsseelsorge, Kath. Arbeitnehmerbewegung und Capitol-Theater Zeil.

Anmeldung erbeten: Tel. (0 95 24) 16 01

So., 08.11.26, ab 09.30 Uhr Begrüßungskaffee, 10.00 Uhr Film, nach dem Film Möglichkeit zum Austausch bei einem leckeren Mittagsimbiss Zeil / Kino, € 10,00 Unkostenbeitrag pro Person, € 5,00 Kinder und Menschen mit Behinderung (inkl. Begrüßungskaffee) und Mittagsimbiss

J 20K14 Weihnachtliche Lesung und Lieder zum gemeinsamen Singen

Genießen Sie unsere weihnachtliche Lesung. Zwischen den Texten singen wir gemeinsam, untermalt von den zarten Klängen der Veeh-Harfe und der Querflöte. Diese Veranstaltung ist für alle Senioren/-innen, Angehörige und Interessierte. Lassen Sie uns die Magie der Weihnacht zusammen erleben.

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

Petra Hohenberger, Sandra Schlee, Yvonne Halpfer Di., 01.12.26, 15.00 - 16.00 Uhr

Zeil / Hans-Weinberger-Haus, Krumer Str. 2, kostenfrei

J 20K15 Orgelkonzerte in der Pfarrkirche St. Michael

In Zusammenarbeit mit der Pfarrei St. Michael Zeil

So., 04.10.26, 17.00 Uhr

Orgelkonzert zum Kirchweihfest

An der Eichfelder-Orgel: Martin Seiwert, Schweinfurt

Orgel: Ralf Hofmann

So., 22.10.26, 17.00 Uhr

Orgelkonzert zum Christkönigsfest

(17. Jahrestag der Orgelweihe)

An der Eichfelder-Orgel: Simon Rager, Freising

Zeil / Pfarrkirche St. Michael, Eintritt frei, Spenden erbeten

Vorankündigung

2 7F20K15 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! Wer vorher Essen bestellen möchte, bitte ca. eine Stunde früher kommen.

Bernhard Schurig, Winfried Schütz, Werner Willacker

Fr., 22.01.27, 18.30 - 20.30 Uhr

Zeil / Gaststätte Göller, Schützenzimmer, € 12,00





Arbeitskreise

J 20A01 Ahnenforschung

In Zeil treffen sich seit vielen Jahren regelmäßig Familienforscher aus der Region Haßberge-Steigerwald-Maintal zum Erfahrungsaustausch, zur Entzifferung von alten Schriftstücken, bei gleichen Ahnen zu gemeinsamen Forschungen oder zu gemeinsamen Besuchen in den auswärtigen Archiven. Diese Gesprächsrunde der Forscher ist kein Verein - die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich. Wer Interesse hat und einmal „schnuppern“ möchte, ist zu den Treffen herzlich eingeladen.

Heinrich Weisel

Fr., 11.09. und 13.11.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Ziegelanger / Weingut-Restaurant Berninger, kostenfrei

J 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., 15.09. und 17.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Raum wird über die Tagespresse bekannt gegeben, kostenfrei



Gesundheit

J 20G10 Gesund mit Kunst und guter Laune - Mal dich glücklich!



Das Schaffen von Kunst wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus! Bei diesem Workshop lernst du mit viel Freude und Leichtigkeit malen. Mit verschiedenen Farben, Stiften und Materialien erschaffst du dein eigenes Gute-Laune-Kunstwerk. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jeder kann mitmachen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Sybille Schubert

Sa., 05.09.26, 14.00 - 17.00 Uhr
Zeil / Rummelsberger Diakonie, kostenfrei

Qigong - Chin. Gesundheitsgymnastik

Anmeldung nur auf Anfrage über die Kursleiterin:
Tel. (0 95 24) 68 09

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

Helga Sünkel

J 20G11 montags, ab 14.09.26, 10x,
18.45 - 19.30 Uhr, € 60,00

J 20G12 montags, ab 14.09.26, 10x,
19.30 - 21.00 Uhr, € 75,00
Zeil / Mittelschule, Turnhalle



Rehasport

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

Anmeldung und Information unter:

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

Herzsportgruppen

Gruppe Zeil

montags ab 16.15 Uhr

Gruppe Haßfurt

montags ab 18.00 Uhr

Gruppe Hofheim

dienstags ab 17.00 Uhr

Gruppen Ebelsbach

mittwochs ab 16.00 Uhr
ab 17.45 Uhr
ab 19.00 Uhr

Rehasportgruppen orthopädische Erkrankungen

Gruppen Zeil

montags 10.00 - 11.00 Uhr
17.00 - 18.00 Uhr
18.30 - 19.30 Uhr
dienstags 10.00 - 11.00 Uhr
17.00 - 18.00 Uhr
mittwochs 17.15 - 18.15 Uhr
donnerstags 10.00 - 11.00 Uhr
17.00 - 18.00 Uhr

Fränkisches
Freilandmuseum
Fladungen

Sonderausstellung
29.3.-8.11.2026
Moderne Puppenmöbel
von 1950-2000

Wohn
trends
in
Miniatur

freilandmuseum-fladungen.de f @

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. Für die Teilnahme ist eine sportgesundheitliche Eignung erforderlich. 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

18.00 - 19.15 Uhr

Daniela Leisentritt

J 20G13 dienstags, ab 22.09.26, 5x

J 20G14 dienstags, ab 10.11.26, 5x

Krum / Antoniusheim, Schillingsgasse 1, € 33,00

Anmeldung ausschließlich direkt über die Kursleiterin Tel. (0 95 24) 18 53
donnerstags, 08.45 - 10.00 Uhr, fortlaufend
Zeil / Freiraum Zeil, Hauptstrasse 32, Gebühr auf Anfrage

Full Body Workout

Ein dynamisches und effektives Ganzkörpertraining mit Ausdauerseinheiten sowie klassischen Workouts für einen definierten Körper.

Mitzubringen: Sportkleidung, Matte, Getränk, Handtuch

Pia Malzahn

J 20G16 dienstags, ab 22.09.26, 10x,
19.30 - 20.30 Uhr

J 20G17 donnerstags, ab 24.09.26, 10x,
19.00 - 20.00 Uhr

Krum / Antoniusheim, Schillingsgasse 1, € 65,00

NEU

J 20G18 Chen Taiji Quan

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Schreibzeug

Erik Knight

dienstags, ab 22.09.26, 10x, 19.30 - 21.30 Uhr

Zeil / Mittelschule, Turnhalle, € 95,00

J 20G19 Body Basics: Grundlagen von Bewegung und Energie

Dieser einsteigerfreundliche Kurs konzentriert sich auf grundlegende Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, die dazu dienen, Kraft, Flexibilität, Balance und Haltung zu verbessern. Durch fließende Bewegungsabläufe, bewusste Atmung und achtsame Körperwahrnehmung wird ein starkes Fundament für Gesundheit und Wohlbefinden geschaffen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Schreibzeug

Erik Knight

donnerstags, ab 24.09.26, 10x, 19.45 - 21.00 Uhr

Zeil / Mittelschule, Turnhalle, € 60,00

J 20G21 Discofox-Aufbautanzkurs

Tanzkurs für Teilnehmende, die schon Grundkenntnisse in Discofox haben. Die Figuren und Kombinationen dieses Aufbaukurses sind anspruchsvoll und komplex.

Anmeldungen sind nur paarweise möglich

Mitzubringen: leichte Schuhe, Getränke für die Tanzpause

Ulrike Baierlein-Orth

freitags, ab 25.09.26, 3x, 18.00 - 19.30 Uhr

Zeil / Mittelschule, Turnhalle, € 30,00 (pro Teilnehmendem)

J 20G22 Gesund mit Kunst und guter Laune - Lach dich glücklich!

Lachen macht glücklich!

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

Gefördert durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Marita Schroers

Di., 06.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr

Zeil / Rummelsberger Diakonie, kostenfrei

Angebote mit Barbara Marcucci - Inklusiv und achtsam

Gefördert durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Mitzubringen: Sportmatte oder andere bequeme Unterlage, Decke, kleines Kissen, Socken oder Hausschuhe, kleines Getränk (Wasser, Tee)

Zeil / Rummelsberger Diakonie, Gruppenraum, kostenfrei

Klangreisen

Eine Klangreise ist ein intuitives Zusammenspiel von Klang, Stimme und Stille. Wohlig eingekuschelt in Ihre weiche Decke, lauschen Sie entspannt im Liegen den heilsamen Klängen von Klangschalen, Zimbeln, Klangspielen und Sansula, umrahmt von meditativen Texten und erleben dabei Tiefenentspannung und Regeneration.

J 20G23 Bunte Drachen im Herbstwind

Do., 22.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr

J 20G24 Kutschenfahrt durchs Winter Wonderland

Do., 12.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr

J 20G25 Self Care mit Therapeutic Touch

Der Kurs ist für alle Altersklassen geeignet. Fühlst Du Dich oft überfordert, innerlich unruhig oder gestresst - hast aber wenig Zeit, Dich um Dich selbst zu kümmern? Dann kannst Du in diesem Workshop lernen, Dich mittels einer Selbst-Anwendung mit Elementen aus Therapeutic Touch innerhalb weniger Minuten aus stressigen Alltagssituationen zurückzuziehen, um danach ganz entspannt Deinen Alltag zu meistern.

Fr., 06.11.26, 18.00 - 21.00 Uhr

J 20G26 Therapeutic Touch für privat oder beruflich Pfleger



In diesem Workshop werden Elemente aus Therapeutic Touch vermittelt, deren Anwendung sowohl bei der pflegenden Person selbst als auch bei Pflegebedürftigen positive Auswirkungen hat. Durch Therapeutic Touch wird eine tiefe Entspannung erreicht, die Burnout und Stress vorbeugen und dafür sorgen kann, dass alle Beteiligten trotz oftmals großer Herausforderungen in ihrer Mitte bleiben.

Fr., 20.11.26, 17.00 - 21.00 Uhr

J 20G27 Honigmassage



Die Honig-Massage ist eine uralte Massagetechnik, die traditionell zur Unterstützung der Entschlackung über die Haut angewandt wird. Durch die spezielle Massagetechnik wird das Gewebe gelockert und zur besseren Durchblutung angeregt.

Die Massage kann nach dem Erlernen am eigenen Körper und an anderen durchgeführt werden.

Mitzubringen: 2 Handtücher, Waschlappen, Decke, Schreibzeug

Fr., 11.12.26, 19.00 - 20.30 Uhr



© magnific

Die Volkshochschule Zeil bietet in Zusammenarbeit mit dem TV Zeil ein Gesundheitsprogramm an. Den Teilnehmende steht eine umfangreiche Ausstattung an Sportgeräten zur Verfügung.



J 20G28 Bessere Mobilität & Flexibilität für Senior/-innen

Dieser Kurs fördert gezielt die Beweglichkeit, Gelenkgesundheit und allgemeine Mobilität von Senior/-innen. Die Übungen sind sanft, sicher und alltagstauglich gestaltet, um Unabhängigkeit und Lebensfreude bis ins hohe Alter zu erhalten.

Erik Knight

mittwochs, ab 23.09.26, 10x, 08.00 - 9.30 Uhr
Zeil / TV Turnhalle, € 80,00 (€ 65,00 für TV-Mitglieder)

Kurse mit Hubert Karl

Information und **Anmeldung:**

Tel. (0 95 24) 30 13 25 und www.hubertkarl.de
Dieser Kurs kann bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

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 05.10.26, Mo. und Mi., 18.30 Uhr

ab 16.11.26, Mo. und Mi., 18.30 Uhr

Ausbau der Leistungsfähigkeit von 30 auf 90 Minuten

Fortgeschrittene-Kursangebote: 10 x 90 Minuten

ab 06.10.26, Di. und Fr., 18.30 Uhr

ab 17.11.26, 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 08.10.26, 10x, 19.00 - 20.30 Uhr

Zeil / Turnhalle am Tuchanger, € 110,00

J 20G20 Line-Dance



Sie haben Spaß an Musik und Bewegung und möchte Teil einer Gemeinschaft sein? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem inklusiven Line Dance Kurs ein! Line Dance ist eine Tanzform, bei der in Reihen getanzt wird – ganz ohne festen Tanzpartner. Die Schrittfolgen sind leicht erlernbar und für Anfänger geeignet.

Mitzubringen: Sportkleidung, Getränk

Frederike Kraus, Gabriele Kraus
freitags, ab 25.09.26, 8x, 17.15 - 18.15 Uhr
Zeil / Turnhalle am Tuchanger, € 56,00

Mosi Rythms - Afrikanischer Tanz



MOSI Rythms verbindet Tänze aus West- bis Südafrika mit modernen Beats. Im Vordergrund stehen Freude an der Bewegung und Verbundenheit mit der Gruppe. Offen für alle, die Lust auf Tanz haben. Keine Vorerfahrung nötig.

Lucille Mumba Snater

J 20G32 mittwochs, ab 07.10.26, 4x,
19.00 - 20.00 Uhr

J 20G33 mittwochs, ab 11.11.26, 4x,
19.00 - 20.00 Uhr

Zeil / Mittelschule, Turnhalle, € 32,00



Schulküche der Mittelschule Zeil

Kurse mit Bianca Schineller

J 20G90 Schnelle Feierabendküche – gesund & stressfrei

Nach einem langen Tag noch frisch kochen – und das ohne Stress? In diesem Kurs lernst du einfache, gesunde Gerichte kennen, die schnell zubereitet sind und im Alltag wirklich funktionieren. Gemeinsam kochen wir mehrere unkomplizierte Rezepte, die sich leicht variieren lassen. Zusätzlich gibt's praktische Tipps, wie man Zeit sparen und mit wenig Aufwand ausgewogen essen kann. Für alle, die sich eine entspannte Feierabendküche wünschen.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

Di., 22.09.26, 18.00 - 21.30 Uhr, € 28,00
(und Materialkosten vor Ort € 9,00)

J 20G91 Eltern-Kind-Koch- & Backkurs – Weihnachtszauber

für Eltern und Kinder ab 5 Jahren
Weihnachtszeit ist Herzenszeit! Gemeinsam mit deinem Kind zauberst du köstliche Leckereien – bunt, duftend und voller Freude. Beim Rühren, Naschen und Verzieren entsteht nicht nur Süßes, sondern wertvolle Mama-Kind-Zeit voller Liebe, Lachen und achtsamer Momente. Gefördert durch den Freistaat Bayern

Fr., 04.12.26, 15.00 - 17.30 Uhr, kostenfrei
(und Materialkosten vor Ort € 5,00)

Kleine Brot-/Kochwerkstatt mit Ivonne Vicari

J 20G92 Fougasse mit franz. Mehl T65

Knuspriges und herrlich duftendes französisches Fougasse mit Kräutern wie Rosmarin und Thymian. Lernen Sie das französische Mehl T65 zum Backen kennen.

Am ersten Abend wird der Teig vorbereitet und am nächsten Tag geformt und gebacken.

Mitzubringen: falls vorhanden: Bäckerleinen oder Leinengeschirrtuch, Gärbox

Fr., 09.10., 18.30 - 19.30 Uhr
Sa., 10.10.26, 10.00 - 12.00 Uhr
€ 24,00 (und Materialkosten vor Ort € 5,00)



© Ivonne Vicari

J 20G93 Brioche mit franz. Mehl T55

Luftig lockere Brioche als Brötchen und als japanisches Milchbrot in Kastenform. Lernen Sie das französische Mehl T55 zum süßen Backen kennen. Am ersten Abend wird der Teig vorbereitet und am nächsten Tag geformt und gebacken.

Mitzubringen: falls vorhanden: Bäckerleinen oder Leinengeschirrtuch, Gärbox, Briocheform, Kastenform zum Backen

Fr., 16.10., 18.30 - 20.30 Uhr
Sa., 17.10., 10.00 - 11.00 Uhr
€ 24,00 (und Materialkosten vor Ort € 5,00)



© Ivonne Vicari

J 20G94 Focaccia mit ital. Mehl Typoo

Luftig lockere Focaccia für jede Gelegenheit von einfach mit Rosmarin & Salz bis kräftig mit Tomaten & Oliven. Lernen Sie das italienische Mehl Typ oo kennen. Am ersten Abend wird der Teig vorbereitet und am nächsten Tag weiterverarbeitet, belegt und gebacken.

Mitzubringen: falls vorhanden - Bäckerleinen oder Leinengeschirrtuch, Gärbox

Fr., 23.10., 18.30 - 19.30 Uhr
Sa., 24.10., 10.00 - 12.00 Uhr
€ 24,00 (und Materialkosten vor Ort € 5,00)

J 20G95 Französisches Landbrot mit Mehl T80 Halbvollkorn

Leichtes französisches Landbrot aus Halbvollkornmehl für herzhaften und süßen Belag. Lernen Sie das französische Mehl T80 kennen. Am ersten Abend wird der Teig vorbereitet und am nächsten Tag weiterverarbeitet und im gusseisernen Bräter bzw. Römer gebacken.

Mitzubringen: falls vorhanden - Bäckerleinen od. Leinengeschirrtuch, Gärbox, für den zweiten Termin Bräter oder Römer mit Deckel und in der Form dazu passendes Gärkorbchen

Fr., 30.10., 18.30 - 19.30 Uhr
Sa., 31.10., 10.00 - 12.00 Uhr
€ 24,00 (und Materialkosten vor Ort € 5,00)

IT KARRIERE OHNE HÖRSAAL

Mach mehr aus deinem Talent

Praxisnah lernen. Beruflich wachsen.
Bachelor Professional Betriebsinformatik

Akademie für
Unternehmensführung



Handwerkskammer
für Unterfranken



Finde
deinen Weg!
akademie-hwk.de

J 20G96 Pasta Grundlagen

Sie lernen die Grundrezepte für Pasta mit und ohne Ei kennen. Es werden die Mehle Typ 00 und Semola verwendet. Lassen Sie der Kreativität freien Lauf und formen Sie von Hand unterschiedliche Pasta wie Garganelli, Sorpresini, Tagliatelle und stempeln Sie Corzetti mit Lilienmotiv.

Mitzubringen: falls vorhanden - Pastamaschine, Nudelholz, Trockengestell oder Gitter, Behälter / Papiertüten

Fr., 06.11.26, 18.30 - 21.30 Uhr
€ 24,00 (und Materialkosten vor Ort € 5,00)



J 20G97 Raviolo mit Spinat & Eigelb

Sie lernen das Grundrezept für gefüllte Pasta und formen Raviolo mit einer Füllung aus Spinat und einem flüssigen Eigelb. Serviert wird der Raviolo z. B. in (Rinder-) Brühe mit Parmesan.

Mitzubringen: falls vorhanden - Pastamaschine, Nudelholz und Behälter

Fr., 13.11.26, 18.30 - 21.30 Uhr. € 24,00
(und Materialkosten vor Ort € 7,00)

J 20G98 Arancini - Streetfood aus Sizilien

Wir zaubern gefüllte Risottokugeln mit und ohne Fleisch. Die knusprig frittierten Reisbällchen findet man auf Sizilien an jeder Ecke. Der Safran-Reis wird klassisch mit Ragù oder alternativ mit Spinat und Mozzarella gefüllt.

Mitzubringen: Behälter für Arancini

Fr., 27.11.26, 18.30 - 21.30 Uhr, € 24,00
(und Materialkosten vor Ort € 8,00)

J 20G99 Tortellini mit Birne & Gorgonzola

Sie lernen das Grundrezept für gefüllte Pasta und formen Tortellini mit einer Füllung aus Birne und Gorgonzola. Serviert werden die Tortellini z. B. mit Salbeibutter und Parmesan.

Mitzubringen: falls vorhanden - Pastamaschine, Nudelholz und Behälter

Fr., 04.12.26, 18.30 - 21.30 Uhr, € 24,00
(und Materialkosten vor Ort € 7,00)

J 20G100 Lieblingsrezepte – Hausgemacht



Entdecken Sie die kulinarische Seele der Haßberge! Gemeinsam zaubern wir fränkischen „Gerupften“, aromatische „Rouladen nach Landratsart“ und eine verführerische Nachspeise aus dem regionalen Rezeptbuch.

In Zusammenarbeit mit dem Regionalmanagement Landkreis Haßberge und der Heinrich-Thein-Schule Haßfurt

Mitzubringen: Vorratsbehälter, Dampfkochtopf

Julia Wagner, Irini Schorr
Do., 12.11.26, 19.00 - 22.00 Uhr
€ 15,00 (und Materialkosten vor Ort)



Sprachen

J 20So1 Spanisch A1 mit Vorkenntnissen

Weiterführung des aktuell laufenden Sprachkurses. Neue Teilnehmende sind möglich – Voraussetzung ist der Wortschatz und Grammatikkenntnisse gemäß der ersten 5 Kapitel des Buches „Der große Sprachkurs SPANISCH“ von PONS.

Info: Kursleitung Tel. (0176) 28 24 97 00

Mitzubringen: Buch, wie beschrieben, Schreibutensilien

Gertrud Wiederer
montags, ab 14.09.26, 12x, 17.30 - 19.00 Uhr
Zeil / Mittelschule, Gebühr nach Teilnehmendenzahl siehe AGBs



Kreatives

J 20Ho1 Gitarrenkurs - Liedbegleitung für Anfänger

mit Vorkenntnissen

Weiterführung des aktuell laufenden Grundkurses. Neue Teilnehmende sind willkommen - Voraussetzung sind Grundkenntnisse im Gitarrespielen und Vorabgespräch mit dem Kursleiter und Info Tel. (0152) 08 56 77 80

Mitzubringen: Gitarre, Fußstuhl und Notenständer

Harald Gogger
dienstags, ab 15.09.26, 14x, 17.30 - 19.00 Uhr
Zeil / Mittelschule, Gebühr nach Teilnehmendenzahl, siehe AGBs

J 20Ho2 Gitarre - Liedbegleitung für Fortgeschrittene Nr. 7

Weiterführung des aktuell laufenden Fortgeschrittenenkurses. Neue Teilnehmende sind willkommen – Voraussetzung sind gute Spielmöglichkeiten, Griffsicherheit und Vorabgespräch mit dem Kursleiter und Info beim Kursleiter: Tel. (0152) 08 56 77 80

Mitzubringen: Gitarre

Harald Gogger
dienstags, ab 15.09.26, 14x, 19.00 - 20.30 Uhr
Zeil / Mittelschule, Gebühr nach Teilnehmendenzahl, siehe AGBs

Haus- und Gartendeko selbst töpfern

Anmeldung nur online möglich

Yvonne Halpfer

J 20Ho3 Mo., 21.09., 18.00 - 21.30 Uhr
Mo., 05.10., 18.00 - 20.30 Uhr

J 20Ho4 Mo., 12.10., 18.00 - 21.30 Uhr
Mo., 26.10., 18.00 - 20.30 Uhr

J 20Ho5 Mo., 09.11., 18.00 - 21.30 Uhr
Mo., 23.11., 18.00 - 20.30 Uhr
Zeil / Grundschule, Werkraum, € 35,00
(und Materialkosten vor Ort)

Kleine PapierWerkstatt mit Ivonne Vicari

Zeil / Mittelschule, € 18,00
(und Materialkosten vor Ort nach Verbrauch)



© Ivonne Vicari

J 20H10 PlisseeSterne

Sie lernen die Grundlagen des Plisseefaltens und gestalten einen Stern zur Fenster- und Raumdekoration. Zur Auswahl stehen die unterschiedlichsten Papiere mit zahlreichen Mustern und Farben.

Mitzubringen: Papierschere, Bleistift, Lineal, Geodreieck und Stricknadel Nr. 2-3

Mi., 07.10.26, 18.30 - 21.30 Uhr



© Ivonne Vicari

J 20H11 OrigamiSterne

Sie lernen die Grundlagen des Origamifaltens und gestalten einen Stern zur Fenster- und Raumdekoration. Zur Auswahl stehen die unterschiedlichsten Papiere mit zahlreichen Mustern und Farben.

Mitzubringen: Papierschere, Bleistift, Lineal und Geodreieck

Mi., 21.10.26, 18.30 - 21.30 Uhr



J 20H12 PapierstreifenSterne

Sie flechten einen Stern aus Papierstreifen zur Fenster- und Raumdekoration. Zur Auswahl stehen die unterschiedlichsten Papiere mit zahlreichen Mustern und Farben.
Mitzubringen: Papierschere, Bleistift, Lineal und Geodreieck

Mi., 28.10.26, 18.30 - 21.30 Uhr



Die junge vhs

J 20Jo1 Klassische Gitarre lernen für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Personen ab 12 Jahren die Gitarre nach Noten spielen lernen möchten, Schritt für Schritt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Info Kursleitung: Tel. (0176) 28 24 97 00

Mitzubringen: Gitarre mit Nylonsaiten, Fußstuhl und Notenständer

Gertrud Wiederer

montags, ab 14.09.26, 12x, 19.00 - 20.30 Uhr

Zeil / Mittelschule, Gebühr nach Teilnehmerszahl, siehe AGBs

Keramike

Es beginnt oft mit einer Tasse.

Nicht irgendeiner, sondern einer selbstgetöpferten – etwas schief vielleicht, ein wenig zu dick am Rand, aber unverkennbar: ein erstes, eigenes Objekt. Für Marianne war genau das der Anfang.

„Im Kunstunterricht“, erinnert sie sich, „habe ich meine erste Tasse getöpfert.“

Ein unscheinbarer Moment, wie er in vielen Schulklassen passiert – und der doch für sie eine andere Bedeutung bekam.

Denn während sie schon immer gern zeichnete, eröffnete der Ton plötzlich etwas Neues: Raum.

„Für mich war es ein kreativer Akt, der – anders als das Zeichnen – die dritte Dimension eröffnet.“

Vom Zufall zur Entscheidung

Dass aus diesem ersten Kontakt ein Beruf werden konnte, war zunächst keineswegs selbstverständlich. Es brauchte einen Zufall, eine Begegnung, die sich im Rückblick wie ein Drehpunkt anfühlt.

Auf einem Konzert kommt sie mit einer jungen Frau ins Gespräch. Die erzählt beiläufig, dass Töpfern ein anerkannter Ausbildungsberuf ist. „Seitdem hat es mich nicht mehr losgelassen“, sagt Marianne.

Was folgt, ist kein geradliniger Weg, sondern ein Ringen um Möglichkeiten. Ausbildungsplätze sind rar. Nach dem Abitur bewirbt sie sich – und beginnt gleichzeitig etwas völlig anderes: eine Ausbildung zur Krankenschwester, dazu ein Studium. Ein Leben in zwei Richtungen. Dann kommt die Zusage.

Und Marianne trifft eine Entscheidung, die rückblickend vieles über sie erzählt:

„Ich habe alles stehen und liegen gelassen und bin nach Kiel gezogen.“ Keine lange Abwägung, kein Zögern. Auf die

Hintergrundbild: KI generiert

Marin Marianne öffnet ihre Werkstatt

Frage, wie sich dieser Moment angefühlt hat, antwortet sie schlicht: „Ich war glücklich und neugierig.“

Klarheit in der Form

Heute, Jahre später, zeigt sich diese Entschlossenheit auch in ihrer Arbeit. Schon während der Ausbildung legt sie sich gestalterisch fest: klare Linien, reduzierte Formen, eine gewisse Strenge in der Gestaltung.

Diese Haltung vertieft sich später in ihrer Weiterbildung zur Gestalterin. Doch trotz aller formalen Klarheit bleibt ihre Arbeit nah am Alltag. „Meine Produkte sollen genutzt werden“, sagt sie. „Und gleichzeitig sollen sie ansprechend gestaltet sein.“

Es ist diese Verbindung, die ihre Stücke auszeichnet: Funktionalität, die nicht banal wird – und Gestaltung, die nicht abhebt. Ihre Keramik will nicht ins Regal, sondern in die Hand, auf den Tisch, in den täglichen Gebrauch.

Ein Raum für große Gedanken

Ihre Werkstatt ist neu. Kein über Jahre gewachsener Ort voller improvisierter Ecken, sondern eine bewusste Entscheidung – auch räumlich. „Es war mir wichtig, einen großen Raum für großes Denken zu wählen“, sagt Marianne.

Und tatsächlich wirkt der Raum nicht nur wie ein Arbeitsplatz, sondern wie ein Möglichkeitsraum. Hier stehen nicht nur fertige Stücke, hier entstehen Ideen. Zwischen Regalen, Arbeitsflächen und Werkbank bewegt sie sich heute in einem Rhythmus, der beides verlangt: Disziplin und Offenheit. „Ich habe viele Aufträge“, sagt sie, „nehme mir aber gern auch die Zeit, um neue Designs zu entwickeln.“

Es ist ein Balanceakt zwischen wirtschaftlicher Realität und künstlerischem Anspruch – einer, den sie bewusst gestaltet.

Die Lust am Teilen

Vielleicht ist es genau diese bewusste Arbeits-

weise, die andere neugierig macht. Immer wieder wird Marianne gefragt, ob sie ihr Wissen weitergeben kann. Ob sie Kurse anbietet, ob man das Töpfern bei ihr lernen kann. Jetzt tut sie es.

In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule öffnet sie ihre Werkstatt für Teilnehmende – für Anfänger/-innen, Neugierige, Menschen, die etwas ausprobieren wollen, ohne genau zu wissen, wohin es führt.

„Es ist schön zu sehen, wie andere das Arbeiten mit Ton erfahren.“ Doch es geht ihr um mehr als Technik. Mehr als um richtiges Formen, Glasieren oder Brennen. „Durch den handwerklichen Prozess lernen sich die Menschen selbst kennen.“

Die Angst vor dem Unperfekten

Wer einen ihrer Kurse besucht, bringt oft etwas mit: Unsicherheit. Die Sorge, etwas nicht zu können. Nicht kreativ genug zu sein, nicht geschickt genug.

Marianne kennt diese Angst – und stellt ihr etwas entgegen. „Viele haben Angst, nicht perfekt zu sein“, sagt sie. „Diese Angst möchte ich nehmen.“

Es ist ein Ansatz, der sich spürbar von leistungsorientierten Lernwelten unterscheidet. Fehler sind hier kein Problem, sondern Teil des Weges. Vielleicht sogar Voraussetzung. „Gleichzeitig möchte ich Mut machen, das Nicht-Perfekt-Sein anzunehmen.“ In einer Zeit, in der vieles optimiert, gefiltert und perfektioniert wird, wirkt dieser Gedanke fast wie ein Gegenentwurf. Der Ton als Medium, um wieder ins Ungeplante zu kommen.

Etwas, das bleibt

Was am Ende eines Kurses entsteht, ist nicht nur ein Objekt. Es ist ein Gefühl.

Marianne muss nicht lange überlegen, wie sie es beschreibt: „Das Gefühl, etwas aus eigener Kraft geschaffen zu haben.“

Vielleicht liegt genau darin die besondere Kraft ihres Angebots. Zwischen Versuch und

Irrtum entsteht etwas, das über das Materielle hinausgeht.

Eine Schale, eine Tasse, ein Objekt – und die Erfahrung, dass die eigenen Hände etwas formen können.

Hier geht es nicht nur um Keramik. Es geht um Aufmerksamkeit. Um Geduld. Und um die leise, aber tiefgehende Freude am Selbermachen.

Töpferkurse mit Marianne Krug-Schütz

Mitzubringen: Schürze, Messer
Alkoholfreie Getränke inklusive

J 20H06

Mo., 28.09., 18.30 - 20.00 Uhr

Di., 29.09., 18.30 - 21.00 Uhr

Mo., 12.10., 18.30 - 20.30 Uhr

J 20H07

Mo., 05.10., 18.30 - 20.00 Uhr

Di., 06.10., 18.30 - 21.00 Uhr

Mo., 19.10., 18.30 - 20.30 Uhr

J 20H09

Mo., 30.11., 18.30 - 20.00 Uhr

Di., 01.12., 18.30 - 21.00 Uhr

Mo., 14.12., 18.30 - 20.30 Uhr

J 20H08 Töpferkurs - Weihnachtsdeko

Mo., 23.11., 18.30 - 20.00 Uhr

Di., 24.11., 18.30 - 21.00 Uhr

Mo., 07.12., 18.30 - 20.30 Uhr

Zeil / Keramik-Kunst-Krug, Gröbera 2,
€ 65,00 (und Materialkosten vor Ort nach Verbrauch vor Ort)

Foto: M. Krug-Schütz



Foto: P. Hohenberger

Hofheimer Straße 20, 97437 Haßfurt
Tel. (0 95 21) 94 20-0
vhs@vhs-hassberge.de
www.vhs-hassberge.de

Geschäftszeiten:

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

In den Sommer- und Weihnachtsferien gelten in der vhs abweichende Erreichbarkeiten.

Herausgeber:

Volkshochschule Landkreis Haßberge e.V.

Druck: Safner Druck & Verlags GmbH
96170 Priesendorf

Layout: ARTEDGE, Bamberg
Bildnachweise zu den Außenstellen auf Anfrage (aus Datenschutzgründen)

Geschäftsbedingungen

Stand 08.07.2026

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 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

Nur bei Erreichen der Mindestteilnehmendenzahl erhalten Studenten, Arbeitslose, Empfänger von Grund-sicherung, Schwerbehinderte und Rentner erhalten gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises 20 % Ermäßigung der Kursgebühr. Inhabende der Ehrenamtskarte erhalten eine Ermäßigung von 10 %. Bei Teilnahme von Kindern (falls möglich) in einem regulären Erwachsenenkurs erhalten diese 20 %, Geschwister-kinder in Kinderkursen 50 % Ermäßigung.

Folgende Veranstaltungen sind nicht ermäßigbar:

- Einzelveranstaltungen (sofern nicht anderes ausgeschrieben)
- Fastenwochen
- Sprachkurse
- Gitarrenkurse
- Rehasport
- UBIZ Veranstaltungen (sofern nicht anderes ausgeschrieben)
- ZPP-Präventionskurse

Rücktritt

Abmeldungen müssen bis spätestens vier 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 wesentlich 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 nächste Seite.

Volkshochschule Landkreis Haßberge e.V.

Mitglieder:

Landkreis Haßberge sowie die Städte und Gemeinden Aidhausen, Breitbrunn, Bundorf, Burgpreppach, Ebelsbach, Ebern, Eltmann, Ermershausen, Gädheim, Haßfurt, Hofheim, Kirchlauter, Knetzgau, Königsberg, Maroldsweisach, Oberaurach, Pfarrweisach, Rauhennebrach, Rentweinsdorf, Riedbach, Sand, Stettfeld, Theres, Wonfurt, Untermerzbach, Zeil, vhs Stadt Haßfurt, vhs Königsberg

1. Vorsitzender:

Bürgermeister Thomas Wagenhäuser

Leitung:

Holger Weininger

Pädagogische Mitarbeiter/-innen:

Anna-Lena Hahn

Clara Viering

Verwaltung:

Kerstin Baumgartner

Andrea Burger

Eva Eick

Petra Hohenberger

Isolde Klimach

Bianca Knobling

Sandra Schlee

UBiZ

Pädagogische Mitarbeiter/-innen:

Petra Sommer (Leitung UBiZ)

Bastian Buhlheller (Energieberatung)

Sara Langsam

Verwaltung:

Martina Döllner

Sabine Hartmann

Verena Hömer

Bianca Schineller

Sabine Selig

Besic Tevzadze

ZAK

Pädagogische Mitarbeiter/-innen:

Uwe Bloss (Leitung ZAK-Projekt)

Sarina Dürr

Carolin Schuler

Verwaltung:

Theresa Deringer

Reinhold Herlein

Reinwald Fabienne

Nick Strohm

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 Vorkenntnisse zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an

Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten zu allen Themen rund um das Thema Datenschutz lauten:

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

Name*	Telefon privat
Vorname*	Telefon geschäftlich
Straße*	Telefon mobil
PLZ, Ort*	E-Mail* (wenn vorhanden)
Geburtsdatum*	

Ich beantrage eine Ermäßigung als:

- ☐ Arbeitslose(r) ☐ Rentner(in)
☐ Inhaber(in) der Ehrenamtskarte
☐ Schüler(in)/Studierende(r)

☐ **Kinderanmeldung (Angaben des Erziehungsberechtigten erforderlich)**

Kind 1	Kind 2	Geschwisterkind
Name*	Name*	
Vorname*	Vorname*	ja ☐ nein ☐
Geburtsdatum*	Geburtsdatum*	

Unter Anerkennung der im Programmheft abgedruckten Geschäftsbedingungen der vhs melde ich mich hiermit verbindlich an für:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursgebühren

Es erfolgt keine Bestätigung der Anmeldung. Sie werden nur benachrichtigt, wenn die Veranstaltung nicht stattfindet.

**Ich bin mit der Nutzung meiner persönlichen Daten für interne Verwaltungszwecke einverstanden.
Für die Vorankündigung des Bankeinzugs gelten die in den AGB der vhs genannten Fristen und Wege.**

**zwingend erforderliche Angaben*

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Ihre Mandatsreferenznummer setzt sich zusammen aus VHS, Ihrer Kunden- bzw. Teilnehmendennummer und dem Kürzel Ihrer jeweiligen Volkshochschule. Sie können die Mandatsreferenznummer Ihrem Kontoauszug entnehmen.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs mit folgender Gläubiger-Identifikationsnummer:
vhs Landkreis Haßberge: DE86VHS00000578869

Bankverbindung

IBAN: DE 34 7935 0101 0000 0641 88 / BIC: BYLADEM1KSW

Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Der Fälligkeitstag für SEPA-Lastschriften ist der 15. bzw. der 01. eines Monats. Fällt der 15. bzw. der 01. eines Monats auf ein Wochenende bzw. auf einen Feiertag, so verschiebt sich der Fälligkeitstag auf den nächstfolgenden Bank-Geschäftstag.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut (Name und BIC / BLZ)

IBAN (Kontonummer)





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.

Werfen Sie einen Blick in unser Basisprogramm!

Entdecken Sie auch unser breites Weiterbildungsangebot aus sieben Programmbereichen auf www.vhs-hassberge.de.

**Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Mitarbeitenden
stärken und Ihre Organisation voranbringen!**

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



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



Beste Bank vor Ort 2026.

3 x TESTSIEGER in Folge!
Unsere Beratung:
Ausgezeichnet!

Persönlich und digital bieten
wir Ihnen auch im Jahr 2026
ausgezeichnete Beratung.

sparkasse-sw-has.de/auszeichnungen

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Schweinfurt-Haßberge