



Anmeldung
ab
10. August

Programm Herbst/Winter 2026

September 2026 - Februar 2027

www.vhs-marktheidenfeld.de





**Städtische Volkshochschule
Marktheidenfeld**

Marktplatz 24
97828 Marktheidenfeld

Tel: 09391-503430
vhs@vhs-marktheidenfeld.de
www.vhs-marktheidenfeld.de



Anmeldung:

- Persönliche Anmeldung
- Telefonische Anmeldung
- Anmeldung per E-Mail
- Anmeldung über die Homepage
- Schriftliche Anmeldung mit dem Anmeldeformular

Öffnungszeiten

Geschäftsstelle

Montag - Freitag:
8:30 - 12:30 Uhr
zusätzlich
Dienstag und Mittwoch:
14:00 - 17:00 Uhr

Öffnungszeiten Integrationsbüro

Montag - Donnerstag: 8:30 - 12.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Integrationsbüro

Marktplatz 24
97828 Marktheidenfeld
Tel: 09391-5034316
integration@vhs-marktheidenfeld.de

Eröffne anderen Perspektiven und werde Kursleiter!





Liebe Freundinnen und Freunde der vhs Marktheidenfeld,

unser neues Programmheft ist da und das Herbst- und Wintersemester hält wieder einen bunten Bildungsblumenstrauß für Sie bereit!

Es hat uns viel Spaß gemacht, dieses Kursprogramm für Sie zusammenzustellen! Unser herzlicher Dank geht an alle Kursleiter und Kooperationspartner, die mit großem Engagement dazu beitragen, dieses abwechslungsreiche Programm zu planen und zum Leben zu erwecken. Sie finden wieder Bewährtes und Neues - die neuen Veranstaltungen haben wir mit einem kleinen roten Button versehen, damit sie gut erkennbar sind.

Wir laden Sie ein, Neues zu entdecken, Interessen zu vertiefen und gemeinsam mit anderen zu lernen. Ob Sprachen, Kultur, Gesundheit, Beruf, Digitalisierung oder gesellschaftliche Themen – unsere Kurse, Vorträge und Veranstaltungen bieten vielfältige Möglichkeiten, Wissen zu erweitern, Fähigkeiten auszubauen und inspirierende Begegnungen zu erleben.

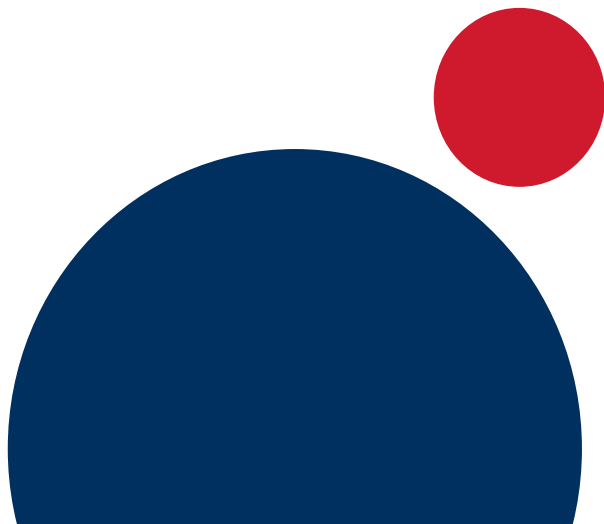
Im Heft werden Sie einige Hinweise auf Angebote finden, die bereits in Planung sind, deren Termine aber noch nicht feststehen. Weiterführende und aktuelle Informationen zu unseren Kursen und Veranstaltungen finden Sie jederzeit auf unserer Homepage, ein Blick lohnt sich!

Unsere Kurse starten ab dem 21. September 2026 und das Semester endet im Februar vor den Faschingsferien.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern im neuen Heft und freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen!

Herzliche Grüße und bis bald in der vhs

Karin Hannig
und das Team der vhs



Das sollten Sie wissen!

Anmeldung

Die Anmeldung zu unseren Kursen ist einfach und unkompliziert. Sie können sich persönlich bei uns in der vhs, schriftlich, telefonisch, online oder per E-Mail anmelden. Da die Teilnehmerzahl in vielen Kursen begrenzt ist, empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung. Die Anmeldung für die Herbstkurse (September bis Dezember) ist ab dem 10. August möglich. Für Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung!

Stornierung

Ein kostenfreier Rücktritt ist bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Die Abmeldung kann persönlich bei uns in der vhs, telefonisch oder per E-Mail erfolgen. Für Veranstaltungen unserer Kooperationspartner können gesonderte Rücktrittsbedingungen gelten. Bitte sprechen Sie uns an!

Weitermeldeservice

Sie möchten Ihren vhs-Kurs im nächsten Kursabschnitt fortsetzen? Das freut uns! Mit Ihrer Weitermeldung sichern Sie sich frühzeitig einen Platz im Folgekurs und können Ihr Lernen in der vertrauten Gruppe fortsetzen. Wir bieten Ihnen unseren digitalen Weitermeldeservice per E-Mail an. Die Weitermelde links werden wir im November versenden, Sie haben dann vier Wochen Zeit sich für den Folgekurs weiter zu melden, danach erlischt Ihre Platzreservierung. Natürlich können Sie sich auch persönlich, telefonisch oder per E-Mail weitermelden. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Kursausfall

Sollte Ihr gebuchter Kurs ausfallen oder nicht wie geplant starten, aufgrund einer Verhinderung der Kursleitung oder wegen zu geringer Teilnehmerzahlen, werden Sie von uns so früh wie möglich informiert. Bitte achten Sie darauf, dass Ihre bei der Anmeldung angegebenen Kontaktdaten (E-Mail und Telefonnummer) aktuell sind, damit wir Sie im Bedarfsfall gut erreichen können. Über kurzfristige Ausfälle werden wir Sie in Ausnahmefällen auch telefonisch informieren oder die Kursleitung wird Sie über die Kursmanagement-App informieren. In jedem Fall bitten wir Sie schon jetzt um Verständnis für eventuelle Kursausfälle.

Bezahlung der Kursgebühren

Die Bezahlung Ihrer Kursgebühren an der vhs erfolgt per Sepa-Lastschriftmandat. Bei der Anmeldung teilen Sie uns Ihre Bankverbindung mit und erteilen uns eine Einzugsermächtigung. Wir ziehen die Kursgebühr etwa sieben Tage nach Kursbeginn per Lastschrift ein. Eventuelle Guthaben überweisen wir Ihnen unaufgefordert nach Kursende zurück.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unseren AGBs am Ende des Hefts (S. 77).

August 2026							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						

September 2026							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

Oktober 2026							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

November 2026							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

Dezember 2026							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			

Januar 2027							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
53					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

Februar 2027							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28

März 2027							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26	27	28
13	29	30	31				

Inhaltsverzeichnis

Sonstiges

Organisatorisches	2
Grußwort	3
Das sollten Sie wissen	4
Inhaltsverzeichnis	5
Einzelveranstaltungen	6 - 7



Gesellschaft

Universitätsbund	8
Lange Nacht der Demokratie	9
Geschichte Kunstgeschichte	8 - 9
Gesundheit	10 - 11
Natur Nachhaltigkeit	11 - 12
Reise	12
Philosophie Persönlichkeitsentwicklung	13 - 15
Medienkompetenz Finanzen	14 - 15
Umwelt Politik	16
Angebote der Stadt Marktheidenfeld	17 - 18
vhs.wissen live	19



Kultur

Soirée française	20
Studienfahrten Studienreisen	21 - 23
Haus und Garten Planen	23
Amnesty International	24
Stimme & Klang	25
Tanz	26
Malerei	27
Unterhaltung Kreativität	28 - 30
Musikschule	31
Führungen Franck-Haus	32 - 33
Kino	34 - 35



Gesundheit

Hinweise	36
Wassergymnastik	37 - 39
Outdoor Fitness	40 - 43
Rückentraining Fit durchs Jahr	44 - 46
Bewegung für Junggebliebene	47 - 48
Pilates Bodega	48 - 50
Yoga	50 - 52
Qigong Taiji Entspannung	53 - 55
Schönheit	56
Erlebnisküche	57



Sprachen

Deutschkurse BAMF	59
Hinweise	60
Englisch	61 - 62
Französisch	62 - 64
Spanisch	64 - 65
Italienisch	65 - 66
Chinesisch	66
Deutsch als Fremdsprache	66



Beruf und EDV

Superhirn - online Angebote	67 - 68
EDV allgemein	68 - 69



Junge vhs

Astronomie	70
Waldläufer	70
Kreativität	70 - 71
Bewegung Entspannung	72
Tanz	72
Lernen	72 - 73
Prüfungsvorbereitung	74
Tastaturschreiben	74
Führungen für Kinder	75

Impressum	76
Quellennachweis	76
Allgemeine Geschäftsbedingungen	77
Anmeldeformular	78
Platz für Notizen	79

Bitte melden Sie
sich
rechtzeitig an.



Kurs-Nr.	Titel	Datum	Uhrzeit	Seite
262-1114	Kommunikation und valid. Umgang mit Menschen mit Demenz	21.09.2026	16:30	10
262-1154	Mehr Leichtigkeit im Alltag mit Kindern?	24.09.2026	18:30	14
262-1930	Balthasar Neumanns Würzburg	29.09.2026	8:30	21
262-1155	Workshop I: Klarheit und Bewusstsein	01.10.2026	18:30	14
262-2050	Die eigene Stimme erleben - entspannen und stärken	01.10.2026	17:30	23
262-1140	Hannah Arendt - Denkerin der Freiheit	02.10.2026	18:00	13
262-1005	Lange Nacht der Demokratie	02.10.2026	15:00	9
262-6554	Der Medienführerschein für Kinder von 9 bis 14 Jahren	02.10.2026	17:00	73
262-2461	Meefrängisch - Ünnerfrängisch - Hädefelderisch	07.10.2026	19:00	28
262-1156	Workshop II: Gefühle und Bedürfnisse	08.10.2026	18:30	14
262-1501	Zweimal hören - Arvo Pärt	08.10.2026	18:30	17
262-5002	Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner	08.10.2026	19:00	67
262-1511	Leseabend - lyrisch, episch, herbstlich....	09.10.2026	18:30	17
262-1157	Workshop III: Kommunikation - die Kraft der Worte	15.10.2026	18:30	14
262-1201	Wo soll denn der ganze Strom herkommen?	15.10.2026	19:00	16
262-1111	Das beste Essen für Kleinkinder: Theorie und Praxis	16.10.2026	9:30	10
262-3353	Entspannt in den Abend – Eine Fantasiereise mit Live-Musik	18.10.2026	19:00	55
262-1202	Sanieren mit Plan	21.10.2026	19:00	16
262-1931	Mainz oben und vor allem unten	21.10.2026	8:00	21
262-5003	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	22.10.2026	19:00	67
262-1512	Silent Read & Relax - Gemeinsam lesen, entspannt genießen	23.10.2026	18:00	18
262-5005	5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis	31.10.2026	9:00	67
262-2051	Die eigene Stimme erleben - entspannen und stärken	05.11.2026	17:30	25
262-1166	Anleihen als flexible Alternative zum Festgeld	06.11.2026	18:30	15
262-1000	LWS-Beschwerden verstehen und behandeln	12.11.2026	18:30	8
262-1112	Nahrungsergänzungsmittel: (Un)Sinn im Alter?	12.11.2026	16:30	10
262-1503	Zweimal Sehen - Wassily Kandinsky	12.11.2026	18:30	17
262-1165	Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten	13.11.2026	18:00	15
262-5010	Prompting - Die effektive Kommunikation mit der KI	13.11.2026	18:30	67
262-2070	Chinesische Kalligraphie - Die Kunst der Schriftzeichen	14.11.2026	10:00	30
262-6200	Papierschöpfen für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren	14.11.2026	9:00	70
262-1110	Vorhofflimmern erkennen und handeln	17.11.2026	19:00	10
262-1001	Eine kleine Geschichte des unterfränkischen Weinbaus	18.11.2026	18:30	8
262-1203	Ökologische Baustoffe	19.11.2026	19:00	16
262-3198	In Balance - Von der Bewegung zur Entspannung	20.11.2026	19:00	54
262-5023	KI-Assistenten selbst bauen: Dein persönlicher Telegram-Bot	23.11.2026	18:00	69
262-3354	Entspannt in den Abend – Eine Fantasiereise mit Live-Musik	26.11.2026	19:30	55
262-1510	Schichtstufenland - Ein literarisch - musikalischer Abend	27.11.2026	18:30	17
262-5011	Prompting - Die effektive Kommunikation mit der KI	27.11.2026	18:30	67
262-3350	Meridian Klopftechnik (EFT)- Einführung	28.11.2026	10:00	54
262-1002	Wie rekonstruiert man den tree of life?	02.12.2026	18:30	8
262-1120	Vorstellung der heimischen Reptilien und Amphibien in MSP	02.12.2026	17:00	12

Kurs-Nr.	Titel	Datum	Uhrzeit	Seite
262-1204	Zukunft für Omas Häuschen	10.12.2026	19:00	16
262-1160	Fake News erkennen und sich davor schützen	15.12.2026	15:00	15
262-5024	Künstliche Intelligenz im Alltag	11.01.2027	15:30	69
262-1003	Gesundheitshacks für den Alltag	13.01.2027	18:30	8
262-1150	Was Sie längst wissen, aber noch nicht sehen können	14.01.2027	19:00	13
262-1130	SPANIEN - Mosaik zwischen den Meeren	15.01.2027	19:30	12
262-1113	Letzte Hilfe - am Ende wissen wie es geht	16.01.2027	10:00	10
262-2440	Sketchnotes: Einstieg in das visuelle Notieren	16.01.2027	10:00	28
262-1940	Luzern leuchtet den Winter bunt	17.01.2027	8:30	22
262-1100	Marktheidenfeld 1814 bis 1918	20.01.2027	19:00	9
262-1205	Steuerliche Vorteile bei Sanierungsprojekten	20.01.2027	19:00	16
262-1141	Simone de Beauvoir - Intellektuelle des 20. Jahrhunderts	21.01.2027	18:00	13
262-1151	Orientierungsaufstellung -	23.01.2027	10:00	13
262-1101	200 Jahre Fotografie - Es begann mit Nicéphore Niépce	03.02.2027	19:00	9
262-1161	Social Media verstehen - von TikTok bis Influencer	03.02.2027	15:00	15
262-1502	Zweimal hören - Bela Bartok	11.02.2027	18:30	17
262-1932	Studienfahrt nach Wetzlar	20/02.2027	8:00	21
262-1004	Leuchtendes Mittelalter	25.02.2027	18:30	9
262-1102	Das Stadtarchiv - staubig und muffig?	04.03.2027	19:00	10
262-3355	Entspannt in den Abend – Eine Fantasiereise mit Live-Musik	07.03.2027	19:00	55
262-1933	Schweinfurt und die Deutschrömer	12.03.2027	8:30	22

Bitte melden Sie sich
für Vorträge
rechtzeitig an.

Immer wieder müssen wir Vorträge absagen, weil sich zu wenige Teilnehmende rechtzeitig anmelden. Viele Referentinnen und Referenten bestehen auf eine Mindestteilnehmerzahl – meist 10 bis 15 Personen. Wird diese Zahl nicht erreicht, kann die Veranstaltung leider nicht stattfinden. Im Nachhinein zeigt sich oft, dass das Interesse doch vorhanden gewesen wäre – nur eben zu spät. Das ist schade für alle Beteiligten. Kurzentschlossene sind natürlich immer willkommen. Doch mit einer frühzeitigen Anmeldung helfen Sie mit, dass unsere Vorträge wie geplant stattfinden können. Vielen Dank!





Eine kleine Geschichte des unterfränkischen Weinbaus

Vortrag | 262-1001 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Dr. Gerrit Himmelsbach
Wann: Mi., 18.11.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Wo: Franck-Haus, Untertorstraße 6, Festsaal
Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung erwünscht

Dr. Gerrit Himmelsbach wird über die fränkische Kulturlandschaft sprechen, die früher weit mehr als heute durch Weinberge, eigentlich Weingärten, gestaltet wurde; über die Menschen, die Wein zumeist neben der Landwirtschaft gekeltert haben; über den Weinhandel und natürlich darüber, wo der beste fränkische Wein angebaut wurde - zumindest nach dem Urteil der Zeitgenossen. Er schaut in seinem Vortrag wieder einmal nicht in die großen Städte, sondern auf den ländlichen Raum. Dort wird ab der zweiten Hälfte des 12. Jhs. ein gutes Jahrhundert lang viel gebaut. Entlang der Flüsse sind es meist Burgen, im Binnenland eher Klöster und Kirchen. Viel erhalten geblieben ist davon nicht, doch die wenigen höchst qualitatvollen Beispiele z. B. in Frauenroth, Rieneck, Oberwittighausen und Gamburg legen die Frage nach den Hintergründen für diese kostspielige Bautätigkeit "in the middle of nowhere" nahe.

Wir sind alle miteinander verwandt Wie rekonstruiert man den tree of life?

Vortrag | 262-1002 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Dr. Matthias Wolf
Wann: Mi., 02.12.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Wo: Raum 1.2
Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung erwünscht

Dr. Matthias Wolf stellt in seinem Vortrag verschiedene Fragen: Was haben Aristoteles, Linné und Darwin mit Bioinformatik zu tun? Wie verwendet man molekulare Daten, um den Stammbaum aller Lebewesen zu rekonstruieren? Der Vortrag gibt eine Einführung in die Phylogenetik und ihren Bezug zur Bioinformatik.

Gesundheitshacks für den Alltag

Vortrag | 262-1003 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Dr. Andreas Petko
Wann: Mi., 13.01.2027, 18.30 - 20.00 Uhr
Wo: Raum 3.1
Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung erwünscht

Dr. Andreas Petko stellt in seinem Vortrag Gesundheitshacks für den Alltag vor. Viele Dinge, die unserer Gesundheit gut tun, sind einfach umsetzbar, wenn man die richtigen Hebel kennt. Der Vortrag zeigt wissenschaftlich fundierte, alltagstaugliche Strategien aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Schlaf und Regeneration. Ziel ist es, konkrete Impulse zu geben, die sich direkt im Alltag umsetzen lassen.

Die Vorträge werden in Zusammenarbeit mit dem Universitätsbund Würzburg angeboten. Gäste können sich über eine kostenlose Bewirtung mit Wein und Gebäck freuen. Die Vorträge finden an wechselnden Orten statt.

LWS-Beschwerden verstehen und behandeln: Von Physiotherapie bis Operation

Vortrag | 262-1000 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Dr. med. Jonas Limmer
Wann: Do., 12.11.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Wo: Stadtbibliothek Marktheidenfeld
Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung erwünscht

In diesem Vortrag erhalten Sie von Dr. Jonas Limmer, Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus, 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.

Bitte melden Sie sich
für alle Vorträge
rechtzeitig an.
Kurzentschlossene
sind willkommen.

Leuchtendes Mittelalter:

Kleine Kunstgeschichte Unterfrankens von den Karolingern bis zur Spätromantik

Vortrag | 262-1004 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Prof. Dr. Johannes Sander

Wann: Do., 25.02.2027, 18.30 - 20.00 Uhr

Wo: Raum 1.2

Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung erwünscht

Prof. Dr. Johannes Sander zeigt in seinem Vortrag anhand farbenfroher Buchminiaturen und prachtvollen Wandmalereien, dass das Mittelalter keineswegs so finster war, wie es häufig beschrieben wird. Zumindest die Kunst konnte leuchten! Der Vortrag gibt einen Überblick über die Architektur, Malerei und Skulptur in Unterfranken von etwa 800 n. Chr. bis ins 13. Jahrhundert.



Lange Nacht der Demokratie

262-1005 [Zur Anmeldung](#)

Wann: Fr., 02.10.2026, 15.00 - 22.00 Uhr

Wo: Raum 1.2

Am Freitag, den 2. Oktober 2026, findet die nächste „Lange Nacht der Demokratie“ statt. In Kommunen und Landkreisen in ganz Bayern gestalten engagierte Kooperationspartner ein vielfältiges Programm für Menschen jeden Alters. Am Vorabend des Tags der Deutschen Einheit wird in unterschiedlichen Formaten über Demokratie nachgedacht, diskutiert und gemeinsam gefeiert. Marktheidenfeld ist nach 2024 zum zweiten Mal mit dabei und die Kooperationspartner haben zahlreiche Stationen in der und um die vhs, in der St. Laurentius-Kirche, in der Stadtbibliothek und im Franck-Haus geplant. An diesem Abend können wir gemeinsam demokratische Werte erleben, miteinander ins Gespräch kommen und Perspektiven austauschen.

Weitere Informationen folgen unter www.vhs-marktheidenfeld.de und in der Presse.

Geschichte | Kunstgeschichte

Marktheidenfeld 1814 bis 1918

Das königlich bayerische Jahrhundert

Vortrag | 262-1100 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Dr. Leonhard Scherg

Wann: Mi., 20.01.2027, 19.00 - 20.30 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung erwünscht

Seit 1814 gehörte Marktheidenfeld, wie der größte Teil des heutigen Unterfranken, zum 1806 dazu erhobenen Königreich Bayern. Die Anfänge waren schwierig, nicht zuletzt bedingt durch die Grenzlage und durch die Abschottungspolitik der Nachbarstaaten. Beibehalten wurde 1814 die 1806 durchgeführte Verlegung des Landgerichts von Homburg nach Marktheidenfeld. Mit der endgültigen Anerkennung als Amtssitz 1830 begann der Ausbau Marktheidenfelds zum Amtsstädtchen. Mit dem 1835 genehmigten Bau der Mainbrücke, gebaut zwischen 1837 und 1846, und dem parallel dazu verlaufenden Ausbau der auf Marktheidenfeld ausgerichteten Straßen wurde Marktheidenfeld zum Zentralort des späteren gleichnamigen Bezirksamtes bzw. Landkreises, vollzog sich die Entwicklung vom Markt zum Städtchen. Dazu trug auch die ab der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts verstärkt einsetzende gewerbliche Entwicklung bei. Nicht zuletzt wurde Marktheidenfeld, Jahrhunderte lang vom Weinbau und Weinhandel geprägt, in diesen Jahren zum Standort zahlreicher Brauereien.

200 Jahre Fotografie

Es begann mit Nicéphore Niépce

Vortrag | 262-1101 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Thomas Huth, Kunsthistoriker

Wann: Mi., 03.02.2027, 19.00 - 20.30 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 9,- € | Dauer: 1 Termin

Kaum zu glauben aber tatsächlich wahr: Johann Wolfgang von Goethe hätte die Fotografie noch kennenlernen können, denn sechs Jahre vor seinem Tod gelang einem bei uns ziemlich unbekannten Herrn namens Nicéphore Niépce das erste Bild, das man als Foto bezeichnen kann. Tatsächlich ist sogar noch das erste „geschossene“ Foto, eine Heliografie, bis heute erhalten und zeigt den Blick aus seinem Arbeitszimmer - die Belichtungszeit war eine halbe Ewigkeit. Über die Herren Daguerre und Talbot entwickelte sich dann die Technik der Fotografie wie man sie viele Generationen kannte, heute weitgehend abgelöst durch digitales Fotografieren. Der Vortrag erzählt die Geschichte der Fotografie von ihren Anfängen bis in die Gegenwart mit Beispielen bekannter Fotografen wie Ansel Adams, Henri Cartier-Bresson, Andreas Feininger, Edward Steichen, das Ehepaar Becher oder Andreas Gursky und anderen.

Lange Nacht der

DEMOKRATIE





Das Stadtarchiv - staubig und muffig?

Vortrag | 262-1102 [Zur Anmeldung](#)
 Leitung: Gertrud Nöth, Stadtarchiv
 Wann: Do., 04.03.2027, 19.00 - 20.30 Uhr
 Wo: Raum 1.2
 Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung erwünscht

Von wegen - das Stadtarchiv Marktheidenfeld stellt sich vor und ist alles andere als staubig und muffig. Zugegebenermaßen, es gibt zahlreiche alte Akten, aber wer mehr über Stadtgeschichte, Stadtentwicklung, Vereine oder auch über seine Familie wissen will, kann hier auf die Suche gehen. Im ersten Teil der Veranstaltung werden die Bestände des Archivs erläutert, im zweiten Teil folgt dann eine Führung durch die Räume in der Petzoltstraße 7.

Gesundheit

Herz aus dem Takt Vorhofflimmern erkennen und handeln

Vortrag | 262-1110 [Zur Anmeldung](#)
 Leitung: Dr. med. Kilian Distler
 Wann: Di., 17.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
 Wo: Raum 1.2
 Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung erwünscht

Im Rahmen der Herzwochen 2026 informiert Dr. med. Kilian Distler, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Inneren Medizin II - Kardiologie und Intensivmedizin des Klinikums Main-Spessart, über Vorhofflimmern. Der Vortrag vermittelt verständlich, wie sich Vorhofflimmern bemerkbar macht, welche Risiken damit verbunden sind und welche modernen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten heute zur Verfügung stehen. Dabei geht es unter anderem um typische Beschwerden sowie um die Bedeutung einer frühzeitigen Behandlung zur Vermeidung von Schlaganfällen und weiteren Herzkomplicationen. Die Teilnehmer erfahren außerdem, welche Therapieoptionen von Medikamenten bis hin zu Katheterv Verfahren möglich sind und wie Betroffene aktiv zu ihrer Herzgesundheit beitragen können. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Das beste Essen für Kleinkinder: Theorie und Praxis

Vortrag | 262-1111 [Zur Anmeldung](#)
 Leitung: Iris Burger, Staatl. gepr. Diätassistentin/DKL
 Wann: Fr., 16.10.2026, 9.30 - 11.00 Uhr
 Wo: Raum 4.2
 Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung erwünscht

Satt - versorgt - glücklich: So lautet das Motto in der Kleinkindernährung. Aber wie erreiche ich das am Familientisch? Was kann und wie viel sollte mein Kind essen? Wie sieht eine abwechslungsreiche Ernährung aus? Diese Veranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder. Geeignete Lebensmittel und Mengen für Ihr Kind stellen wir anhand der Ernährungspyramide anschaulich dar. Außerdem erhalten Sie viele praxisrelevante Anregungen dazu, wie Ihr Kind entspannt ein gesundes Essverhalten entwickeln kann.

AELF: Netzwerk Junge Eltern/Familien in Kooperation mit dem Familienstützpunkt - Anmeldung auch unter:
www.aelf-ka-bayern.de/ernaehrung/familie

Generation 55+ Nahrungsergänzungsmittel: (Un)Sinn im Alter?

Vortrag | 262-1112 [Zur Anmeldung](#)
 Leitung: Iris Burger, Staatl. gepr. Diätassistentin/DKL
 Wann: Do., 12.11.2026, 16.30 - 18.00 Uhr
 Wo: Raum 4.2
 Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung erwünscht

Nahrungsergänzungsmittel sind im wahrsten Sinne in aller Munde. Pillen gegen Herzinfarkt, Kapseln gegen das optische Altern und Pulver für eine bessere Konzentration - die Industrie verspricht wahre Wunder! Doch braucht es die Präparate wirklich? Erfahren Sie, was hinter den Kapseln und Co. steckt, wann diese sinnvoll sein können und worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt. AELF: Generation 55+ - Anmeldung auch unter:
www.aelf-ka-bayern.de/ernaehrung/familie

Letzte Hilfe - am Ende wissen wie es geht

Kurs | 262-1113 [Zur Anmeldung](#)
 Leitung: Hospizverein Main-Spessart e. V.
 Wann: Sa., 16.01.2027, 10.00 - 15.00 Uhr
 Wo: Raum 1.2
 Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung erwünscht

Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht angesprochen. Wir thematisieren mögliche Beschwerden die Teil des Sterbeprozesses sind und wie wir bei der Linderung helfen können. Wir überlegen abschließend gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen.

Das Angebot richtet sich an alle Menschen, Einzelpersonen, Gruppen, Vereine und Betriebe, die sich über die Themen rund um das Vorsorgen, Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen und schafft Wissen und Sicherheit für eine sorgende Gesellschaft. Der Kurs trägt dazu bei, die allgemeine Palliativversorgung zu verbessern.



Kommunikation und validierender Umgang mit Menschen mit Demenz

Kurs | 262-1114 [Zur Anmeldung](#)
 Leitung: Friederike Bähr, Dipl.-Soz. Pädagogin
 Wann: Mo., 21.09. und Do. 24.09.2026, 16.30 - 18.30 Uhr
 Wo: Haus Lehmgruben
 Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung erforderlich unter
 Telefon 09391 / 9864-113 oder unter rudimachts@rummelsberger.net

In diesem zweiteiligen Workshop können Sie etwas über den wertschätzenden Umgang mit Menschen mit Demenz lernen. In der ersten Fortbildungseinheit wird das Thema Demenz beleuchtet, um eine Verständnisebene für die betroffenen Personen zu erreichen. Im zweiten Teil werden den Teilnehmenden Gesprächstechniken gezeigt, die sich förderlich auf die Kommunikation und Beziehungsgestaltung mit Menschen mit Demenz auswirken und helfen, eskalierende Situationen zu vermeiden.



Geistig fit bleiben - mit 10 Maßnahmen der Demenz vorbeugen

Kurs | 262-1115 **Zur Anmeldung**
Leitung: Friederike Bähr, Dipl.-Soz. Pädagogin
Wann: Mo., 01.02.2027, 17.00 - 18.30 Uhr
Wo: Raum 3.1
Gebühr: **Gratisangebot** | Anmeldung erwünscht



Aktuell leben in Deutschland ca. 1,8 Mio Menschen mit Demenz. Mit steigendem Alter wächst das Risiko, an Demenz zu erkranken. Gibt es denn Möglichkeiten, präventiv das Demenzrisiko zu beeinflussen? Mit diesen Fragen haben sich internationale Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler beschäftigt und unterschiedliche Risikofaktoren für die Entwicklung einer Demenz herausgefiltert. Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten im mittleren und höheren Lebensalter, die wissen möchten, was sie tun können, um ein Demenzrisiko zu reduzieren.

Natur | Nachhaltigkeit

Veranstaltungsreihe: Klima- und Wasserwandel in Unterfranken - Folgen und Anpassungsmaßnahmen

Der Klimawandel gehört zu den größten globalen Herausforderungen unserer Zeit. Steigende Temperaturen, längere Dürreperioden und Extremwetterereignisse haben bereits heute erhebliche Auswirkungen auf unsere Lebensgrundlage. Auch im niederschlagsarmen Unterfranken stellt der Klimawandel eine enorme Herausforderung dar. In diesem dreiteiligen Seminar werden die projizierten Entwicklungen für unsere Region sowie deren Auswirkungen auf den Wasserhaushalt thematisiert. Darüber hinaus werden verschiedene Maßnahmen vorgestellt, die darauf abzielen, den Klimawandel abzuschwächen und seine Folgen zu reduzieren.

Die Seminarreihe findet im Rahmen der Projekte "Initiative WasserLandschaft - Natürlich. Nachhaltig. Unterfranken" und "Auf zu lebenswerten Bächen" der Regierung von Unterfranken statt.

Die Anmeldung erfolgt über www.vhs-wuerzburg.de

Klimawandel in Unterfranken - Regionale Perspektive und großräumige Einordnung

Kurs | 262-1117 **Zur Anmeldung**
Leitung: Dr. Daniel Abel
Wann: Di., 03.11.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Wo: digital - überall wo du gerade bist
Gebühr: **Gratisangebot** / vhs Würzburg



Im ersten Teil der dreiteiligen Seminarreihe wird ein Blick auf die verschiedenen Aspekte des Klimawandels in Unterfranken sowie dessen Auswirkungen auf den Wasserhaushalt geworfen. Hierbei stehen sowohl langfristige Beobachtungen und einzelne Ereignisse der Vergangenheit als auch die möglichen zukünftigen Entwicklungen im Fokus - abhängig davon, wie viele Treibhausgase in Zukunft ausgestoßen werden. Ein inhaltlicher Schwerpunkt liegt auf der Frage, wie sich diese Entwicklungen auf Temperaturen, Niederschläge und Dürren auswirken. Beispielhaft wird dies an Spätfrösten und Hitzewellen, der Verschiebung von Vegetationszonen, dem Auftreten von Starkniederschlägen sowie den Dürrejahre 2018-2020 dargestellt.

Die Schwammlandschaft - Ein vielfältiges Konzept zur regionalen Klimaanpassung

Kurs | 262-1118 **Zur Anmeldung**
Leitung: Dr. Jens Habenstein
Wann: Di., 10.11.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Wo: digital - überall wo du gerade bist
Gebühr: **Gratisangebot** / vhs Würzburg



Der zweite Teil befasst sich mit den Veränderungen der Landnutzung durch uns Menschen und deren Bedeutung für den regionalen Wasserhaushalt. Hierbei werden Aspekte wie Flächenversiegelung, eine Intensivierung der Land- und Forstwirtschaft oder der Verlust der natürlichen Vegetation betrachtet. In diesem Zuge werden die Auswirkungen auf den Landschaftswasserhaushalt erläutert sowie das Konzept der Schwammlandschaft vorgestellt. Dieses Konzept ist entscheidend, um eine Vielfalt regionaler Anpassungsstrategien an den Klimawandel umsetzen zu können. Anhand verschiedener Maßnahmen für Wälder, Landwirtschaft und Siedlungen zeigen wir auf, wie der Wasserrückhalt gefördert werden kann, um eine höhere Resilienz gegenüber Hitze, Dürren und Sturzfluten zu gewährleisten.



Lust auf ehrenamtliches Engagement?

Mach mit in unserem Team!

Bronnbacher Str. 14
www.weltladen-marktheidenfeld.de

Tel. 0152 04 73 14 06
email: weltladen.marktheidenfeld@yahoo.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 10.00 - 18.00 Uhr

Sa. 10.00 - 13.00 Uhr



Die Reptilien und
Amphibien Main-Spessarts

Auf zu lebenswerten Bächen - Klima- anpassung durch naturnahe Fließgewässer

Kurs | 262-1119 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Dr. Anne-Kathrin Jackel
Wann: Di., 17.11.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Wo: digital - überall wo du gerade bist
Gebühr: Gratisangebot / vhs Würzburg



Im dritten Teil der Seminarreihe rücken unsere Fließgewässer in den Fokus. Unterfranken ist von einem dichten Netz meist kleiner Bäche durchzogen - lange Zeit war es allerdings das Ziel, Wasser möglichst schnell aus der Landschaft herauszuleiten. Daher sind viele Bäche heute begradigt, verbaut und kaum noch als Bach zu erkennen. Ein naturnaher Bach ist jedoch nicht nur ein Hotspot der Biodiversität, sondern erfüllt auch wichtige Ökosystem-Dienstleistungen wie Kühlwirkung für das Mikroklima, Wasserrückhalt und die Bereitstellung sauberen Wassers für Mensch und Natur. Angesichts des Klimawandels gewinnen diese Funktionen immer mehr an Bedeutung. Der Vortrag befasst sich mit der aktuellen Situation der Gewässer in Unterfranken sowie mit Möglichkeiten zur Verbesserung ihres ökologischen Zustands einschließlich erfolgreicher Beispiele aus der Region.

Walk & Talk: der fairen Schokolade auf der Spur

Vortrag | 262-1121 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Oikocredit Förderkreis Bayern
Wann: Termin in Planung
Wo: Alte Schmiede
Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung erwünscht

Bei einer zweistündigen, interaktiven Tour durch Marktheidenfeld erfahren Sie an verschiedenen Stationen Wissenswertes und Kurioses rund um unsere Lieblingssüßigkeit Schokolade: Wie wird Kakao angebaut, was hat Schokolade mit Kinderarbeit zu tun, inwiefern spielen Klimawandel, Börsenkurse, Siegel, Gerechtigkeitsfragen und sogar unser Sparschwein eine Rolle? Diesen Fragen gehen wir an mehreren Stationen nach. Eine Schokoladenverkostung rundet die Tour ab. Termin ist in Planung und wird auf der Homepage und in der Presse bekanntgegeben.

Vorstellung der heimischen Reptilien und Amphibien im Landkreis Main-Spessart

Vortrag | 262-1120 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Thomas Winter
Wann: Mi., 02.12.2026, 17.00 - 18.00 Uhr
Wo: Franck-Haus, Festsaal
Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung erwünscht

Welche Schlangen, Eidechsen, Frösche und Salamander leben eigentlich direkt vor unserer Haustür? Dieser Vortrag gibt einen spannenden Einblick in die faszinierende Welt der heimischen Reptilien und Amphibien im Landkreis Main-Spessart. Anhand zahlreicher Bilder werden die in der Region vorkommenden Arten vorgestellt und ihre typischen Merkmale, Lebensräume und Verhaltensweisen anschaulich erklärt. Dabei erfahren die Besucher Interessantes über die Lebensweise von Ringelnatter, Zauneidechse, Feuersalamander, Erdkröte und vielen weiteren heimischen Tieren. Der Vortrag zeigt außerdem, wie wichtig naturnahe Lebensräume für den Erhalt dieser oft gefährdeten Arten sind und welche Besonderheiten die Tierwelt in Main-Spessart auszeichnen. Ein informativer und abwechslungsreicher Abend für Naturfreunde, Familien und alle, die die heimische Tierwelt besser kennenlernen möchten.

Reisen

SPANIEN - Mosaik zwischen den Meeren

Vortrag | 262-1130 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Steffen Ramer
Wann: Fr., 15.01.2027, 19.30 - 21.30 Uhr
Wo: Raum 3.1
Gebühr: 9,- € | Dauer: 1 Termin

Statistisch betrachtet gehört Spanien seit vielen Jahren zu den beliebtesten Reisezielen der Deutschen - weite Teile des Landes im Südwesten Europas bleiben dabei jedoch meist unbesucht. Neugierig auf Land und Leute machte sich Steffen Ramer mit der Kamera auf, die Vielfalt jenseits der Pyrenäen zu entdecken - von den grünen Felsküsten Nordspaniens durch weite Hochebenen, wüstenhafte Landstriche und über zahlreiche Gebirge bis zu den Stränden des Mittelmeers.

Aquädukte, Moscheen, Kathedralen und Trutzburgen entlang der Route sind steinerne Zeugen einer wechselvollen Vergangenheit von der Zeit als römische Provinz über die maurische Herrschaft bis zur Rückeroberung durch die Christen. Doch auch die jüngere Geschichte, der Herrschaft Francos, hat bis heute unübersehbare Spuren hinterlassen. Bei seinen Streifzügen mischte sich der Referent unter Wallfahrer, besuchte ausgelassene Fiestas, erhielt Einblick in die Gitarrenherstellung, schaute bei der Orangenernte über die Schulter, erreichte mit seinem Campingbus das "Ende der Welt" am Cabo Fisterra, schlenderte über die Boulevards von Madrid und wanderte in Begleitung eines eigensinnigen Esels durch die Berge Kataloniens. Nach achtzehn Reisen auf die Iberische Halbinsel ist für diesen Vortrag ein Portrait entstanden, das bekannte und unbekannte Seiten Spaniens zeigt.

Philosophie

Hannah Arendt - Denkerin der Freiheit

Vortrag | 262-1140 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Dr. phil. Florian G. Stickler

Wann: Fr., 02.10.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Wo: Raum 4.2

Gebühr: 9,- € | Dauer: 1 Termin | Anmeldung erwünscht

Kaum eine Denkerin des 20. Jahrhunderts hatte und hat diese Strahlkraft und Wirkung wie Hannah Arendt. Sie denkt die Freiheit in der freiesten Art und Weise! Wie macht sie das? Wie ist ihre Geschichte und was macht ihr Denken aus? Wir werden es in diesem philosophischen Vortrag erfahren! Der Vortrag findet im Rahmen der "Langen Nacht der Demokratie" statt.

***Freiheit besteht nicht darin,
tun zu können, was wir wollen,
sondern nicht tun zu müssen,
was wir nicht wollen.“***

Hannah Arendt

Simone de Beauvoir - Intellektuelle des 20. Jahrhunderts

Vortrag | 262-1141 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Dr. phil. Florian G. Stickler

Wann: Do., 21.01.2027, 18.00 - 19.30 Uhr

Wo: Raum 4.2

Gebühr: 9,- € | Dauer: 1 Termin | Anmeldung erwünscht

Simone de Beauvoir ist die Intellektuelle des 20. Jahrhunderts. Sie ist Denkgefährtin und auch Lebensgefährtin in einer außergewöhnlichen Beziehung zu Jean-Paul Sartre. Ihre Philosophie und ihre Schriften bestimmen sowohl das Denken des Existenzialismus wie auch des Feminismus, der auch durch sie weiter angestoßen wurde!



Persönlichkeitsentwicklung

Was Sie längst wissen, aber noch nicht sehen können

NEU

Vortrag | 262-1150

[Zur Anmeldung](#)

Leitung: Anna Killian, Ärztin mit klinischer Erfahrung in Psychiatrie

Wann: Do., 14.01.2027, 19.00 - 20.30 Uhr

Wo: Raum 4.2

Gebühr: 9,- € | Dauer: 1 Termin | Anmeldung erwünscht

Einführungsvortrag zum Workshop Orientierungspol-Aufstellung am 23.01.2027

Im Prinzip läuft es. Der Alltag funktioniert. Das meiste ist Routine, mal ein Genuss, ein bisschen Spaß... aber darunter bleibt ein schaler Geschmack. Wenn wir ehrlich sind, sind wir nicht wirklich zufrieden mit uns selbst.

Genau dafür ist dieser Abend. Wir betrachten das ganze in zwei Dimensionen: mit neurobiologischen Kenntnissen zum Gehirn als unserem Werkzeug, und mit den Grundlagen der Aufstellungsarbeit, insbesondere der Orientierungspol-Aufstellung. Ohne dass wir nachdenken, uns analysieren, interpretieren - hier wird unmittelbar sichtbar: wie sind wir gepolt? Wie können und wollen wir uns umpolen? Bringen Sie den Mut mit, sich überraschen zu lassen. Weitere Voraussetzungen gibt es nicht.

Orientierungspol-aufstellung - Ein Workshop für alle, die hinter ihre eigenen Kulissen schauen wollen

NEU

Vortrag | 262-1151

[Zur Anmeldung](#)

Leitung: Anna Killian, Ärztin mit klinischer Erfahrung in Psychiatrie

Wann: Sa., 23.01.2027, 10.00 - 17.00 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 60,- € | Dauer: 1 Termin | Anmeldung erwünscht

Im Alltag funktionieren wir meist irgendwie, doch gleichzeitig ziehen verschiedene Ansprüche, Sehnsüchte und Ängste in unterschiedliche Richtungen - oft ohne dass wir genau wissen, was da eigentlich in uns wirksam ist. In diesem Workshop machen wir genau das sichtbar: Was bewegt mich wirklich? Woran will ich mich orientieren? Und wie finde ich einen stimmigen Weg, wenn das alles gleichzeitig in mir ist? Mit Unterstützung der Gruppe können Sie ihre inneren Strukturen in einer Aufstellung erkunden. Was dabei inhaltlich auftaucht, bleibt privat - niemand muss etwas erklären oder offenbaren. Am Ende des Workshops haben Sie ein Werkzeug, das Ihnen dabei hilft, zuhause weiter zu forschen - vom Autopiloten zum selbstständigen Bewegen in Ihrem Alltag. Bringen Sie den Mut mit, sich überraschen zu lassen. Weitere Voraussetzungen bestehen nicht.

**Bitte melden
Sie sich
rechtzeitig an!**



Wachstumsfreudepaket

Vortrag und Workshopreihe



Die Workshops können im Paket oder einzeln gebucht werden. Bei Teilnahme an allen vier Abenden gibt es am Ende zu jedem Thema ein kleines Handout.

Mehr Leichtigkeit im Alltag

Vortrag | 262-1154 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Stefanie Rockenmaier
Wann: Do., 24.09.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Wo: Raum 4.2
Gebühr: Gratisangebot

Wünschst du dir auch mehr Gelassenheit im Umgang mit Kindern und eine liebevolle Verbindung statt Stress und Streit? In diesem Vortrag bekommst du Inspiration und Impulse wie du Kinder sicher führst in Klarheit und Liebe für eine starkes Miteinander. Erfahre, wie du durch dein persönliches Wachstum mehr Leichtigkeit in deinen Alltag bringst und mehr Verständnis für dich und die Kinder entwickelst. Du bekommst praktische Ideen an die Hand für die Umsetzung und hast die Möglichkeit zur Selbstreflexion. Die einzige Voraussetzung ist die Lust auf persönliche Weiterentwicklung. Das Angebot richtet sich an Eltern, Großeltern und alle, die Kinder begleiten und sich ein harmonisches Miteinander wünschen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk

Workshop I: Klarheit und Bewusstsein

262-1155 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Stefanie Rockenmaier
Wann: Do., 01.10.2026, 18.30 - 20.30 Uhr
Wo: Raum 4.2
Gebühr: 15,- € | Dauer: 1 Termin

Du lernst dich selbst besser kennen und gewinnst Klarheit über deine Werte. Du übst dich in Achtsamkeit und Körperwahrnehmung. Du lernst, wie dich dein Mindset im Alltag beeinflusst und wie du Kinder unterstützen kannst, eine starke innere Haltung zu entwickeln. Je bewusster wir sind in Bezug auf unsere Werte, innere Haltung, unseren Körper und unsere Bedürfnisse, desto klarer können wir Kinder führen. Das Angebot richtet sich an Eltern, Großeltern und alle, die Kinder begleiten und sich ein harmonisches Miteinander wünschen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk



Workshop II: Gefühle und Bedürfnisse

262-1156 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Stefanie Rockenmaier
Wann: Do., 08.10.2026, 18.30 - 20.30 Uhr
Wo: Raum 4.2
Gebühr: 15,- € | Dauer: 1 Termin

Mit Hilfe des Bedürfniskompasses entwickelst du ein tieferes Verständnis für dich und die Kinder. Du erfährst, wie du Grenzen achtsam setzen kannst. Außerdem beschäftigen wir uns mit Gefühls- und Gedankenregulation, Nervensystem, Stressreduktion. Das Angebot richtet sich an Eltern, Großeltern und alle, die Kinder begleiten und sich ein harmonisches Miteinander wünschen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk

Workshop III: Kommunikation - die Kraft der Worte

262-1157 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Stefanie Rockenmaier
Wann: Do., 15.10.2026, 18.30 - 20.30 Uhr
Wo: Raum 4.2
Gebühr: 15,- € | Dauer: 1 Termin

In diesem Workshop lernst du, wie du Sprache einsetzt, um Verbindung aufzubauen und dadurch Kinder einlädst, sich freiwillig einzubringen. Du lernst Zaubersätze kennen und wie man lösungsorientiert kommuniziert. Du erlebst, wie liebevolle Kommunikation wirkt.

Die Art und Weise, wie wir mit unseren Kindern sprechen wird zu ihrer inneren Stimme. Das Angebot richtet sich an Eltern, Großeltern und alle, die Kinder begleiten und sich ein harmonisches Miteinander wünschen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk



Inh. Géraldine Barrois

Petzoltstraße 10
 97828 Marktheidenfeld

www.optik-wolf.de
 Terminkalender online



AUGENOPTIKERMEISTER IN 4. GENERATION

besser SEHEN,
 besser LEBEN



immer aktuell auf  

BRILLEN SIND UNSERE LEIDENSCHAFT!



Inh. Géraldine Barrois e.K.

Obertorstraße 11
 97828 Marktheidenfeld

www.brilleneck.de

Tel: 09391/5380

Selbstwert-Coaching und Biografiearbeit

Vortrag | 262-1158 **Zur Anmeldung**
Leitung: Marion Betz
Wann: Do., 05.11.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Wo: Raum 3.2
Gebühr: 150,- € | Dauer: 7 Termine



Lebensschätze heben mit Kunsttherapie und Expressivem Schreiben. Viele Menschen suchen einen Weg, sich selbst besser anzunehmen. Wer bin ich wirklich und was passt zu mir? Was sind meine Stärken? Welche Prägungen habe ich erhalten und wovon darf ich mich heute verabschieden? Manchmal reicht Reden allein nicht aus, um diesen Zugang zu finden. Dann brauchen wir zusätzliche andere Methoden, die uns mit dem kreativen inneren Kind verbinden, das wir einmal waren. In einem geschützten Rahmen erleben wir, wie schnell und einfach sich dadurch neue Perspektiven zeigen. Das erleichtert, bringt Erkenntnis und macht Spaß! In jeder Biografie ist enthalten, was uns echte Kraft und Selbstwert gibt. Oft haben wir es nur vergessen! An sieben Nachmittagen aktualisieren wir unsere „innere Software“, damit sie zu dem Menschen passt, der wir heute sind bzw. sein möchten. Jeder und jede kann mitmachen, altersunabhängig, es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Die Materialkosten betragen 12 Euro und können vor Ort entrichtet werden.

Bitte mitbringen: DIN A 4 Heft blanko (ohne Linien), Kuli, 1 grüner und 1 roter Buntstift

Finanzen

Anleihen als flexible Alternative zum Festgeld

Seminar | 262-1166 **Zur Anmeldung**
Leitung: Hartmut Nehme
Wann: Fr., 06.11.2026, 18.30 - 21.00 Uhr
Wo: digital - überall wo du gerade bist
Gebühr: 18,- € | Dauer: 1 Termin



In Zeiten schwankender Märkte sind viele Anleger auf der Suche nach Stabilität für ihr Depot. Während Aktien oft als Renditetreiber für den langfristigen Vermögensaufbau dienen, sorgen Anleihen als stabilisierender Faktor auch bei Börsenturbulenzen für Sicherheit. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Anleihen zur Diversifizierung nutzen können, um Ihr Kapital breiter aufzustellen und das Gesamtrisiko zu senken. Ein wesentlicher Vorteil gegenüber Festgeld ist die deutlich höhere Flexibilität. Da Anleihen an der Börse gehandelt werden, können sie bei Bedarf auch vor Ende der Laufzeit verkauft werden. Wir räumen mit komplizierten Fachbegriffen auf und zeigen Ihnen, warum festverzinsliche Wertpapiere ein unverzichtbarer Baustein Ihrer persönlichen Anlagestrategie sind. Weitere Informationen zum Inhalt unter www.vhs-marktheidenfeld.de

Medienkompetenz

Fake News erkennen und sich davor schützen



Vortrag | 262-1160 **Zur Anmeldung**
Leitung: Team BayernLab
Wann: Di., 15.12.2026, 15.00 - 16.30 Uhr
Wo: Raum 1.2
Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung erwünscht

Seit Jahren nimmt die Zahl bewusst verbreiteter Falschmeldungen plattformübergreifend zu. Die Gründe sind vielseitig: Betrug, Verbreitung von Angst und Verunsicherung oder schlichtweg die Manipulation der öffentlichen Meinung. Zugleich bringt der technologische Fortschritt zusätzliche Hürden, denn Fake News zu entlarven, wird angesichts dieser Tatsache immer schwieriger. Mit einer spannenden Mischung aus Informationen und interaktiven Übungen klären wir darüber auf, wie man Falschnachrichten erkennen und sich vor ihnen schützen kann.



Social Media verstehen - von TikTok bis Influencer

Vortrag | 262-1161 **Zur Anmeldung**
Leitung: Team BayernLab
Wann: Mi., 03.02.2027, 15.00 - 16.30 Uhr
Wo: Raum 1.2
Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung erwünscht

In diesem Vortrag vom BayernLab Loehr a.Main erfahren Sie, was es mit Social Media auf sich hat - also Plattformen wie TikTok und Instagram, die vor allem bei jüngeren Menschen beliebt sind. Es wird beleuchtet, wie diese sozialen Netzwerke funktionieren, was sogenannte „Influencer“ dort machen und wie sie damit sogar Geld verdienen. Alles verständlich und anschaulich erklärt.

Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten

Seminar | 262-1165 **Zur Anmeldung**
Leitung: Robin Weniger
Wann: Fr., 13.11.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
Wo: digital - überall wo du gerade bist
Gebühr: 30,- € | Dauer: 1 Termin



Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/EgzXTBJOve8>

Für digitale Angebote
benötigen Sie
Internet, einen PC,
Laptop oder Tablet



In Zusammenarbeit mit dem Regionalmanagement Main-Spessart

Wo soll denn der ganze Strom herkommen? Mythen der Energiewende

Vortrag | 262-1201 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Regionalmanagement Main-Spessart

Wann: Do., 15.10.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Wo: Hotel "Zur Schönen Aussicht", Brückenstr. 8, Marktheidenfeld

Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung erwünscht

Karlheinz Paulus, Vorstand Energieagentur Unterfranken e.V. & Energiegenossenschaft Untermain eG spricht in seinem Vortrag über die Energiewende. Die Energiewende ist eine komplexe Angelegenheit und bietet viel Angriffsfläche für Halbwahrheiten und einseitige Betrachtungen. Oft gibt es einen wahren Kern, der in Diskussionen dann aber zum Totschlagargument überhöht wird. Die Veranstaltung versucht eine Einordnung der verbreitetsten „Mythen“ und lädt zur Diskussion ein.

Sanieren mit Plan - von der ersten Idee bis zum konkreten Projekt!

Vortrag | 262-1202 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Regionalmanagement Main-Spessart

Wann: Mi., 21.10.2026, 19.00 - 20.00 Uhr

Wo: digital - überall wo du gerade bist

Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung online

Eine Sanierung kann viele Fragen aufwerfen. Architektin Barbara Kiesel erläutert anhand von Beispielen, wie die einzelnen Schritte aufeinander aufbauen. Es wird im Detail darauf eingegangen, welche Genehmigungen es wofür braucht, was gut in Eigenleistung erbracht werden kann, wann fachliche Begleitung sinnvoll bzw. notwendig ist und wie genau die Zuständigkeiten aller am Bau Beteiligten sind. Auch auf Besonderheiten des Sanierens im Bestand von Denkmalschutz bis Fördermöglichkeiten wird eingegangen. Die Veranstaltung ist Teil der Vortragsreihe „Sanieren einfach gemacht“, einem Projekt des Regionalmanagements Main-Spessart gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie. Anmeldung erforderlich unter: <https://eveeno.com>

Energieberatung

An jedem zweiten Donnerstag im Monat findet die Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern in der vhs Marktheidenfeld statt.

Die Anmeldung und Terminvereinbarung erfolgt über die Verbraucherzentrale unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 809 802 400.

Die nächsten Termine:

10.09.2026
08.10.2026
12.11.2026
10.12.2026

verbraucherzentrale

Bayern

„Ökologische Baustoffe: Gesund und nachhaltig, aber auch bezahlbar?“

Vortrag | 262-1203

[Zur Anmeldung](#)

Leitung: Regionalmanagement Main-Spessart

Wann: Do., 19.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Wo: Gemeindehaus der evangelischen Friedenskirche

Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung erwünscht

Volker Gütling ist Geschäftsführer der Naturpunkt GmbH Würzburg und informiert an diesem Abend über Ökologische Baustoffe. Gut für die Gesundheit und gut für Klima und Umwelt; das ist der Anspruch ökologischer Baustoffe. Der Haken dabei sind oft Mehrkosten gegenüber konventionellen Baustoffen. Welche ökologischen Alternativen gibt es konkret, und was kosten sie? Der Vortrag gibt einen praxisnahen Überblick.



Zukunft für Omas Häuschen - Schmuckstück oder kann das weg?

Vortrag | 262-1204

[Zur Anmeldung](#)

Leitung: Regionalmanagement Main-Spessart

Wann: Do., 10.12.2026, 19.00 - 20.00 Uhr

Wo: digital - überall wo du gerade bist

Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung online

Die Potenziale des Vorhandenen entdecken: Welche gestalterischen und baulichen Werte verbergen sich im Bestand? Wie lassen sich Substanz, Charakter und Atmosphäre bewahren und gleichzeitig neue Wohnqualität schaffen? Anhand von anschaulichen Beispielen zeigt Architekt Tobias Ruppert, wie Bauen im Bestand gelingen kann: klimagerecht, wirtschaftlich und mit Blick auf das, was Orte wirklich prägt. Die Veranstaltung ist Teil der Vortragsreihe „Sanieren einfach gemacht“, einem Projekt des Regionalmanagements Main-Spessart gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie.

Anmeldung erforderlich unter: <https://eveeno.com/VortragSanieren3>

Steuerliche Vorteile bei Sanierungsprojekten

Vortrag | 262-1205

[Zur Anmeldung](#)

Leitung: Regionalmanagement Main-Spessart

Wann: Mi., 20.01.2027, 19.00 - 20.00 Uhr

Wo: digital - überall wo du gerade bist

Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung online

Welche finanziellen Anreize bieten Sanierungs und Denkmalabschreibung bei der Sanierung eines alten Gebäudes? Wie lassen sich energetische Sanierungsmaßnahmen abschreiben? Steuerberater Frank Theobald, selbst Sanierer eines Denkmals, zeigt dies anhand eines konkreten Rechenbeispiels und einem praxisnahen Sanierungsfahrplans auf. Die Veranstaltung ist Teil der Vortragsreihe „Sanieren einfach gemacht“, einem Projekt des Regionalmanagements Main-Spessart gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie. Anmeldung erforderlich unter: <https://eveeno.com/VortragSanieren4>



Zweimal hören

Bei „Zweimal Hören“ in der Stadtbibliothek Marktheidenfeld wird zunächst einem Musikauszug ohne Vorinformation gelauscht. Dr. Johannsen vermittelt anschließend spannende Hintergründe zu Entstehung, Bedeutung und Komponist, woraufhin ein zweites, bereichertes Hören folgt, das oft zu einem „Aha-Moment“ wird.

Zweimal hören - Arvo Pärt

Vortrag | 262-1501 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Dr. Björn Johannsen,
Wann: Do., 08.10.2026, 18.30 - 19.30 Uhr
Wo: Stadtbibliothek
Gebühr: Gratisangebot

Zweimal hören - Bela Bartok

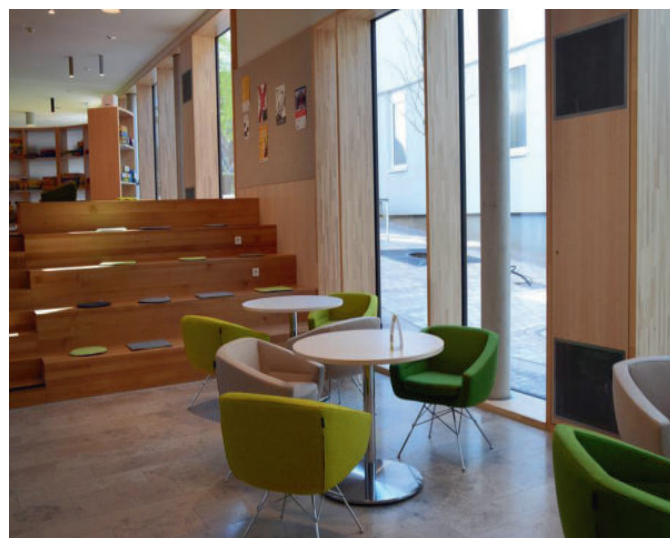
Vortrag | 262-1502 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Dr. Björn Johannsen
Wann: Do., 11.02.2027, 18.30 - 19.30 Uhr
Wo: Stadtbibliothek
Gebühr: Gratisangebot



Zweimal Sehen - Wassily Kandinsky

Vortrag | 262-1503 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Dr. Björn Johannsen
Wann: Do., 12.11.2026, 18.30 - 19.30 Uhr
Wo: Franck-Haus
Gebühr: Gratisangebot

„Zweimal Sehen“ überträgt dieses Prinzip im Franck Haus auf die bildende Kunst. Ein ausgewähltes Werk wird unvoreingenommen betrachtet, bevor Dr. Johannsen Kontext und Hintergründe liefert, die eine erneute, tiefere Auseinandersetzung mit dem Bild ermöglichen und zu einer bereicherten Seherfahrung führen.



Kultur

Schichtstufenland

Ein literarisch - musikalischer Abend

Gedichte von Klaus Gasseleder - Musik von Lorenz Schmidt

262-1510 [Zur Anmeldung](#)
Wann: Fr., 27.11.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Wo: Stadtbibliothek Marktheidenfeld
Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung in der Stadtbibliothek erwünscht

In diesem Programm begegnen sich zwei Künstler, die ihre Wurzeln in ihrer fränkischen Heimat Schweinfurt haben. **Klaus Gasseleder** begann in den späten achtziger Jahren Texte in fränkischer Mundart und bald auch in Hochdeutsch zu schreiben. Er verfasste rund 30 Bücher, darunter zwei Romane, verschiedene Erzählungen, mehrere Mundart-Gedichtbände, Wanderreise-Berichte und Aufsätze zur fränkischen Literaturgeschichte sowie Reiseführer. **Lorenz Schmidt** ist seit den achtziger Jahren als Komponist und Gitarrist aktiv. Ein Schwerpunkt sind Stücke mit starkem Bezug zur Lyrik. Diese Arbeit ist umfassend in der CD „Mehr Main als Meer“ dokumentiert. Seit 10 Jahren arbeitet er mit der 12-saitigen Harfengitarre und hat 2025 einige Stücke nach Gedichten aus dem Gedichtband „Schichtstufenland“ von Klaus Gasseleder komponiert.

Leseabend - lyrisch, episch, herbstlich....

262-1511 [Zur Anmeldung](#)
Wann: Fr., 09.10.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Wo: Stadtbibliothek Marktheidenfeld
Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung in der Stadtbibliothek erwünscht

Rita Geißler und **Bernhard Elsesser** präsentieren Geschichten und Gedichte, die den Herbst in seinen vielfältigen Facetten einfangen. Die Worte entföhren in die stimmungsvolle Welt dieser Jahreszeit, beröhren das Herz und beflöheln den Geist. Begleitet von den tiefgründigen Klängen des Cellos, gespielt von Mareike Zenglein, und den magischen visuellen Untermalungen von Guido Apfelbacher, verspricht der Abend ein unvergessliches Erlebnis für alle Sinne. Der Eintritt ist frei. Es wird um eine Spende für soziale Zwecke gebeten.

**Gutscheine**
WERBEGEMEINSCHAFT MARKTHEIDENFELD

mein
MARKTHEIDENFELD

Das passende Geschenk für jeden Anlass!
Einlösbar in Geschäften der Werbegemeinschaft Marktheidenfeld
Mitgliederübersicht: WG-Marktheidenfeld.de

Erhältlich in Marktheidenfeld:

- Raiffeisenbank Main-Spessart
- Stadt Marktheidenfeld (Touristeninfo)
- online erhältlich 24/7 auf WG-Marktheidenfeld.de

für mehr Infos E-mail an: gutschein@werbegemeinschaft-marktheidenfeld.de





Silent Read & Relax - Gemeinsam lesen, entspannt genießen

262-1512 **Zur Anmeldung**

Wann: Fr., 23.10.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Wo: Stadtbibliothek Marktheidenfeld

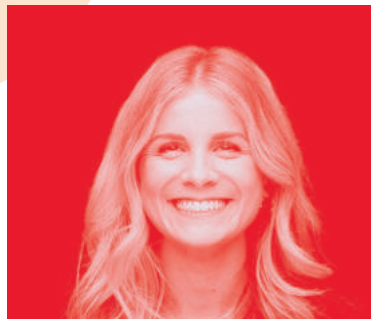
Gebühr: Gratisangebot | Anmeldung in der Stadtbibliothek erforderlich

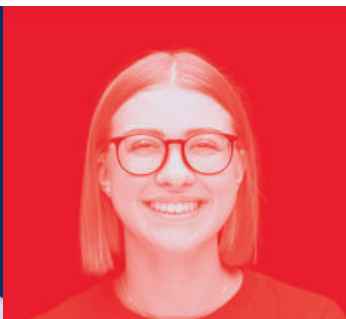
Am Vorabend des Tags der Bibliotheken, findet um 18 Uhr erstmals „Silent Read & Relax“ statt. Vorbild ist das Format „Silent Book Club“. Das innovative Format stammt ursprünglich aus San Francisco und begeistert mittlerweile weltweit Leserinnen und Leser. Diese genießen es aus einer einsamen Leidenschaft etwas Gemeinsames zu machen. Die Teilnehmenden können ihr eigenes Buch oder ihren E-Book-Reader mitbringen oder spontan neuen Lesestoff in den Regalen der Bibliothek entdecken. Jeder liest seine individuelle, selbst ausgewählte Lektüre eine Stunde in Stille. Wer möchte, kann sich im Anschluss über das Gelesene austauschen. Ohne feste Gruppe oder jegliche Verpflichtung steht die pure Freude am Lesen im Mittelpunkt, denn: gemeinsam liest man weniger allein. Die Veranstaltung ist kostenlos und richtet sich an Menschen ab 16 Jahren.



„Ich habe keine besonderen Talente. Ich bin nur leidenschaftlich neugierig.“

Albert Einstein









MIT
HERZBLUT
FÜR IHR

Details sowie Wissenswertes
über uns findest Du auf
www.schleunung.com/karriere

DRUCKPROJEKT







Hochkarätige Livestreams von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft. Weitere Informationen und Anmeldung direkt über unsere Homepage.

Alle Vorträge sind kostenfrei!

Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne (3)

Kurs | 262-1800
Leitung: Andrea Weniger / Jochen Meister
Wann: Mi., 23.09.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Vertrauen in Wissenschaft - zwischen Expertise und Skepsis

Kurs | 262-1802
Leitung: Prof. Mike S. Schäfer
Wann: Di., 06.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Deutsch-jüdische und israelische Literatur Ein Gespräch mit Michael Krüger und Jakob Hessing

Kurs | 262-1803
Leitung: Dr. Michael Krüger
Wann: Mo., 12.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

Kurs | 262-1804
Leitung: Prof. Dr. Daniel Claus
Wann: Di., 13.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933-1945

Kurs | 262-1805
Leitung: Dr. Susanne Heim
Wann: So., 18.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

Kurs | 262-1806
Leitung: Dr. Martin Zimmermann
Wann: So., 25.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Künstliche Intelligenz und Bildung - Lernen mit und lernen trotz KI

Kurs | 262-1807
Leitung: Prof. Dr. Ute Schmid
Wann: Mi., 28.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Kurs | 262-1808
Leitung: Prof. Dr. Steffen Mau
Wann: Mo., 02.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Kurs | 262-1809
Leitung: Prof. Dr. Jochen Grzega
Wann: Mi., 04.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Trump und die MAGA-Bewegung

Kurs | 262-1810
Leitung: Prof. Dr. Michael Hochgeschwender
Wann: So., 08.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Wie einfach kann ein lebendes System sein?

Kurs | 262-1811
Leitung: Prof. Dr. Petra Schille
Wann: Di., 10.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

Kurs | 262-1812
Leitung: Prof. Dr. Norbert Frei
Wann: Di., 24.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne (4)

Kurs | 262-1813
Leitung: Andrea Weniger / Jochen Meister
Wann: Mi., 25.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Kurs | 262-1814
Leitung: Eva Ladipo
Wann: So., 29.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike

Kurs | 262-1815
Leitung: Prof. Christoph Marksches
Wann: Fr., 04.12.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Die Bischofskirche von Ostia

Kurs | 262-1816
Leitung: Prof. Dr. Sabine Feist
Wann: So., 10.01.2027, 19.30 - 21.00 Uhr

Schönheit der Astrophysik

Kurs | 262-1817
Leitung: Dr. Andreas Müller
Wann: Mi., 13.01.2027, 19.30 - 21.00 Uhr

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Kurs | 262-1818
Leitung: Prof. Dr. Claus Kreß
Wann: Mi., 20.01.2027, 19.30 - 21.00 Uhr



Soirée française - eine Reise durch die Gironde

Kurs | 262-1907 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Christine Feike
Wann: Fr., 25.09.2026, 19.00 - 22.00 Uhr
Wo: Raum 1.2
Gebühr: 56,- € | **Dauer:** 1 Termin

Entdecken Sie Frankreich neu - Region für Region - heute die Gironde! In dieser besonderen Veranstaltungsreihe erleben Sie das französische "savoir vivre" mit allen Sinnen. Jeder Abend steht im Zeichen einer anderen Region Frankreichs mit ihren Spezialitäten, Liedern, Geschichten und kulturellen Besonderheiten. Genießen Sie authentische Gerichte, hören Sie französische Chansons und erfahren Spannendes über Land und Leute - von der Bretagne bis zur Provence. Ein Abend für Genießer, Frankreichliebhaber und alle, die die französische Kultur mit Freude entdecken möchten.

Soirée française - eine Reise durch die Auvergne-Rhone-Alpes

Kurs | 262-1908 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Christine Feike
Wann: Fr., 23.10.2026, 19.00 - 22.00 Uhr
Wo: Raum 1.2
Gebühr: 56,- € | **Dauer:** 1 Termin

Entdecken Sie Frankreich neu - Region für Region - heute die Auvergne-Rhone-Alpes! In dieser besonderen Veranstaltungsreihe erleben Sie das französische "savoir vivre" mit allen Sinnen. Jeder Abend steht im Zeichen einer anderen Region Frankreichs mit ihren Spezialitäten, Liedern, Geschichten und kulturellen Besonderheiten. Genießen Sie authentische Gerichte, hören Sie französische Chansons und erfahren Spannendes über Land und Leute - von der Bretagne bis zur Provence. Ein Abend für Genießer, Frankreichliebhaber und alle, die die französische Kultur mit Freude entdecken möchten.



Soirée française - eine Reise durch die Savoie

Kurs | 262-1909 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Christine Feike
Wann: Fr., 27.11.2026, 19.00 - 22.00 Uhr
Wo: Raum 1.2
Gebühr: 56,- € | **Dauer:** 1 Termin

Entdecken Sie Frankreich neu - Region für Region - heute die Savoie! In dieser besonderen Veranstaltungsreihe erleben Sie das französische "savoir vivre" mit allen Sinnen. Jeder Abend steht im Zeichen einer anderen Region Frankreichs mit ihren Spezialitäten, Liedern, Geschichten und kulturellen Besonderheiten. Genießen Sie authentische Gerichte, hören Sie französische Chansons und erfahren Spannendes über Land und Leute - von der Bretagne bis zur Provence. Ein Abend für Genießer, Frankreichliebhaber und alle, die die französische Kultur mit Freude entdecken möchten.

Apéritif dînatoire

Kurs | 262-1910 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Christine Feike
Wann: Fr., 29.01.2027, 19.00 - 22.00 Uhr
Wo: Raum 1.2
Gebühr: 56,- € | **Dauer:** 1 Termin

Lassen Sie das Wochenende entspannt beginnen und begleiten Sie mich zu einem gnussvollen französischen Abend im Stil eines „Apéritif dînatoire“. Freuen Sie sich auf einen Abend mit Champagner und Rotwein, einer feinen Auswahl an Käse und Häppchen sowie zum Abschluss auf einen köstlichen „café gourmand“. Genießen Sie französisches Flair, probieren Sie kulinarische Spezialitäten, hören Sie französische Chansons und Gedichte, schmunzeln Sie über Klischees und Anekdoten und entdecken Sie das „savoir-vivre à la française“.

Französisch-
kenntnisse sind
hilfreich, aber keine
Voraussetzung

CINÉ & APÉRO

Französisches Kino im Original mit Gespräch.
 Erleben Sie ausgewählte französische Filme in der Originalfassung (mit deutschen Untertiteln) und erleben Sie gemeinsam mit Christine Feike Sprache, Kultur und die Lebensart Frankreichs.

Im Anschluss an die Vorführung laden wir zu einem kleinen Apéro ein – eine Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre über den Film ins Gespräch zu kommen, Eindrücke auszutauschen und ganz nebenbei das Hörverstehen zu vertiefen. Vorkenntnisse sind willkommen, aber nicht zwingend erforderlich.

Weitere Informationen folgen auf der Homepage unter www.vhs-marktheidenfeld.de

Movie im
Luitpoldhaus

vhs



Studienfahrten

Balthasar Neumanns Würzburg

Vortrag | 262-1930 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Thomas Huth, Kunsthistoriker

Wann: Di., 29.09.2026, 8.30 - 19.00 Uhr

Wo: Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Gebühr: 95,- € | Dauer: 1 Termin

Balthasar Neumanns Architekturschöpfungen gelten als Höhepunkte spätbarocker Baukunst. In seinen Werken vereinen sich Eleganz, Sinnlichkeit, Disziplin der eingesetzten Mittel und herausragendes technisches Können zu zeitlos harmonischen Meisterwerken. Der Mittelpunkt seines Architektenlebens war die fürstbischöfliche Residenzstadt Würzburg und hier lässt sich mit der Residenz, dem Käppele, der Hofkirche oder der Schönbornkapelle auch sein unverwechselbarer Stil noch heute sinnlich erleben. Bei einem Rundgang durch Würzburg werden wir nicht nur diese bedeutenden Schöpfungen kennenlernen, wir werden auch anhand der Neumannschen Wohnhäuser den gesellschaftlichen Aufstieg nachvollziehen, war der Meister doch nicht nur Architekt sondern auch erfolgreicher Unternehmer.

Mainz oben und vor allem unten

Studienfahrt | 262-1931 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Thomas Huth, Kunsthistoriker

Wann: Mi., 21.10.2026, 8.00 - 19.00 Uhr

Wo: Treffpunkt Alter Festplatz Marktheidenfeld

Gebühr: 95,- € | Dauer: 1 Termin

Mehr als zweitausend Jahre Stadtgeschichte haben Mainz ein Gesicht gegeben. Mehr aber noch als das oberirdische Mainz hat das unterirdische Spuren dieser lange Geschichte bewahrt. Drei verborgene Orte des alten Mainz stehen im Mittelpunkt unserer Erkundungen der Mainzer Unterwelt. So werden wir das Labyrinth der Wehrgänge in der barocken Zitadelle besuchen, das berühmte Magna-Mater-Isis-Heiligtum aus der Antike kennen lernen und erschauern in der Gruft von Sankt Ignaz. Natürlich vergessen wir den großartigen romanischen Martinsdom nicht und besichtigen mit diesem auch das Dommuseum, das als architektonische Zugaben den wunderbaren gotischen Kreuzgang und einen großen gewölbten Keller des 11. Jahrhunderts bietet. Außerdem erkunden wir die stillen Winkel der Mainzer Altstadt, die überraschenderweise sogar noch zwei romanische Wohntürme aufweist.



Wetzlar - eine Revolution in der Fotografie, ein unfertiger Dom und der unvermeidbare Goethe

Studienfahrt | 262-1932 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Thomas Huth, Kunsthistoriker

Wann: Sa., 20.02.2027, 8.00 - 18.00 Uhr

Wo: Treffpunkt Alter Festplatz

Gebühr: 95,- € | Dauer: 1 Termin

Die Fotografie kann in diesem Jahr auf zweihundert Jahre Belichtungsgeschichte zurückblicken und Wetzlar hat mit der Firma Leica einen nicht unwesentlichen Beitrag zur Geschichte des Mediums geleistet. Die Firma entwickelte die erste Kleinbildkamera der Welt und ermöglichte damit erstmals das spontane Fotografieren, das journalistische Fotografieren war damit geboren. Bei einem Besuch in der Firma Leica erleben wir im Ernst Leitz Museum die Geschichte der Fotografie und sehen in ausgewählten Fotos, was sich mit diesem „Rolls-Royce“ unter den Kameras abbilden lässt. Die Firma Leitz gehört mit Buderus zu den Schrittmachern auf dem Weg der altehrwürdigen aber auch extrem verschnarchten Reichsstadt zur Industriestadt. Das Nebeneinander von Industriestadt und historischer Fachwerkstadt verleiht Wetzlar seinen unverwechselbaren Charakter. Rund um den sogenannten Dom, der eines der besten Beispiele mittelalterlichen Bauens in der Übergangszeit von der Romanik zur Gotik in Deutschland ist, scharft sich eines der reizvollsten Altstadtensembles Hessens. Dom und Altstadt werden wir bei einem Rundgang kennenlernen. Und es wäre ein großer Zufall, liefe uns dabei nicht auch ein gewisser Assessor Goethe über den Weg - oder zumindest sein Andenken. Wir fügen uns in das für bildungsbeflissene Unvermeidliche und beschäftigen uns im Lottehaus mit seiner „Wetzlarer Affäre“ und seinem größten Erfolg auf der Bestsellerliste des 18. Jahrhunderts, mit dem „Werther“. Und, wenn es die Zeit zulässt, werden wir im Stadtteil Hermannstein noch einen Blick auf den einzigen erhaltenen „Donjon“ Deutschlands, einen mittelalterlichen Wehr- und Wohnturm französischer Prägung, werfen.

Bitte beachten Sie den Vortrag „200 Jahre Fotografie - Es begann mit Nicéphore Niépce“ mit Thomas Huth am Mittwoch, 03.02.2027, 19.00 - 20.30 Uhr.

Hier gelten die AGB's
unseres
Kooperationspartners
rundum-kultur



Schweinfurt und die Deutschrömer

Studienfahrt | 262-1933 **Zur Anmeldung**

Leitung: Thomas Huth, Kunsthistoriker

Wann: Fr., 12.03.2027, 8.30 - 18.00 Uhr

Wo: Treffpunkt am Alten Festplatz

Gebühr: 85,- € | Dauer: 1 Termin

Das Museum Georg Schäfer feiert im kommenden Jahr den 250. Geburtstag des Kunsteinkäufers König Ludwigs I., Martin von Wagner. Er war wie viele seiner Zeitgenossen den Reizen Roms erlegen und gehörte zu den sogenannten Deutschrömern, den Künstlern, die sich die Ewige Stadt als Lebensmittelpunkt auserkoren hatten. Wagner war aber nicht nur Kunstagent des bayerischen Königs, er schuf auch ein beachtliches zeichnerisches und malerisches Werk und wechselte sogar erfolgreich in die Bildhauerei. Seinen künstlerischen Nachlass mit samt seiner Kunstsammlung stiftete er der Würzburger Universität, die sich seither der größten universitätseigenen Kunstsammlung Deutschlands rühmen darf. Die Schweinfurter Ausstellung widmet sich nicht nur dem Werk Martin von Wagners, es spannt den Bogen zu den vielen deutschen Künstlern, denen Rom nachhaltige Inspirationen schenkte. Und so werden unter den rund 150 ausgestellten Arbeiten auch Werke von Ludwig Richter, Anselm Feuerbach, Arnold Böcklin und anderen gezeigt. Martin von Wagner ist aber auch der Sohn des wohl produktivsten Würzburger Hofbildhauers Johann Peter Wagner und deswegen werden wir auch einige Werke dieses Künstlers im Umfeld Schweinfurts besichtigen. An erster Stelle sind seine Arbeiten in Gerolzhofen, Grettstadt und Unterspiesheim zu nennen. Weitere Informationen unter www.vhs-marktheidenfeld.de

Luzern leuchtet den Winter bunt

Studienreise | 262-1940 **Zur Anmeldung**

Leitung: Thomas Huth, Kunsthistoriker

Wann: So., 17.01.2027 - Mi. 20.01.2027

Wo: Treffpunkt: ZOB Marktheidenfeld

Gebühr: 698,- € im DZ/Einzelzimmeraufschlag 100,- € | Dauer: 4 Tage

2027 wird nun schon zum siebten Mal das LiLu, das Lichtfestival Luzern, stattfinden. Künstler aus der ganzen Welt präsentieren für 10 Tage faszinierende Facetten der Lichtkunst und die Stadt Luzern lässt dazu ihre schönsten Seiten kreativ ins Licht rücken. Dieses eindrucksvolle Event nehmen wir zum Anlass, uns für vier Tage in der vielfältigen Schweizer Kunstlandschaft umzuschauen und verbinden den Besuch dieser Lichtkunstschau mit Kunsterlebnissen in weniger bekannten Schweizer Städten. Solothurn, Zug und Aarau zählen zweifellos zu den schönsten Altstadtensembles der Schweiz und werden dennoch kaum von Touristen besucht. Das Kunsthaus Zürich verfügt über eine Fülle privater Sammlungsstiftungen und bietet den größten Kunstbestand des 19. und 20. Jahrhunderts in der Schweiz - ein Muss für alle Kunstfreunde ebenso wie die Sammlung Rosengart mit ihren rund 300 Meisterwerken zur klassischen Moderne in Luzern. Und wen das alles noch nicht genug lockt, der sei mit dem absoluten Highlight der Reise geködert: dem Zuger Kirschtortenmuseum. Weitere Informationen zur Reise unter www.vhs-marktheidenfeld.de

Studienreisen



**„Die größte Sehenswürdigkeit,
die es gibt, ist die Welt -
sieh sie dir an.“**

Kurt Tucholsky

Eine Reise in die Normandie

Studienreise | 262-1941 **Zur Anmeldung**

Leitung: Thomas Huth, Kunsthistoriker

Wann: Do., 10.06.2027 - Mi. 16.06.2027

Wo: Treffpunkt Alter Festplatz

Gebühr: Der Preis wird noch bekannt gegeben.

Die Normandie: auf den ersten Blick eine dünn besiedelte, idyllische, geradezu parkähnliche Landschaft mit Fachwerkhäusern und französisch-charmanten Ortschaften. Doch unterschätzen darf man sie nicht: viele international bekannte und liebgewonnene französische Gaumenfreuden entpuppen sich als normannisch: Cidre und Camembert, Calvados und Bénédictine-Likör. Die Normandie ist eine Wiege der Kunst: Helden der französischen Literatur, wie Gustave Flaubert oder Guy de Maupassant, sind „Normannen“, wie auch eine Ikone der Haute Couture - Christian Dior.

Dabei haben die Normannen zunächst wenig mit den Franzosen gemein: es sind skandinavische Seeräuber, die im 9. Jahrhundert in Nordfrankreich einfallen und den Frankenkönigen ein Herzogtum abtrotzen, dem es sogar gelingt, England zu erobern. Im Mittelalter ist die Normandie ein unabhängiger Staat unter englischer Kontrolle, der erst nach dem Hundertjährigen Krieg 1450 endgültig an Frankreich fällt. Trotz oder vielleicht gerade aufgrund dieser Konflikte entsteht in der Normandie ein lebhaftes kulturelles Erbe. Hier blüht die Baukunst der Romanik und wird dergestalt verfeinert, dass sie als Hebamme der Gotik gelten darf. Höhepunkte der westeuropäischen Fachwerkkultur prägen die Stadtbilder wie das von Rouen. Und schließlich entdecken die Künstler der Pleinairmalerei im 19. Jahrhundert die Küste und die Seine - Monets grandioser Garten in Giverny ist das vielleicht schönste Zeugnis dieser Epoche. Eine siebentägige Reise in den Nordwesten Frankreichs führt zu ausgewählten Zielen, die einen guten Gesamteindruck der Kultur und der Geschichte des Landes bieten.

Weitere Informationen zum Reiseverlauf unter www.vhs-marktheidenfeld.de



Hier gelten die AGB's
unseres
Kooperationspartners
rundum-kultur

Haus und Garten

Motorsägen-Grundkurs -

Modul A - Grundlagen nach DGUV I 214-059

Kurs | 262-1950 **Zur Anmeldung**

Leitung: Gotthard Schwender, Staatl. gepr.

Forstwirtschaftsmeister

Wann: Fr., 23.10.26, 18:00-22:00 Uhr | Sa., 24.10.26, 8:00-17:00 Uhr

Wo: Gräfendorf

Gebühr: 115,- € | Dauer: 2 Termine | Anmeldung erforderlich

In diesem Kurs erlernen Sie unter der Anleitung eines staatl. geprüften Forstwirtschaftsmeisters die notwendigen Fertigkeiten, um den Motorsägenschein zu erwerben. Der Kurs findet in Gräfendorf statt und beinhaltet einen theoretischen Teil (Freitag) und einen praktischen Teil (Samstag). Folgende Inhalte werden vermittelt: Unfallverhütung, Sicherungsmaßnahmen (Abspernung von Wegen etc.), Wartung und Pflege der Motorsäge, Sicherheitseinrichtungen der Motorsäge, persönliche Schutzausrüstung, Schärfen der Kette und Kettenwechsel, Aufarbeiten von liegendem Holz, Anlage von Rückweichen, Erkennen und Beurteilung von Spannungen, verschiedene Fälltechniken, Fällung und Aufarbeitung von Schwachholz bis 20 cm Brusthöhendurchmesser und Entlastungstechniken. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre, die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Die Teilnahmebestätigungen und Schulungsunterlagen sind im Kurs enthalten.

Bitte mitbringen: Helm mit Gesichts- und Gehörschutz, Schnittschutzhose, enganliegende Handschuhe, Schnittschuttschuhe (Schuhe mit Stahlkappe sind nicht ausreichend), Motorsäge (optional) Verbandspäckchen, Brotzeit und Getränke

Karten & Routen

Mit Komoot Rad-und Wandertouren planen am PC

Seminar | 262-1951 **Zur Anmeldung**

Leitung: Gisela Baum, ADFC-Radtourenguide

Wann: Mo., 19.10.2026, 19.00 - 21.00 Uhr

Wo: Raum 3.3

Gebühr: 14,- € | Dauer: 1 Termin

Sie möchten gerne eigene Wander- oder Radtouren am PC planen und dann mit dem Handy navigieren? Oder Sie suchen nach Vorschlägen für Touren im Netz? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mithilfe von Komoot am PC Routen für Ihre Touren auf einfache Weise planen und über das Handy abrufen können. Neben der Erstellung von eigenen Routen erfahren Sie, wie man andere Routen findet und diese auch abändern kann. Für die Teilnahme am Kurs benötigen Sie Grundkenntnisse am PC. Die Registrierung für Komoot und die Installation der Komoot-App sollte vor dem Kursstart erfolgen.

Bitte Smartphone, Benutzername und Passwort für Komoot mitbringen. Bitte schalten Sie bei Komoot eine Region frei. Laptop kann mitgebracht oder gestellt werden.



Amnesty International Gesprächskreis

AMNESTY
INTERNATIONAL



Vortrag | 262-1960

Zur Anmeldung

Leitung: Thomas Anemüller, Gruppensprecher ai Gruppe
Main-Spessart

Wann: Termine werden noch bekannt gegeben

Wo: Raum 1.2

Gebühr: Gratisangebot

Amnesty International ist eine unabhängige, überparteiliche, weltweit tätige Menschenrechtsorganisation, die sich für die Freilassung politisch und religiös verfolgter Menschen einsetzt. Weitere wichtige Arbeitsfelder sind der Kampf gegen die Folter, der Einsatz gegen die Todesstrafe, für die Menschenrechte und Digitalisierung sowie das Sichtbarmachen von wirtschaftlichen und kulturellen Ursachen für Menschenrechtsverletzungen. Amnesty International erhielt für seine Arbeit 1977 den Friedensnobelpreis. Die Ortsgruppe Main-Spessart trifft sich regelmäßig als offener Arbeitskreis. Interessierte können gerne jederzeit bei unseren Gruppentreffen hereinschauen und in die Amnesty Arbeit "reinschnuppern".

Informationen unter Telefon 0931 3046779.

Studio
FÜR KREATIVE PSYCHOTHERAPIE



ULRIKE STEIGERWALD
STAUFFENBERGRING 21 C
97828 MARKTHEIDENFELD
09391 / 6510



RAIFFEISEN

ZUKUNFTSKONZEPT

Nachhaltig Vermögen gestalten!

raiba-msp.de/zukunftskonzept

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Raiffeisenbank
Main-Spessart eG



Stimme & Klang

Die eigene Stimme erleben - entspannen und stärken

Seminar | 262-2050 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Anja Baunach

Wann: Do., 01.10.2026, 17.30 - 19.00 Uhr

Wo: Raum 4.2

Gebühr: 12,- € | Dauer: 1 Termin

Bitte mitbringen: Wasser, bequeme Kleidung - Freude und Neugierde am Singen

Die eigene Stimme erleben - entspannen und stärken

Seminar | 262-2051 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Anja Baunach

Wann: Do., 05.11.2026, 17.30 - 19.00 Uhr

Wo: Raum 4.2

Gebühr: 12,- € | Dauer: 1 Termin

Bitte mitbringen: Wasser, bequeme Kleidung - Freude und Neugierde am Singen

Die eigene Stimme erleben - entspannen und stärken

Seminar | 262-2052 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Anja Baunach

Wann: Do., 03.12.2026, 17.30 - 19.00 Uhr

Wo: Raum 4.2

Gebühr: 12,- € | Dauer: 1 Termin

Die Stimme steht in enger Verbindung mit Atmung, Körpergefühl und innerer Spannung. In diesem Kurs wird die eigene Stimme auf achtsame und spielerische Weise erlebt und erforscht. Mit einfachen Atem-, Wahrnehmungs- und Stimmübungen können Entspannung, ein freier Stimmklang und Ausdruckskraft gefördert werden. Der Kurs lädt dazu ein, den eigenen Klangraum zu entdecken, freier zu sprechen und die wohltuende Wirkung der Stimme im Körper zu erleben. Vorkenntnisse sind keine erforderlich, bitte bequeme Kleidung tragen und etwas zum Trinken mitbringen.

Bitte mitbringen: Wasser, bequeme Kleidung - Freude und Neugierde am Singen

Afrikanisches Trommeln

Afrikanisches Trommeln Grundstufe

Kurs | 262-2710 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Ulrike Steigerwald

Wann: Sa., 26.09.26, | Sa., 17.10.26 | Sa., 07.11.26 |

Sa., 05.12.26 | Sa., 09.01.27 | Sa., 30.01.27,

Jeweils von 13.30 - 15.00 Uhr

Wo: Raum 4.2

Gebühr: 66,- € | Dauer: 6 Termine

Trommeln gehört zu den ursprünglichsten Formen des Musizierens. Neben dem Erlernen der grundlegenden Techniken und traditioneller westafrikanischer Rhythmen fließen im Kurs Improvisationen und Gesang ein. Eigene Trommeln können mitgebracht oder im Kurs ausgeliehen oder käuflich erworben werden. Die Leihgebühr ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Djembé-Trommel, falls vorhanden. (Trommeln aus Fairem Handel werden leihweise und käuflich angeboten.)

Afrikanisches Trommeln Mittelstufe

Kurs | 262-2711 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Ulrike Steigerwald

Wann: Sa., 26.09.26, | Sa., 17.10.26 | Sa., 07.11.26 |

Sa., 05.12.26 | Sa., 09.01.27 | Sa., 30.01.27,

Jeweils von 15.00 - 17.00 Uhr

Wo: Raum 4.2

Gebühr: 68,- € | Dauer: 6 Termine

Bekannte traditionelle afrikanische Rhythmen, Improvisationen und Gesang werden weitergeführt. In Zusammenarbeit mit dem Weltladen Marktheidenfeld e.V.

Bitte mitbringen: Djembé-Trommel

JUWELIER
Bernstein

Goldschmiede & Uhrenservice
Luitpoldstraße 12 • 97828 Marktheidenfeld
Telefon 09391/3354



*Eine
große Auswahl an
Uhren und Schmuck,
sowie 1A Service
finden Sie in
Marktheidenfeld*

Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!

www.juwelier-bernstein.de



Tanz

Discofox-Grundkurs Euer Einstieg in den Tanzspaß!

Kurs | 262-2280 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Michaela Born, Andreas Wiese
Wann: Fr., 15.01.2027, 17.30 - 18.45 Uhr
Wo: Raum 3.1
Gebühr: 46,50 € | Dauer: 4 Termine

Lust auf Discofox? In diesem Kurs lernt ihr den Dreier-Grundschrift sowie erste einfache elegante Figuren, die ihr direkt auf der Tanzfläche einsetzen könnt. Ideal für Einsteiger und alle, die ihre Grundlagen festigen möchten. Discofox ist vielseitig, unkompliziert und passt zu fast jeder Musik - der perfekte Tanz für jede Gelegenheit. Freut euch auf vier abwechslungsreiche Abende in entspannter Atmosphäre, bei denen der Spaß garantiert nicht zu kurz kommt. Figuren Basic Paket 3. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich

Modern Linedance - Freestyle, Flashmobs & Tänze des Jahres (DTV)

Kurs | 262-2281 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Michaela Born, Andreas Wiese
Wann: Fr., 15.01.2027, 18.50 - 19.50 Uhr
Wo: Raum 2.1
Gebühr: 37,50 € | Dauer: 4 Termine

Erlebe Linedance neu! In diesem Kurs tanzt du zu einer abwechslungsreichen Mischung aus Pop, Rock, Latin, Salsa, Cha Cha und aktuellen Chart-Hits - ganz ohne klassischen Country-Stil. Es dreht sich alles um Bewegung und Spaß, denn du lernst in der Gruppe coole Choreografien, die einfach und nachvollziehbar Schritt für Schritt erklärt werden. Dich erwartet eine Kombination aus Modern Linedance, Freestyle, Flashmobs und den angesagten Tänzen des Jahres (DTV). In jeder Stunde werden mindestens zwei Tänze einstudiert, tanzen in der Linie - hier ist die Gruppe dein Tanzpartner. Perfekt für alle, die Musik und Bewegung lieben - geeignet für jedes Alter und jede Kondition. Einfache, leicht erlernbare Choreos, die nicht aufeinander aufbauen. Mach mit und lass dich von der Musik begeistern - wir freuen uns auf euch!
Bitte Getränke mitbringen.

Für Spontan Entscheider: Du kannst auch für 10,- € pro Abend teilnehmen - prüfe bitte vorher, ob der Kurs an deinem Wunschtermin stattfindet.

Spanischer Tanz - Körpersprache im Rhythmus Andalusiens Sevillanas und freie Bewegung

Kurs | 262-2282 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Teresa Ortega
Wann: Mi., 23.09.2026, 17.15 - 18.15 Uhr
Wo: Raum 2.1
Gebühr: 60,- € | Dauer: 12 Termine

Spüre die Energie und Lebensfreude der südspanischen Musik! Im Mittelpunkt stehen Spaß, Bewegung und das Gefühl, im Einklang mit dem Rhythmus Andalusiens zu tanzen. Es ist eine Kombination aus freier Bewegung zur spanischen Musik (Körperausdruck, Koordination) und strukturiertem Erlernen der Sevillanas. Ziel ist es, die begonnene Entwicklung fortzusetzen (3. und 4. Sevillana). Für Anfänger mit Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, in denen man sich gut bewegen kann, Handtuch und Getränk

Oriental Moves

Bauchtanz für Fitness, Spaß und Lebensfreude

Kurs | 262-2283 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Franziska Schwind
Wann: Fr., 25.09.2026, 16.00 - 17.30 Uhr
Wo: Raum 2.1
Gebühr: 90,- € | Dauer: 12 Termine

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Hüfttuch (optional)

Oriental Moves

Bauchtanz für Fitness, Spaß und Lebensfreude

Kurs | 262-2283W [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Franziska Schwind
Wann: Fr., 15.01.2027, 16.00 - 17.30 Uhr
Wo: Raum 2.1
Gebühr: 30,- € | Dauer: 4 Termine

Tauche ein in die faszinierende Welt des Bauchtanzes! In diesem Kurs lernst du zunächst die Basics des orientalischen Tanzes kennen: von fließenden Bewegungen über Akzente bis hin zu Drehungen und Körperhaltung. Schritt für Schritt bauen wir auf diesen Grundlagen auf und studieren gemeinsam gezielte Tänze ein, die den Puls in die Höhe treiben und für jede Menge Spaß sorgen. Unser Ziel ist es, verschiedene Stile und Facetten des Bauchtanzes zu entdecken und dabei nicht nur die eigene Beweglichkeit und Körperkontrolle zu verbessern, sondern auch die Freude an Musik und Bewegung zu genießen. Die abwechslungsreichen Tänze sorgen für ein effektives Workout und lassen dich den Alltag vergessen. Der Kurs ist für Anfänger wie auch für Tanzbegeisterte geeignet, die ihre Kenntnisse auffrischen oder vertiefen möchten. Egal, ob du einfach nur Spaß an Bewegung suchst oder tiefer in die orientalische Tanzwelt eintauchen willst - hier findest du die perfekte Mischung aus Fitness, Tanz und Freude.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Hüfttuch (optional)



Bei Kursausfällen
und Verschiebungen
informieren wir Sie
per E-Mail.

Malerei

Acrylmalerei - für Fortgeschrittene

Kurs | 262-2420

[Zur Anmeldung](#)

Leitung: Roland Eckert-Köhler, Dipl. Graf.-Designer

Wann: Do., 24.09.2026, 9.00 - 12.00 Uhr

Wo: Alte Schmiede

Gebühr: 108,- € | Dauer: 6 Termine | Kleingruppe bis max. 8 Teilnehmenden

Bitte angepasste Kleidung tragen / Vorhandene Materialien bitte mitbringen.

Acrylmalerei - für Fortgeschrittene

Kurs | 262-2421

[Zur Anmeldung](#)

Leitung: Roland Eckert-Köhler, Dipl. Graf.-Designer

Wann: Mi., 23.09.2026, 18.30 - 21.00 Uhr

Wo: Alte Schmiede

Gebühr: 90,- € | Dauer: 6 Termine | Kleingruppe bis max. 8 Teilnehmende

In diesen Kursen werden neben den eigentlichen acryltypischen Methoden wie arbeiten von unten nach oben (bzw. von hinten nach vorne), stark pastosem Arbeiten (Spachteltechniken) sowie den bekannten Öl- und Aquarelltechniken zusätzlich vermischte Techniken bis hin zur Collage genutzt. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits über grundlegende Kenntnisse und Erfahrung in der Acrylmalerei verfügen. Er ist ideal für Fortgeschrittene, die ihre Techniken und ihr künstlerisches Repertoire erweitern möchten. Auch professionelle Künstlerinnen und Künstler, die neue Inspiration suchen, sind herzlich willkommen. Der Kursleiter bringt zweckmäßigerweise einen Großteil des benötigten Materials mit, das im Kurs zum Großhandelspreis erworben werden kann.

Bitte angepasste Kleidung tragen / Vorhandene Materialien bitte mitbringen.

Acrylmalerei - Erlebnis-Wochenende

Kurs | 262-2422

[Zur Anmeldung](#)

Leitung: Roland Eckert-Köhler, Dipl. Graf.-Designer

Wann: Fr., 25.09.26, 18.00 - 21.00 Uhr | Sa., 26.09.26, 9.00 - 17.00 Uhr | So., 27.09.26, 9.30 - 12.30 Uhr

Wo: Alte Schmiede

Gebühr: 86,50 € | Dauer: 3 Termine | Kleingruppe bis max. 8 Teilnehmende

Dieses Wochenende steht ganz im Zeichen von Loslassen, geschehen lassen und dem Spiel mit provozierten Zufällen. Dafür braucht es vor allem Mut, Spontaneität und Freude am Experimentieren – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Diese Art des Malens macht keinen Unterschied zwischen „Anfängern und alten Hasen“. Spielerisch und experimentell – zugleich vom Kursleiter gezielt vorbereitet – entstehen, teils auch in gruppendynamischen Prozessen, großformatige, überwiegend gegenstandslose, dekorative Bilder. Dabei lernen wir verschiedene Techniken kennen, die sich später sowohl für abstrakte als auch für gegenständliche Malerei nutzen lassen. Auch der Weg von abstrakt zu gegenständlich ist möglich. Alles kann, nichts muss.

Bitte mitbringen: Vorhandenes Material wie Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, Farbrollen, Abkleberollen, Leinwände (größere), sachgemäße Kleidung, weitere Materialien können im Kurs erworben werden.



Mixed Media Collage in Serie

NEU

Kurs | 262-2423

Leitung: Birgit Theißen-Becker

Wann: Di., 12.01.2027, 16.30 - 19.30 Uhr

Wo: Alte Schmiede

Gebühr: 68,- € | Dauer: 4 Termine

Lust auf freies, experimentelles Arbeiten mit Farbe, Papier und Linie? In diesem Kurs entstehen abstrakte Mixed-Media-Collagen, die sich aus Intuition, Neugier und dem kreativen Prozess heraus entwickeln. Inspiration finden wir vor allem in der Natur - in ihren Strukturen, Rhythmen, Farben und Formen. Wir bewegen uns im spannenden Wechselspiel zwischen Spontaneität und Ordnung, zwischen tragenden Bildelementen und stillen Zwischenräumen. Der Malgrund bleibt offen und beispielbar, Zufälle sind willkommen. Wir lernen, auf das Ungeplante zu reagieren und überraschende Entwicklungen als kreative Chance zu nutzen. Malerei, Collage und Zeichnung treten dabei in einen lebendigen Dialog. Schicht für Schicht verdichten sich die einzelnen Ebenen zu einer poetischen Gesamtkomposition. Spielerisch und zugleich bewusst beschäftigen wir uns mit den Grundlagen von Komposition, Bildaufbau und Farblehre. Der Kurs richtet sich an erfahrene Malerinnen und Maler ebenso wie an neugierige Einsteigerinnen und Einsteiger. Wer Freude am Experimentieren hat und offen für neue kreative Wege ist, ist herzlich willkommen.





Sketchnotes

Sketchnotes: Einstieg in das visuelle Notieren

Seminar | 262-2440 [Zur Anmeldung](#)
 Leitung: Katrin Fuchs
 Wann: Sa., 16.01.2027, 10.00 - 13.00 Uhr
 Wo: Raum 2.4
 Gebühr: 17,- € | Dauer: 1 Termin

In diesem Kurs wird gezeigt, wie mit einfachen Bildern, Symbolen und Schrift visuelle Notizen gestaltet werden können. Es werden erste Grundlagen vermittelt, damit selbst gezeichnete Sketchnotes leicht umgesetzt werden können. Der Kurs ist für alle geeignet, die Notizen kreativ gestalten möchten, die Spaß am Zeichnen haben, und auch für all jene, die sagen „Ich kann nicht zeichnen“.

Bitte mitbringen: Schwarzer Fineliner, Bleistift, Radiergummi, Brush Pen in heller Farbe



Gesellschaftsspiele | Unterhaltung

Schafkopf - Schnupperkurs

Kurs | 262-2460 [Zur Anmeldung](#)
 Leitung: Bernhard Roos
 Wann: Mi., 23.09.2026, 17.30 - 19.30 Uhr
 Wo: Raum 4.2
 Gebühr: 34,- € | Dauer: 3 Termine

Schafkopf ist das beliebteste Kartenspiel in Bayern mit einer sehr langen Tradition. Wir erlernen in diesem Kurs die Grundbegriffe und Spieltaktiken dieses Kartenspiels in geselliger Runde. Jeder kann das Spiel lernen und seinen Spaß daran haben. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob bereits Kenntnisse vorhanden sind.

Meefränkisch - Ünnerfränkisch - Hädefelderisch

Kurs | 262-2461 [Zur Anmeldung](#)
 Leitung: Gerald Endres
 Wann: Mi., 07.10.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
 Wo: Raum 1.2
 Gebühr: 9,- € | Dauer: 1 Termin

Dieser Abend richtet sich an Einheimische und Neigeschmeckte. Mit Humor beschäftigen wir uns mit den unterschiedlichen Dialekten in und um Marktheidenfeld, den Dopplungen von verschiedenen Vokalen und Umlauten und den Besonderheiten bei den Richtungsangaben und Wegbeschreibungen. Das Frankenlied darf an diesem Abend natürlich nicht fehlen. Alle sind willkommen, es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



Keramik | Töpfern

Keramik - Engel und weihnachtliche Figuren zur Adventszeit

Seminar | 262-2500 [Zur Anmeldung](#)
 Leitung: Evelyn Detzer-Hartmann
 Wann: Sa., 24.10.2026, 10.00 - 16.30 Uhr
 Wo: Alte Schmiede, Schmiedsecke 1
 Gebühr: 110,- € | Dauer: 1 Termin | zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

Wieder einmal naht die Weihnachtszeit. Bei der Gestaltung von Engeln mit oder ohne Gesicht, Krippenfiguren oder vorweihnachtlichen Skulpturen wollen wir der Besinnlichkeit dieser Zeit näherkommen. Die entstandenen Kunstwerke werden nach dem ersten Brand gemeinsam glasiert und frostfest gebrannt. Für das Glasieren noch ca. drei Stunden in der Keramikwerkstatt Evelyn Detzer, Dr.-Onymus-Str. 56, 97080 Würzburg (Oberdürrbach) einplanen. Der Termin wird im Kurs festgelegt.

Töpfern ohne Scheibe: Handbuilding Töpfer Workshop

Seminar | 262-2501 [Zur Anmeldung](#)
 Leitung: Lisa Lipp, Tonstüble
 Wann: Fr., 20.11.2026, 17.30 - 20.30 Uhr
 Wo: Tonstüble Keramikwerkstatt in Helmstadt
 Gebühr: 89,- € | Dauer: 1 Termin | inkl. Material- und Brennkosten

Der Workshop bietet einen Einblick in den Herstellungsprozess und begleitet die Teilnehmenden beim Modellieren eigener Werke, wie Becher, Tassen, Vasen, Teller, Schalen, Kerzenständer oder einer Butterdose. Die Arbeit erfolgt überwiegend in der Plattentechnik. Im Kurs entstehen etwa zwei Werkstücke, die anschließend mit verschiedenen Techniken gestaltet und verziert werden können. Das Fertigstellen der Keramiken (Glasieren und Brennen) ist in der Kursgebühr enthalten. Zur Auswahl stehen drei Glasuren und die Teilnehmenden werden informiert, sobald die Keramiken abholbereit sind. Ein Versand ist gegen Übernahme der Kosten ebenfalls möglich. Die fertigen Keramiken sind lebensmittelecht, spülmaschinenfest sowie offen- und mikrowellengeeignet. Wer nach dem Workshop die Begeisterung für das Arbeiten mit Ton vertiefen möchte, hat im Rahmen des "freien Töpfern" die Möglichkeit, in Gesellschaft Gleichgesinnter selbstständig weiter zu töpfeln. Dabei stehen sämtliche Materialien aus dem Workshop zur Verfügung.

Bitte angepasste Kleidung zum Töpfern tragen.





Töpfern mal anders: Schlickerguss und Porzellan

Seminar | 262-2502 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Lisa Lipp, Tonstüble

Wann: Sa., 21.11.2026, 10.00 - 12.00 Uhr

Wo: Tonstüble Keramikwerkstatt in Helmstadt

Gebühr: 69,- € | Dauer: 1 Termin | inkl. Material- und Brennkosten

Im Workshop „Porzellan gießen“ wird gequatscht, gelacht - und natürlich Porzellan gegossen! Dabei bekommst du von mir spannende Infos rund um das Thema Schlickerguss und verschiedene Gestaltungstechniken, sodass du deinen ganz eigenen Lieblingsbecher gestalten kannst. Das Fertigstellen (Glasieren und Brennen) übernehme ich für dich, sodass du deinen Becher nach ca. 4-5 Wochen in der Keramikwerkstatt abholen kannst. Ein Versand ist gegen Kostenübernahme ebenfalls möglich. Dein fertiger Porzellanbecher ist lebensmittelecht und spülmaschinenfest. Mit dem passenden Silikondeckel wird er im Handumdrehen to-go-tauglich - perfekt für unterwegs! Die Herstellung eines Bechers ist im Preis inkludiert. Weitere Werke können gegen Aufpreis im Workshop hergestellt werden.

Bitte angepasste Kleidung zum Töpfern tragen.

Handwerk

Korbflechten - Für jedermann und überall

Kurs | 262-2700 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Christian Schindler

Wann: So., 04.10.2026, 8.45 - 16.00 Uhr

Wo: Treffpunkt ist um 8:45 Uhr am Parkplatz am Himmelreich (Ende der Bahnhofsstraße, Kreuzwertheim) - von dort laufen wir gemeinsam zum Freizeitplatz Bachwiesen

Gebühr: 55,- € | Dauer: 1 Termin |

Flechtmaterial kann für 7 € beim Dozenten erworben werden.

Ein eigener, individueller Korb, (nicht nur) aus Weidenruten - von der Rute bis zum Henkel! In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den Grundlagen des Korbflechtens. Aus mitgebrachten, selbst gesuchten oder bereitgestellten Ruten arbeiten wir Schritt für Schritt an einem Korb. Nach dem Workshop kann jeder Teilnehmende eigenständig und ohne besondere Hilfsmittel Körbe flechten. Geeignet ab 14 Jahren.

Bitte mitbringen: Verpflegung für mittags und zwischendurch. Eine Gartenschere und ein Taschen-/Schnitzmesser sowie bei Nässe eine Sitzunterlage sind sinnvoll. Gut sitzende, eng anliegende Handschuhe sind bei empfindlichen Händen empfehlenswert. Eigenes biegsames Astwerk kann gerne mitgebracht werden. Alles - bis auf die Sitzunterlage - ist jedoch auch vorhanden und wird gestellt. Vorherige Anschaffungen sind nicht notwendig!

Ein kostenfreier Rücktritt ist in der Regel bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich.

Herbstkranz aus Trockenblumen - ein kreatives Unikat selbst gestalten

Seminar | 262-2701 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Stefanie Grün

Wann: Do., 01.10.2026, 18.30 - 21.00 Uhr

Wo: Alte Schmiede

Gebühr: 45,50 € | Dauer: 1 Termin | inklusive 33,- € Materialkosten

In diesem Workshop fertigen Sie unter professioneller Anleitung einen modernen Herbstkranz auf einem Metallring (Ø ca. 20 cm) an - auch ganz ohne Vorkenntnisse. Aus einer großen Auswahl an hochwertigen Trockenblumen wählen Sie vor Ort Ihre eigene Farbkombination und binden daraus Schritt für Schritt ihr ganz persönliches Unikat. Ob Ton in Ton, herbstlich warm oder zart und pastellig - jeder Kranz wird Ausdruck Ihres individuellen Stils. Der Kurs bietet eine wunderbare Gelegenheit, die eigene Kreativität auszuleben, florale Techniken kennenzulernen und sich eine kleine Auszeit vom Alltag zu gönnen - allein oder gemeinsam mit anderen Gestaltungsliebhabern. Florale Gestaltung mit Trockenblumen ist nicht nur entspannend, sondern auch nachhaltig - Ihr fertiger Kranz bringt das ganze Jahr über Freude und lässt sich vielseitig dekorieren. Ein Kurs für alle, die sich nach Farben, Inspiration und Handwerk sehnen - und mit einem Lächeln sowie einem selbstgemachten Schmuckstück nach Hause gehen möchten.

Bitte angepasste Kleidung tragen. Den Kranz und die Trockenblumen erhalten Sie von der Dozentin am Kurstag.

Weihnachtlicher Türkranz - festliche Eleganz selbst gestalten

Seminar | 262-2702 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Stefanie Grün

Wann: Do., 05.11.2026, 18.30 - 21.00 Uhr

Wo: Alte Schmiede

Gebühr: 47,50 € | Dauer: 1 Termin | inklusive 35,- € Materialkosten

In diesem stimmungsvollen Workshop gestalten Sie unter professioneller Anleitung einen modernen, weihnachtlichen Türkranz auf einem filigranen Metallring (Ø ca. 20 cm). Mit hochwertigen Trockenblumen in saisonalen Farben und stilvollen Glaskugeln entsteht ein elegantes Unikat, das festliche Wärme und kreative Leichtigkeit verbindet. Die Farbkombinationen wählen Sie individuell vor Ort - ob klassisch-golden, modern-natürlich oder glanzvoll und edel. Der Kurs eignet sich sowohl für Menschen ohne Vorkenntnisse als auch für alle, die bereits Freude am floralen Gestalten mitbringen. Schritt für Schritt erlernen Sie Techniken zur Befestigung und Gestaltung und lassen dabei Raum für Ihre ganz eigene Handschrift. Freuen Sie sich auf eine kreative Auszeit mit weihnachtlicher Atmosphäre, bei der Sie in entspannter Runde oder auch für sich selbst zur Ruhe kommen, gestalten und genießen dürfen. Ein Kurs für alle, die Weihnachten nicht nur feiern, sondern gestalten möchten - persönlich, stilvoll und mit einem Türkranz, der garantiert bewundernde Blicke auf sich zieht.

Bitte angepasste Kleidung tragen. Den Kranz und die Trockenblumen erhalten Sie von der Dozentin am Kurstag.



Kleine Körbe aus Gräsern und Kräutern wickeln

Seminar | 262-2703

Zur Anmeldung

Leitung: Juliane Wellmann, Naturparkführerin

Wann: Sa., 31.10.2026, 10.00 - 14.30 Uhr

Wo: Alte Schmiede

Gebühr: 65,- € | Dauer: 1 Termin | Gebühr inkl. Materialkosten und kleinem Snack

In diesem Workshop tauchst du in diese ursprüngliche Handwerkskunst ein und lernst Schritt für Schritt, wie kleine Körbe in der traditionellen Wickeltechnik entstehen. Dabei erfährst du, welche Gräser, Kräuter und Pflanzen sich besonders gut eignen, worauf du beim Sammeln achten solltest und wie die Materialien vorbereitet werden. Während des gemeinsamen Arbeitens lernst du die Grundlagen dieser alten Technik kennen und erhältst viele praktische Tipps für eigene Projekte. Für den Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Alle benötigten Materialien werden zur Verfügung gestellt. Am Ende nimmst du deinen selbst gefertigten kleinen Korb sowie das Wissen mit nach Hause, um diese traditionelle Handwerkskunst selbst weiterzuführen.

Chinesische Kalligraphie - Die Kunst der Schriftzeichen

Vortrag | 262-2070

Zur Anmeldung



Leitung: Sophie Zhao-Wornath

Wann: Sa., 14.11.2026, 10.00 - 11.30 Uhr

Wo: Alte Schmiede, Schmiedsecke 1

Gebühr: 11,- € | Dauer: 1 Termin | inkl. 1,-€ Materialkosten

Erlebe die Ruhe und Schönheit der chinesischen Kalligraphie. Du lernst den Umgang mit Pinsel, Tusche und Reispapier und schreibst Wörter wie Liebe und Glück- und sogar deinen eigenen Namen auf Chinesisch. Ein kreativer Workshop für alle, die sich für chinesische Kultur interessieren und Freude an achtsamer, künstlerischer Arbeit haben.

Tusche, Pinsel und Reispapier wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Workshop: Ringe Schmieden

Kurs | 262-2704

Zur Anmeldung

Leitung: Mareile Hintze

Wann: Fr., 20.11.2026, 14.30 - 20.30 Uhr

Wo: Die Schmuckschmiede, Semmelstraße 77, 97070 Würzburg

Gebühr: 110,- € | Dauer: 1 Termin | Materialkosten werden vor Ort abgerechnet. Schmäler Silberring ca. 50 Euro, breiter Ring ca. 80 Euro.

Lernen Sie die Kunst des Goldschmiede-Handwerks praktisch kennen und gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung Ihren eigenen Ring aus dem Mustersortiment. Dabei werden grundlegende Techniken wie Sägen, Biegen, Feilen, Löten sowie Oberflächenbearbeitung durch Polieren, Mattieren und Feinbürsten erlernt. Der Ring kann wahlweise aus Silber oder Gold gefertigt werden (ausgenommen Trau- und Verlobungsringe). Eine Auswahl an Edelsteinen steht zur Verfügung, die nachträglich durch einen Edelsteinfasser in die Schmuckstücke eingefasst werden können. Die Materialkosten variieren je nach Modell und Gewicht. Ein schmaler Silberring kostet etwa 30 Euro, ein breiter Ring etwa 80 Euro. Die Kosten für Edelmetalle richten sich nach dem individuellen Verbrauch und werden nach Gewicht abgerechnet. Gold kann nach vorheriger Absprache und Bestellung ebenfalls verarbeitet werden.

**Zuhause ist da,
wo man sich geborgen fühlt.**

Fenster-PAUL
Wir begeistern seit 1919.

09391-9822-0 | kontakt@fenster-paul.de | www.fenster-paul.de

Städtische Musikschule Marktheidenfeld – Der Klang der Zukunft!

Musikalische Früherziehung:

Mit spielerischen Methoden wecken wir die Freude an Musik und Rhythmus bei den Jüngsten. Unsere kompetenten Lehrkräfte fördern die musikalische Entwicklung und das Gehör in einer kreativen, fröhlichen Atmosphäre.

Gesang & Instrumentalunterricht:

Egal, ob Gesang, Trompete, Klavier, Gitarre oder ein anderes Instrument – wir bieten Förderung für jedes Niveau. Unsere Lehrkräfte begleiten Sie und Ihre Kinder auf ihrem musikalischen Weg.

Ensembleunterricht:

Musik wird noch schöner, wenn man sie gemeinsam macht! In unseren Ensembles erleben Sie, sich als Gruppe musikalisch auszudrücken.

Angebot der Städtischen Musikschule Marktheidenfeld

Akkordeon, Akkordeonorchester bei Dr. Alma Flammersberger
Tiefe Blechblasinstrumente (Tuba, Posaune, Tenorhorn, Euphonium, etc.) bei Bernd Eckert
Hohe Blechblasinstrumente (Trompete, Flügelhorn, etc.) bei Mike Bräutigam
Blockflöte, Fagott und Keyboard bei Ewald Durst
Gesang bei JiSu Park
Gitarre bei Anna Tykhonravova
Klavier bei Tamara Sverdlova und JiSu Park
Violine und Viola bei Stefanie Leser und Anja Schlundt
Klarinette und Saxophon bei Ann-Katrin Grammel
Schlagzeug und Percussion bei Kurt Sitterli
Veeh-Harfe und Ukulele bei Yvonne Wander
Musikalische Früherziehung und Kinderchor bei Yvonne Wander



Anmeldung und Infos:

Email: musikschule@vhs-marktheidenfeld.de

Telefon: Tel: 09391 / 5034314

Homepage: www.musikschule-marktheidenfeld.de

Konzertankündigungen der Städtischen Musikschule Marktheidenfeld

Der Klang des Atems

Akkordeonorchester sowie Akkordeonissimo der städtischen Musikschule Marktheidenfeld und Frauenchor Thüngersheim mit den Dirigentinnen Katrin Ferenz und Alma Flammersberger

Termin: Sonntag, 25.10.2026

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Wo: St. Laurentius Kirche

Gebühr: Eintritt frei, Spenden für inklusive Projekte und die Förderung von Inklusion

Lehrerkonzert der Musikschule Marktheidenfeld

Erleben Sie die Lehrkräfte der Musikschule als Künstlerinnen und Künstler auf der Bühne.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm und genießen Sie einen inspirierenden Konzertabend.

Termin: Samstag, 21.11.2026

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Wo: Bibliothek des Balthasar-Neumann-Gymnasiums

Gebühr: Eintritt frei, Spenden zugunsten der musikalischen Arbeit erbeten

Konzert des Akkordeonorchesters der Musikschule Marktheidenfeld

mit dem Zupf-Ensemble Lohr mit Dirigentinnen Petra Breitenbach und Alma Flammersberger

Erleben Sie die faszinierende Klangwelt von Akkordeon und Zupfinstrumenten an einem besonderen Konzertabend

Termin: Samstag, 24.04.2027

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Wo: Aula der Realschule

Gebühr: 15,-€ im Vorverkauf/ 16,-€ Abendkasse (10,-€ ermäßigt) KVV Touristinformation



Gästeführungen

Eine Anmeldung zu den offenen Führungen ist nicht erforderlich. Alle Führungen sind auch für Gruppen buchbar.

Offene Kostümführung „Der Fischer und sei Fraa“



Marktheidenfeld um 1850 - am Main und in den Gassen „Der Fischer und sei Fraa“ laden auf einen amüsanten Rundgang durch „ihr Hädefeld“ ein.

April bis Oktober
Jeden 1. Samstag im Monat
Beginn: 10.30 Uhr
Treffpunkt: Biergarten am Mainkai
Gebühr: 4,- € | Ohne Anmeldung

Offener Rundgang durch die Altstadt

Marktheidenfeld, idyllisch am Main gelegen, verbindet mit seinen beiden Mainbrücken das Waldland des Spessarts und die vom Weinbau geprägte main-fränkische Landschaft. Die Stadt geht zurück auf die Siedlung Heidenfeld, welche in der ersten Hälfte des 8. Jahrhunderts entstand. Heute präsentiert sich Marktheidenfeld als quirliges Mittelzentrum mit einer ausgewogenen Mischung aus historischen Fachwerkhäusern, idyllischen Malingässchen und moderner Architektur. Zu den eindrucksvollsten Sehenswürdigkeiten zählen das Kulturzentrum Franck-Haus und die Pfarrkirche St. Laurentius.



April bis Oktober
Jeden 2. Samstag im Monat
Beginn: 10.30 Uhr
Treffpunkt: Altes Rathaus, Innenhof
Gebühr: 4,- € | Ohne Anmeldung



Offene Kostümführung „Mit dem Nachtwächter unterwegs“

Zu den Aufgaben des Nachtwächters gehört es, nachts durch die Gassen zu gehen, für Ruhe und Ordnung zu sorgen sowie die Bürger vor Feuer, Dieben und Feinden zu schützen. Früher war der Nachtwächter im Dienste seines Grafen oder Bürgermeisters unterwegs, heute widmet er sich den Gästen der Stadt.

Jeden 3. Freitag im Monat
September - März, 18.15 Uhr
April - August, 20.00 Uhr
Treffpunkt: Hof Altes Rathaus
Gebühr: 4,- € | Ohne Anmeldung



Offene Kostümführung „Liesl vom Mee“

Auf ihrem Rundgang plaudert die „Liesl vom Mee“ ein wenig aus dem Nähkästchen über das Leben in Hädefeld zur Wirtschaftswunderzeit. Am Main und in den Gassen kommt so manch lustiges Geschichtchen ans Licht...

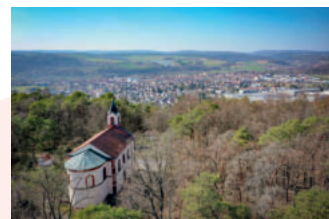
April bis Oktober
Jeden 4. Samstag im Monat
Beginn: 10.30 Uhr
Treffpunkt: Stadtgärtchen am Mainkai
Gebühr: 4,- € | Ohne Anmeldung



Marktheidenfelder Panoramatour „Über die Stadt geblickt“

Geführte Wanderung mit Gästeführer Matthias Stangl.

April bis Oktober
Jeden letzten Freitag im Monat
Beginn: 16.00 Uhr
Treffpunkt: Bushaltestelle Klinikum, Baumhofstraße
Gebühr: 4,- € | Anmeldung erforderlich:
Tel.: 0170-2110081



Angebote der
Stadt
Marktheidenfeld

KULTUR IM FRANCK-HAUS MARKTHEIDENFELD

Ausstellungen

Öffnungszeiten Franck-Haus

Mittwoch bis Samstag 14 - 18 Uhr

Sonn- und Feiertag 10 - 18 Uhr

24.12. / 25.12. / 31.12. Geschlossen

Eintritt frei | Ohne Anmeldung

Kulturzentrum Franck-Haus, Untertorstraße 6,
97828 Marktheidenfeld

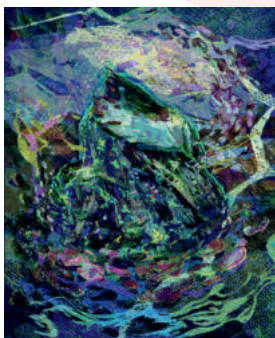
JENSEITS DER GISCHT

Max Gehlofen und Isabel Roos, Würzburg

„Junge Talente“ - gefördert von der Bürgerkulturstiftung
Marktheidenfeld

Ausstellungszeitraum: 19.09. - 01.11.2026

Ausstellungseröffnung: Freitag, 18.09.2026 - 19.00 Uhr

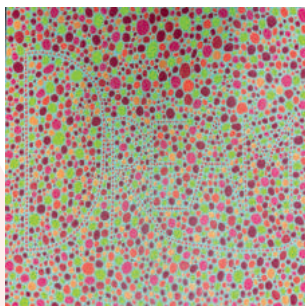


OPTISCHE ANTIDEPRESSIVA

Linda Schwarz, Triefenstein-Homburg

Ausstellungszeitraum: 26.09. - 08.11.2026

Ausstellungseröffnung: Freitag, 25.09.2026 - 19.00 Uhr



DAZWISCHEN

Kunstpreis 2026 der Stadt Marktheidenfeld TECHNIK: ZEICHNEN

Der Kunstpreis der Stadt Marktheidenfeld wird 2026 bereits zum 15. Mal vergeben - diesmal in der Technik „Zeichnen“. In der Ausstellung sind neben dem Gewinnerbild auch die von der Jury ausgewählten Wettbewerbsbeiträge zu sehen. Besucher können außerdem ihren Favoriten wählen und den Publikumspreis vergeben.

Ausstellungszeitraum: 14.11.2026 - 10.01.2027

Ausstellungseröffnung: 13.11.2026

Publikumsabstimmung: bis 13.12.2026

Midissage und Preisverleihung: 19.12.2026

VOGELAQUARELLE UND MAKROWELTEN

Karl Meyer, Aquarelle und Torsten Ruf, Fotografie

Ausstellungszeitraum: 21.11.2026 - 10.01.2027

Ausstellungseröffnung: Freitag, 20.11.2026 - 19.00 Uhr



Reisen in Bildern – Europäische Impressionen von Uwe Gaasch

Diese Ausstellung lädt zu einer poetischen Reise durch einige der faszinierendsten Kulturlandschaften Europas ein. Im Mittelpunkt stehen Venedig und Ligurien, ergänzt durch Impressionen aus Budapest, der Schweiz, Österreich und dem Elsass – Orte voller Geschichte, Licht, Bewegung und Atmosphäre.

Ausstellungszeitraum: 20.02.2027 - 11.04.2027

Ausstellungseröffnung: Freitag, 19.02.2027 - 19.00 Uhr





Agenda 21 Kino I Filmauslese

Die Kinoreihe ist ein Projekt des Arbeitskreises Soziales der Landkreis-Agenda 21. Kino einmal anders. Statt Action, Spannung und großer Gefühle geht es um Inhalte, die uns alle bewegen; Globalisierung, Menschenrechte, Umweltschutz, kurzum, ein Programm über die Risiken und Nebenwirkungen im Umgang mit den Fragen unserer Zeit. Hierzu konnten die Kreisgruppe des Bund Naturschutz Main-Spessart und die vhs Karlstadt und Marktheidenfeld als Kooperationspartner gewonnen werden. Neben den Burg-Lichtspielen Karlstadt ist auch das Movie im Luitpoldhaus Marktheidenfeld mit von der Partie.

Die Kinovorführung ist dank Sponsoren zu einem Sonderpreis von 5,- € zu besuchen. Gerne können für die Filme auch Vorstellungen für Schulklassen außerhalb der regulären Öffnungszeiten gebucht werden. Bitte wenden Sie sich hierfür an die Kinobetreiber.

DIE WILDE NORDSEE - NATUR, DIE SICH NICHT ZÄHMEN LÄSST

Seminar | 262-2894 **Zur Anmeldung**
Leitung: Landkreis Main-Spessart Agenda 21
Wann: Do., 17.09.2026, 19.30 - 21.30 Uhr
Wo: Movie im Luitpoldhaus
Gebühr: 5,- € | Eintritt zahlen Sie im Kino



Ein atemberaubender Blick unter eine bislang verborgene Oberfläche: Der Film entführt auf eine spektakuläre Reise durch eines der unerforschtesten, rauesten und zugleich faszinierendsten Meere Europas. Zwischen tosenden Wellen und geheimnisvollen Tiefen entfaltet sich das verborgene Leben der Nordsee - mit eindrucksvollen Bildern, seltenen Tierbegegnungen und berührenden Geschichten aus einer Welt im Wandel. Ein visuell

überwältigendes Naturerlebnis, das Staunen weckt und zum Nachdenken anregt. Regie: Mark Verkerk Dokumentarfilm, 89 Min., Niederlande 2025

SECHSWOCHENAMT

Seminar | 262-2895 **Zur Anmeldung**
Leitung: Landkreis Main-Spessart Agenda 21
Wann: Do., 01.10.2026, 19.30 - 21.30 Uhr
Wo: Movie im Luitpoldhaus
Gebühr: 5,- € | Eintritt zahlen Sie im Kino



Nach dem Tod ihrer Mutter verliert Lore (Magdalena Laubisch) den Boden unter den Füßen: Während sie mit ihrer Trauer kämpft, bricht die Corona-Pandemie aus und verstärkt Isolation, Einsamkeit und Entfremdung in ihrer rheinischen Kleinstadt. Auf der Suche nach einem würdigen Abschied archiviert sie das Leben ihrer Mutter und muss sich familiären Konflikten sowie gesellschaftlichen Erwartungen

stellen. Mit der Auflösung der elterlichen Wohnung wird ihr bewusst, dass ihre Kindheit endgültig vorbei ist. Schließlich organisiert sie eine ungewöhnliche Abschiedsfeier und lernt, ihre Trauer anzunehmen - ohne eine einfache Antwort darauf zu finden, wie man richtig trauert. Der Film erhielt u.a. den Förderpreis Neues Deutsches Kino 2025 beim Filmfest München in den Kategorien „beste Darstellerin“ und „beste Produzentin“. Im Anschluss Filmgespräch mit dem Hospizverein. Regie: Jacqueline Jansen Drama, 98 Min., Deutschland 2025

WISE WOMEN- FÜNF HEBAMMEN, FÜNF KULTUREN

Seminar | 262-2896 **Zur Anmeldung**
Leitung: Landkreis Main-Spessart Agenda 21
Wann: Do., 12.11.2026, 19.30 - 21.30 Uhr
Wo: Movie im Luitpoldhaus
Gebühr: 5,- € | Eintritt zahlen Sie im Kino



Regisseurin Nicole Scherg begleitet fünf Hebammen aus Äthiopien, Marokko, Nepal, Österreich und Brasilien bei ihrer Arbeit. Ob im modernen Krankenhaus, in selbstorganisierten Geburtshäusern oder unter einfachen Bedingungen in ländlichen Regionen – Geburt folgt keinem Drehplan und bewegt sich zwischen Kontrolle und Unvorhersehbarkeit. Der Film zeigt

eindrücklich, wie unterschiedlich die Voraussetzungen für eine sichere Geburt je nach kulturellem, sozialem und medizinischem Kontext sind, und erweckt intime, kraftvolle Bilder des Beginns des Lebens. Er würdigt die Frauen, die diesen Moment begleiten und damit die Zukunft buchstäblich in ihren Händen tragen. Regie: Nicole Scherg. Dokumentarfilm, 88 Min., Österreich 2025.

FOLKTALES - MIT SCHLITTENHUNDEN INS LEBEN

Seminar | 262-2897 **Zur Anmeldung**
Leitung: Landkreis Main-Spessart Agenda 21
Wann: Do., 03.12.2026, 19.30 - 21.30 Uhr
Wo: Movie im Luitpoldhaus
Gebühr: 5,- € | Eintritt zahlen Sie im Kino



Dieser lebensbejahende Film begleitet junge Menschen, die sich für ein Jahr an einer traditionellen Schule in der arktischen Wildnis Norwegens entscheiden, um jenseits der digitalen Welt wieder Mut, Sinn und Gemeinschaft zu finden. Die Schlittenhunde werden dabei zu ihren Lehrern und Spiegeln. Sie fordern Geduld, Vertrauen und Selbstbewusstsein und schenken im

Gegenzug bedingungslose Verbundenheit. Mit atemberaubenden Landschaftsaufnahmen und einer tiefen Menschlichkeit wird von einer Generation erzählt, die zwischen digitaler Entfremdung und dem Wunsch nach echter Verbindung steht - am Rande der Welt und am Anfang ihres eigenen Lebens. Ein Dokumentarfilm-Meisterwerk der Oscar®-nominierten Filmemacherinnen Heidi Ewing und Rachel Grady. Es ist ein Filmgespräch geplant. Dokumentarfilm, 105 Min., USA / Norwegen 2025

NACHBEBEN

Seminar | 262-2898 **Zur Anmeldung**
Leitung: Landkreis Main-Spessart Agenda 21
Wann: Do., 07.01.2027, 19.30 - 21.30 Uhr
Wo: Movie im Luitpoldhaus
Gebühr: 5,- € | Eintritt zahlen Sie im Kino



Auf einer überlasteten Schlaganfallstation kämpft die erfahrene Neurologin Alexandra (Özlem Saglanmak) täglich gegen Personalmangel und Zeitdruck. Als der 18-jährige Oliver eingeliefert wird, stuft sie seine Beschwerden als harmlos ein und schickt ihn nach Hause - trotz leiser Zweifel einer Kollegin. Kurz darauf bricht Oliver zusammen. Die Folgen erschüttern nicht nur seine Familie, sondern auch das Klinikteam. Während Schuldfragen und Konflikte aufbrechen, muss sich Alexandra der Möglichkeit eines folgenschweren Fehltritts stellen. Ein bewegendes und mitreißendes Kino-Ereignis, ausgezeichnet mit sechs dänischen Filmpreisen. Regie: Zinnini Elkington Drama, 92. Min., Dänemark 2025

Kunst im Kino



Exhibition on Screen James McNeill Whistler

James McNeill Whistler gilt als einer der bedeutenden Erneuerer der Kunst des 19. Jahrhunderts. Als Zeitgenosse der Impressionisten prägte er mit kühnen Experimenten und seinem Streben nach Schönheit die Kunst seiner Epoche. Berühmt wurde er durch „Whistlers Mutter“. Eine große Retrospektive der Tate Britain würdigt nun sein Werk und seinen nachhaltigen Einfluss auf die Kunstgeschichte.
Termine: Sonntag, 27. September 2026 (12.00 Uhr) & Dienstag, 29. September 2026 (18.00 Uhr)
Dauer: ca. 90 min.
Ort: Movie im Luitpoldhaus, Luitpoldpassage 35, 97828 Marktheidenfeld
Eintrittspreis: 15,00 € (Normal) & 12,00 € (mit vhs-Ausweis)

CINÉ & APÉRO

Französisches Kino im Original mit Gespräch. Erleben Sie ausgewählte französische Filme in der Originalfassung (mit deutschen Untertiteln) und erleben Sie gemeinsam mit Christine Feike Sprache, Kultur und die Lebensart Frankreichs.

Im Anschluss an die Vorführung laden wir zu einem kleinen Apéro ein – eine Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre über den Film ins Gespräch zu kommen, Eindrücke auszutauschen und ganz nebenbei das Hörverstehen zu vertiefen. Vorkenntnisse sind willkommen, aber nicht zwingend erforderlich.

Multivisionsshow

Live-Reportage: „Long Way Home – Im Sattel durch Amerika“

Live kommentiert von Günter Wamser & Sonja Endlweber
Termin: Samstag, 24. Oktober 2026
Uhrzeit: 19.00 Uhr
Dauer: ca. 120 min.
Ort: Movie im Luitpoldhaus, Luitpoldpassage 35, 97828 Marktheidenfeld
Eintrittspreis: 19,00 € (Normal) & 17,00 € (mit vhs-Ausweis)

Korsika

Live-Reportage: „Korsika – Wilde Berge – Weites Meer“
– Live kommentiert von Walter Steinberg
Termin: Sonntag, 10. Januar 2027
Uhrzeit: 14.00 Uhr
Dauer: ca. 120 min.
Ort: Movie im Luitpoldhaus, Luitpoldpassage 35, 97828 Marktheidenfeld
Eintrittspreis: 19,00 € (Normal) & 17,00 € (mit vhs-Ausweis)

Norwegen

Live-Reportage: „Durchs wilde Norwegen“ – Live kommentiert von Walter Steinberg
Termin: Sonntag, 10. Januar 2027
Uhrzeit: 17.00 Uhr
Dauer: ca. 120 min.
Ort: Movie im Luitpoldhaus, Luitpoldpassage 35, 97828 Marktheidenfeld
Eintrittspreis: 19,00 € (Normal) & 17,00 € (mit vhs-Ausweis)

Klassik im Kino Royal Opera House, London

Manon (The Royal Ballet)

Termin: Dienstag, 24. November 2026
Uhrzeit: 18.30 Uhr (Aufzeichnung des Balletts aus dem Royal Opera House, London)
Dauer: ca. 190 min., inkl. 2 Pausen
Ort: Movie im Luitpoldhaus, Luitpoldpassage 35, 97828 Marktheidenfeld
Eintrittspreis: 22,00 € (Normal) & 20,00 € (mit vhs-Ausweis)

Carmen (The Royal Opera)

Termin: Dienstag, 08. Dezember 2026
Uhrzeit: 18.30 Uhr (Aufzeichnung der Oper aus dem Royal Opera House London)
Dauer: ca. 215 min., inkl. 1 Pause
Ort: Movie im Luitpoldhaus, Luitpoldpassage 35, 97828 Marktheidenfeld
Eintrittspreis: 22,00 € (Normal) & 20,00 € (mit vhs-Ausweis)

Der Nussknacker (Ballett)

Termin: Sonntag, 27. Dezember 2026
Uhrzeit: 11.15 Uhr (Aufzeichnung des Balletts aus dem Royal Opera House, London)
Dauer: ca. 140 min., inkl. 1 Pause
Ort: Movie im Luitpoldhaus, Luitpoldpassage 35, 97828 Marktheidenfeld
Eintrittspreis: 22,00 € (Normal) & 20,00 € (mit vhs-Ausweis)



Hinweise zu den Gesundheitskursen der vhs Marktheidenfeld

Förderung durch die Krankenkassen

Die Gesundheitskurse der vhs Marktheidenfeld sind qualitativ hochwertig und werden von erfahrenen und qualifizierten Dozierenden geleitet. Wir legen großen Wert auf fachliche Kompetenz und eine ansprechende Kursgestaltung, die flexibel auf die Bedürfnisse unserer Teilnehmenden eingeht. Unsere Kurse erfüllen die hohen Qualitätsstandards der Volkshochschulen, sind jedoch nicht durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und die Kosten werden daher von den meisten Krankenkassen nicht übernommen, können jedoch für das Bonusprogramm genutzt werden.

Der bürokratische Aufwand für eine ZPP-Zertifizierung ist enorm und schränkt die Flexibilität der Kursleitungen oft stark ein. Wir möchten, dass unsere Dozierenden die Inhalte individuell auf die Teilnehmenden anpassen können, statt starr vorgegebene Programme durchzuführen. Deshalb haben wir uns entschieden, ZPP-Kurse vorerst nur durch Kooperationspartner anzubieten. Sollte der bürokratische Aufwand von Seiten der Krankenkassen wieder überschaubarer werden, so sind wir und unsere Kursleitung bereit, mehr geförderte Kurse ins Programm aufzunehmen. Bis dahin arbeiten wir mit Nachdruck daran, Ihnen weiterhin eine breite Vielfalt an Gesundheitskursen zu einem erschwinglichen Preis anbieten zu können.

Gesundheitshinweis

Bitte beachten Sie, dass unsere Gesundheitskurse kein Rehasport sind. Sie richten sich an Menschen, die aktiv an ihrer Gesundheit arbeiten möchten und über eine grundlegende körperliche Beweglichkeit und Kondition verfügen. Wenn Sie gesundheitliche Beschwerden oder Verletzungen haben empfehlen wir dringend, vor der Kursanmeldung Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin zu halten.

Falls Sie unsicher sind, ob ein Kurs für Sie geeignet ist, stehen wir Ihnen gerne beratend zur Seite. Unser Team der vhs hilft Ihnen, das passende Angebot für Ihre individuellen Bedürfnisse zu finden.



Eine Weitermeldung
ist immer nur in
den nächsten Kurs
möglich!

Aquafitness I Wassergymnastik

Die Kurse in dieser Kategorie sind ideal für alle Altersgruppen, die fit bleiben möchten und keine größeren Einschränkungen im Bewegungsapparat oder akute Verletzungen haben. Personen mit Vorerkrankungen sollten sich vorher im Büro beraten lassen und unbedingt Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin halten. Die Kurse sind nicht zur Therapie geeignet, sondern dienen dem Erhalt der Beweglichkeit, Mobilität und des Wohlbefindens. Bitte keinen Schmuck tragen.

Wassergymnastik XXL - Grundschule Dein Weg zu mehr Fitness und Wohlbefinden

Kurs | 262-3005 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Barbara Behr
Wann: Do., 24.09.2026, 16.30 - 17.15 Uhr
Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 84,- € | **Dauer:** 12 Termine

Dieser Kurs ist gut für Menschen mit mehr Gewicht. Das Wasser trägt den Körper, entlastet die Gelenke und macht die Übungen besonders schonend. Es wird der ganze Körper trainiert - Muskeln, Herz und Kreislauf. Die Beweglichkeit verbessert sich, und die Fitness steigt. Auch die tiefen Muskeln, die für eine gute Körperhaltung wichtig sind, werden gestärkt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Eine Grundfitness ist hilfreich. Der Kurs findet in einer sicheren und freundlichen Umgebung statt. Bei gesundheitlichen Problemen bitte vorher Ihren Arzt oder Ihre Ärztin befragen.

Wassergymnastik XXL - Grundschule Dein Weg zu mehr Fitness und Wohlbefinden

Kurs | 262-3005W [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Barbara Behr
Wann: Do., 14.01.2027, 16.30 - 17.15 Uhr
Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 28,- € | **Dauer:** 4 Termine

Dieser Kurs ist gut für Menschen mit mehr Gewicht. Das Wasser trägt den Körper, entlastet die Gelenke und macht die Übungen besonders schonend. Es wird der ganze Körper trainiert - Muskeln, Herz und Kreislauf. Die Beweglichkeit verbessert sich, und die Fitness steigt. Auch die tiefen Muskeln, die für eine gute Körperhaltung wichtig sind, werden gestärkt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Eine Grundfitness ist hilfreich. Der Kurs findet in einer sicheren und freundlichen Umgebung statt. Bei gesundheitlichen Problemen bitte vorher mit dem Arzt oder der Ärztin sprechen.

Wassergymnastik - Grundschule Ganzheitliches Training für alle Altersgruppen

Kurs | 262-3020 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Dagmar Pelikan
Wann: Mo., 21.09.2026, 19.00 - 19.45 Uhr
Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 84,- € | **Dauer:** 12 Termine

Wassergymnastik - Grundschule Ganzheitliches Training für alle Altersgruppen

Kurs | 262-3020W [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Dagmar Pelikan
Wann: Mo., 11.01.2027, 19.00 - 19.45 Uhr
Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 28,- € | **Dauer:** 4 Termine

Wassergymnastik - Grundschule Ganzheitliches Training für alle Altersgruppen

Kurs | 262-3021 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Dagmar Pelikan
Wann: Mo., 21.09.2026, 20.00 - 20.45 Uhr
Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 84,- € | **Dauer:** 12 Termine

Wassergymnastik - Grundschule Ganzheitliches Training für alle Altersgruppen

Kurs | 262-3021W [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Dagmar Pelikan
Wann: Mo., 11.01.2027, 20.00 - 20.45 Uhr
Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 28,- € | **Dauer:** 4 Termine

Wassergymnastik - Grundschule Ganzheitliches Training für alle Altersgruppen

Kurs | 262-3022 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Barbara Behr
Wann: Do., 24.09.2026, 17.15 - 18.00 Uhr
Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 84,- € | **Dauer:** 12 Termine

Wassergymnastik - Grundschule Ganzheitliches Training für alle Altersgruppen

Kurs | 262-3022W [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Barbara Behr
Wann: Do., 14.01.2027, 17.15 - 18.00 Uhr
Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 28,- € | **Dauer:** 4 Termine

Wassergymnastik - Grundschule Ganzheitliches Training für alle Altersgruppen

Kurs | 262-3023 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Dagmar Pelikan
Wann: Do., 24.09.2026, 19.15 - 20.00 Uhr
Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 84,- € | **Dauer:** 12 Termine

Wassergymnastik - Grundschule Ganzheitliches Training für alle Altersgruppen

Kurs | 262-3023W [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Dagmar Pelikan
Wann: Do., 14.01.2027, 19.15 - 20.00 Uhr
Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 28,- € | **Dauer:** 4 Termine



Wassergymnastik - Grundschule

Ganzheitliches Training für alle Altersgruppen

Kurs | 262-3024 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Dagmar Pelikan

Wann: Do., 24.09.2026, 20.00 - 20.45 Uhr

Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule,
Lehrschwimmbecken

Gebühr: 84,- € | Dauer: 12 Termine

Wassergymnastik - Grundschule

Ganzheitliches Training für alle Altersgruppen

Kurs | 262-3024W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Dagmar Pelikan

Wann: Do., 14.01.2027, 20.00 - 20.45 Uhr

Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule,
Lehrschwimmbecken

Gebühr: 28,- € | Dauer: 4 Termine

Wassergymnastik - Grundschule

Ganzheitliches Training für alle Altersgruppen

Kurs | 262-3025 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Barbara Behr

Wann: Di., 22.09.2026, 20.00 - 20.45 Uhr

Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule,
Lehrschwimmbecken

Gebühr: 84,- € | Dauer: 12 Termine

Wassergymnastik - Grundschule

Ganzheitliches Training für alle Altersgruppen

Kurs | 262-3025W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Barbara Behr

Wann: Di., 12.01.2027, 20.00 - 20.45 Uhr

Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule,
Lehrschwimmbecken

Gebühr: 28,- € | Dauer: 4 Termine

Wassergymnastik - Grundschule

Ganzheitliches Training für alle Altersgruppen

Kurs | 262-3026 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Barbara Behr

Wann: Do., 24.09.2026, 18.00 - 18.45 Uhr

Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule,
Lehrschwimmbecken

Gebühr: 84,- € | Dauer: 12 Termine

Wassergymnastik - Grundschule

Ganzheitliches Training für alle Altersgruppen

Kurs | 262-3026W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Barbara Behr

Wann: Do., 14.01.2027, 18.00 - 18.45 Uhr

Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule,
Lehrschwimmbecken

Gebühr: 28,- € | Dauer: 4 Termine

IM JAHR 2026 HABEN WIR GLEICH ZWEI GRÜNDE ZU FEIERN:

40
JAHRE
AUTO BAUER
&
ERÖFFNUNG
VERTRIEBSSTANDORT
WERTHEIM

AUTO BAUER
Wir haben Autos, Service & Zeit für Sie.



☎ 09391 98980

📍 MARKTHEIDENFELD

📱 @AUTOBAUER1

Wassergymnastik - Grundschule Ganzheitliches Training für alle Altersgruppen

Kurs | 262-3027 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Barbara Behr
Wann: Fr., 25.09.2026, 13.15 - 14.00 Uhr
Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule,
Lehrschwimmbecken
Gebühr: 84,- € | Dauer: 12 Termine

Wassergymnastik - Grundschule Ganzheitliches Training für alle Altersgruppen

Kurs | 262-3027W [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Barbara Behr
Wann: Fr., 15.01.2027, 13.15 - 14.00 Uhr
Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule,
Lehrschwimmbecken
Gebühr: 28,- € | Dauer: 4 Termine

Wassergymnastik - Grundschule Ganzheitliches Training für alle Altersgruppen

Kurs | 262-3028 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Barbara Behr
Wann: Fr., 25.09.2026, 14.00 - 14.45 Uhr
Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule,
Lehrschwimmbecken
Gebühr: 84,- € | Dauer: 12 Termine

Wassergymnastik - Grundschule Ganzheitliches Training für alle Altersgruppen

Kurs | 262-3028W [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Barbara Behr
Wann: Fr., 15.01.2027, 14.00 - 14.45 Uhr
Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule,
Lehrschwimmbecken
Gebühr: 28,- € | Dauer: 4 Termine

Wassergymnastik - Grundschule Ganzheitliches Training für alle Altersgruppen

Kurs | 262-3029 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Barbara Behr
Wann: Fr., 25.09.2026, 14.45 - 15.30 Uhr
Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule,
Lehrschwimmbecken
Gebühr: 84,- € | Dauer: 12 Termine

Wassergymnastik - Grundschule Ganzheitliches Training für alle Altersgruppen

Kurs | 262-3029W [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Barbara Behr
Wann: Fr., 15.01.2027, 14.45 - 15.30 Uhr
Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule,
Lehrschwimmbecken
Gebühr: 28,- € | Dauer: 4 Termine

Wassergymnastik - Grundschule Ganzheitliches Training für alle Altersgruppen

Kurs | 262-3030 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Heike Schreck
Wann: Mo., 21.09.2026, 18.15 - 19.00 Uhr
Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule,
Lehrschwimmbecken
Gebühr: 84,- € | Dauer: 12 Termine

Wassergymnastik - Grundschule Ganzheitliches Training für alle Altersgruppen

Kurs | 262-3030W [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Heike Schreck
Wann: Mo., 11.01.2027, 18.15 - 19.00 Uhr
Wo: Friedrich-Fleischmann-Grundschule,
Lehrschwimmbecken
Gebühr: 28,- € | Dauer: 4 Termine

Aquafitness - M2

Kurs | 262-3033 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Elke Lammert
Wann: Mi., 23.09.2026, 8.30 - 9.15 Uhr
Wo: M2 - Bad am Maradies
Gebühr: 144,- € | Dauer: 12 Termine

Aquafitness - M2

Kurs | 262-3031 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Sandra Seitz
Wann: Do., 12.11.2026, 8.30 - 9.15 Uhr
Wo: M2 - Bad am Maradies
Gebühr: 72,- € | Dauer: 6 Termine

Aquafitness - M2

Kurs | 262-3032 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Sandra Seitz
Wann: Do., 12.11.2026, 9.15 - 10.00 Uhr
Wo: M2 - Bad am Maradies
Gebühr: 72,- € | Dauer: 6 Termine

Aquafitness ist ein einzigartiges Trainingssystem im flachen Wasser. Es trainiert die gesamte Muskulatur in unserem Körper, inklusive dem Herzmuskel. Das Training erfolgt mit Kleingeräten im Nichtschwimmerbecken. Die Kursdauer beträgt 45 Minuten, zzgl. Duschen und Umziehen. Die Teilnehmenden treffen sich im Eingangsbereich des M2 und melden sich gemeinsam mit der Kursleitung ca. 10-15 Minuten vor Kursbeginn an der Kasse an. Der Eintritt ist nur für die Dauer des Kurses gültig. Danach ist der reguläre Eintrittspreis an der Kasse fällig.

Aquajogging im Tiefwasser - M2

Kurs | 262-3034 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Elke Lammert
Wann: Mi., 23.09.2026, 9.15 - 10.00 Uhr
Wo: M2 - Bad am Maradies
Gebühr: 144,- € | Dauer: 12 Termine

Aquajogging ist Laufen im Wasser. Es ist besonders schonend für die Gelenke. Deshalb ist es gut für Menschen mit Gelenkproblemen oder nach einer Verletzung. Gleichzeitig werden Muskeln, Herz und Kreislauf gestärkt. Der Widerstand im Wasser sorgt für ein intensives Training. Es hilft, Kalorien zu verbrennen und die Ausdauer zu verbessern. Verschiedene Übungen machen das Training abwechslungsreich. Der Kurs ist für Menschen mit guter Grundfitness gedacht, weil Ausdauer und Kraft gebraucht werden. Der Kurs findet im Schwimmerbecken des M2 statt, für den Kurs ist eine Bahn vorgesehen.

Die Teilnehmenden treffen sich im Eingangsbereich des M2 und melden sich gemeinsam mit der Kursleitung ca. 10-15 Minuten vor Kursbeginn an der Kasse an. Der Eintritt ist nur für die Dauer des Kurses gültig. Danach ist der reguläre Eintrittspreis an der Kasse fällig.



Outdoor-Fitness

Kurs | 262-3038 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Thomas Habel

Wann: Mi., 23.09.2026, 17.00 - 18.30 Uhr

Wo: Treffpunkt: wird jeweils bekannt gegeben, wechselt

Gebühr: 45,- € | **Dauer:** 6 Termine

Dieses Kursangebot richtet sich an sportbegeisterte Personen, die sich gerne im Freien aktiv bewegen und betätigen. Ob im Wald, auf Wiesen, im Flachen oder Steilen, natürlicher oder fester Untergrund, mal kühler, mal wärmer: draußen zu trainieren bleibt stets spannend. Gemäß dem Motto: „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“. Mit dem Vorteil des Outdoortrainings, unabhängig von einer Sportstätte zu sein, trainiert man Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination im Freien mit oder ohne Hilfsmittel. Eine sportliche Grundfitness wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: angepasste Kleidung - ggf. Zwiebellook, evtl. Getränk



Lauf und gesund!

Nordic Walking - gesunde Bewegung für den Körper und Erholung fürs Gemüt

Kurs | 262-3045 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Katja Manger, DAV Sektion Main-Spessart

Wann: Do., 24.09.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Wo: Treffpunkt: Gesundheitsamt Baumhofstr. 95, Marktheidenfeld

Gebühr: 99,- € | **Dauer:** 13 Termine | **Keine Ermäßigung**

Nordic Walking ist eine gute Möglichkeit, die Ausdauer zu verbessern und die Gesundheit zu fördern. In diesem Kurs geht es darum, mit anderen zusammen aktiv zu sein und die eigenen Ziele zu erreichen. Nordic Walking ist eine effektive Trainingsmethode und eignet sich für alle, die ihre Ausdauer steigern und gleichzeitig die Natur genießen wollen. Leihstöcke werden gestellt. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Einige Touren führen durch Ortsteile von Marktheidenfeld. Der Kurs ist zertifiziert nach §20, die Krankenkassen können die Kosten ganz oder teilweise übernehmen. In Zusammenarbeit mit der Sektion Main-Spessart des DAV.



Ohne Frauen 'läuft' nichts - Laufend unterwegs

Kurs | 262-3046 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Katja Manger, DAV Sektion Main-Spessart

Wann: Do., 24.09.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Wo: Treffpunkt: Gesundheitsamt Baumhofstr. 95, Marktheidenfeld

Gebühr: 99,- € | **Dauer:** 13 Termine | **Keine Ermäßigung**

Das Laufprogramm "Ohne Frauen 'läuft' nichts - Laufend unterwegs" ist ein Gesundheitskurs, der speziell für Frauen und Neueinsteigerinnen geeignet ist. In diesem Kurs trainieren wir zusammen, um fit zu werden. Wir beginnen mit kleinen, einfachen Laufübungen: Eine Minute laufen, dann eine Minute gehen. Es geht nicht darum, die Schnellste zu sein, sondern darum, gemeinsam Spaß zu haben und langsam die Ausdauer zu steigern. Am Ende des Kurses können die Teilnehmenden 30 Minuten am Stück laufen. Neben dem Laufen gibt es Übungen für Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit. Der Kurs soll helfen, mehr



Bewegung in den Alltag zu integrieren und das Bewusstsein für Gesundheit zu steigern. Der Kurs ist nach §20 zertifiziert, und die Kosten können von der Krankenkasse übernommen werden. In Zusammenarbeit mit der Sektion Main-Spessart des DAV.



Kletterkurs - Indoor Toprope - ab 16 Jahren

Kurs | 262-3048 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Sektion Main-Spessart Deutscher Alpenverein e.V.

Wann: So., 11.10.26, 8.30 - 15.00 Uhr

Wo: DAV-Kletterhalle, Weidenmühle 1, Birkenfeld

Gebühr: 74,- € | **Dauer:** 1 Termin | **Rücktrittsfrist 14 Tage vor Kursbeginn**

Der DAV-Kletterschein "Indoor Toprope" motiviert zum Erlernen der aktuellen Sicherheitsstandards im Klettersport und wird von erfahrenen Trainerinnen und Trainern bzw. Kletterbetreuerinnen und Kletterbetreuern unserer Sektion abgenommen. Das lernt man in diesem Kurs: Sichere Handhabung der Kletterausrüstung, Anseilknoten und Anseilpunkt, Partnercheck und Selbstkontrolle, Kennenlernen von Sicherungsgeräten, Kommunikation beim Klettern und an der Umlenkung, Kontrolliertes Ablassen, Klettern im Toprope und Übungen. In Zusammenarbeit mit dem DAV Sektion Main-Spessart. Rücktrittsfrist 14 Tage vor Kursbeginn.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Hallen-Turnschuhe und Verpflegung. Sicherheitsausrüstung kann ausgeliehen werden.



Klettern erleben - Bewegung und Koordination in der Senkrechten

Kurs | 262-3049 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Sektion Main-Spessart Deutscher Alpenverein e.V.

Wann: Do., 12.11.26, 19.30 - 21.15 Uhr | Do., 26.11.26, 19.30 - 21.15 Uhr

Wo: DAV-Kletterhalle, Weidenmühle 1, Birkenfeld

Gebühr: 34,- € | **Dauer:** 2 Termine | **Rücktrittsfrist 14 Tage vor Kursbeginn**

Wer neue Wege sucht, um abwechslungsreich Haltung, Koordination sowie Körperspannung und Balance zu verbessern, kann durch Klettern seine Kraft steigern. Die Faszination des Kletterns liegt in der nötigen Konzentration, den gezielten Bewegungen und der anschließenden Entspannung und ist ein optimaler Alltagsausgleich. Klettern ist leicht erlernbar, auch Ungeübte erleben schnell Erfolge: einfach mal ausprobieren und selbst die Erfahrung machen, gesichert unter Anleitung der Kletterbetreuer des DAV. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für Teilnehmende ab 18 Jahren. In Zusammenarbeit mit dem DAV Sektion Main-Spessart. Rücktrittsfrist 14 Tage vor Kursbeginn.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe.

**Aktiv werden mit
der vhs und dem DAV!**

Fitness

Cycle well: Ausdauertraining mit dem Fahrrad - Reha-Train

Kurs | 262-3050 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Reha-Train

Wann: Mi., 23.09.2026, 18.30 - 19.30 Uhr

Wo: Reha-Train

Gebühr: 90,- € | Dauer: 8 Termine

Cycle well ist ein sanftes Ausdauertraining auf dem Fahrrad, welches mit Kräftigungs- und Haltungsübungen für die Schulter, Arme und Wirbelsäule kombiniert wird. Sehr gut geeignet für Personen mit Wirbelsäulenbeschwerden und geringerem Leistungsniveau.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

In Kooperation mit dem Reha-Train - hier gelten die AGBs des Kooperationspartners.

Bodyworkout Bauch I Beine I Po

Kurs | 262-3051 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Johanna Tretschock

Wann: Do., 01.10.2026, 17.30 - 18.30 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 55,- € | Dauer: 11 Termine

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Bodyworkout Bauch I Beine I Po

Kurs | 262-3051W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Johanna Tretschock

Wann: Do., 14.01.2027, 17.30 - 18.30 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 20,- € | Dauer: 4 Termine

Dieser Kurs ist für Bauch, Beine, Po und Arme. Mit Übungen aus dem Krafttraining und Intervalltraining wird der ganze Körper trainiert. Die Übungen machen Spaß und helfen, fit zu werden. Alle können mitmachen - egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Es gibt auch Pausen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Bodyworkout Bauch I Beine I Po

Kurs | 262-3056 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Annette Wendel

Wann: Do., 01.10.2026, 18.40 - 19.40 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 25,- € | Dauer: 5 Termine

Funktionelles ganzheitliches und abwechslungsreiches Training voller Energie, bestehend aus Bodystyling, einfachem Aerobic oder Intervallen - mit und ohne Equipment (Kurzhanke, Bälle etc.). Ein vielfältiges Bewegungsprogramm für Ausdauer und Muskelkraft, das die Körperwahrnehmung, Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit verbessert. Kurze Ausdauertrainingsphasen für Herz und Kreislauf sowie körperbildende funktionelle Übungen zur Kräftigung der Muskulatur fördern eine verbesserte körperliche Beweglichkeit und Stabilität. Für Frauen und Männer, Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Body-Fit

Kurs | 262-3052 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Birgit Schäffer

Wann: Di., 13.10.2026, 17.15 - 18.25 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 52,50 € | Dauer: 9 Termine

Die ganzheitliche Ausrichtung des Kurses zielt darauf ab, die gesamte Körpermuskulatur sowie den Herzkreislauf und Bewegungsapparat zu trainieren. Die Teilnehmenden lernen Übungen, mit und ohne Kleingeräten aus den Bereichen Ausdauertraining und Krafttraining, die zur Bewältigung der Belastungen im Alltag entgegenwirken.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Drums Fitness

Kurs | 262-3053 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Uschi Roos

Wann: Mo., 05.10.26, 19.10.26, 16.11.26, 30.11.26, 14.12.26, jeweils 17.00 - 18.30 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 37,50 € | Dauer: 5 Termine | Kurs findet 14-tägig statt.

Drums Fitness ist für alle, die einen Sport suchen, der richtig Spaß macht und dabei die Kondition fördert, Kalorien verbrennt und die Fettverbrennung anregt. Mit Hilfe von Pezzibällen und Drumsticks wird dabei zu rockigen Rhythmen mit einfachen Choreographien trainiert. Jeder bestimmt die Intensität selbst. Puls und Freude steigen bei jedem Schlag. Danach noch funktionelle Gymnastik mit dem Ball. Für Frauen und Männer geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Power Body:

Der ultimative Fitnesskurs für den ganzen Körper!

Kurs | 262-3055 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Selina Rohrmoser

Wann: Mi., 23.09.2026, 18.30 - 19.30 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 45,- € | Dauer: 9 Termine

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Power Body:

Der ultimative Fitnesskurs für den ganzen Körper!

Kurs | 262-3055W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Selina Rohrmoser

Wann: Mi., 13.01.2027, 18.30 - 19.30 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 20,- € | Dauer: 4 Termine

In diesem Kurs wird der gesamte Körper trainiert. Es gibt ein abwechslungsreiches Programm, das mit Kleingeräten arbeitet und auch Tabata-Übungen beinhaltet. Das Training verbessert die Kraft und Ausdauer und sorgt für eine hohe Kalorienverbrennung. Die Muskeln werden gestrafft, und die Fitness wird gesteigert. Der Kurs eignet sich für alle, die schnelle und sichtbare Ergebnisse möchten. Es ist egal, welches Fitnesslevel die Teilnehmenden haben.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

**„Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat,
wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.“**

Sebastian Kneipp



Dance Power Ladies - für Frauen jeden Alters



Kurs | 262-3057 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Kerstin Mayer

Wann: Fr., 25.09.2026, 17.00 - 18.00 Uhr

Wo: Hans-Wilhelm-Renkhoﬀ-Halle, Gymnastikraum

Gebühr: 60,- € | Dauer: 12 Termine | Nichtmitglieder im TVM/TVM-Vereinsmitglieder kostenfrei

Du hast Spaß am Tanzen? Du bewegst dich gerne zu flotter Musik von Taylor Swift, Ava Max oder Lady Gaga? Dann bist du genau richtig bei Dance Power Ladies, einem Choreo-Tanzkurs vom TVM. Wir freuen uns auf Damen, die einfache Tanz-Choreos aus den Bereichen Hip Hop, Modern Dance und Jazz Dance lernen möchten. In Zusammenarbeit mit dem TV Marktheidenfeld.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Dance and Stretch:

Für mehr Vitalität und Beweglichkeit

Kurs | 262-3058 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Stefanie Rockenmaier

Wann: Fr., 25.09.2026, 7.55 - 9.10 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 69,- € | Dauer: 11 Termine

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Dance and Stretch:

Für mehr Vitalität und Beweglichkeit

Kurs | 262-3058W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Stefanie Rockenmaier

Wann: Fr., 15.01.2027, 7.55 - 9.10 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 25,- € | Dauer: 4 Termine

In diesem Kurs wird getanzt, gedehnt und der ganze Körper bewegt. Es gibt einfache Tanzschritte aus verschiedenen Stilen wie Jazz, Latin oder Hip-Hop. Die Bewegungen machen Spaß und tun gut. Danach wird die Muskulatur sanft gedehnt. Das Training ist für jedes Alter und alle Fitnessstufen geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Body-Styling

Kurs | 262-3059 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Selina Rohmoser

Wann: Fr., 25.09.2026, 8.00 - 9.00 Uhr

Wo: Hans-Wilhelm-Renkhoﬀ-Halle

Gebühr: 72,- € | Dauer: 12 Termine

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Body-Styling

Kurs | 262-3059W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Selina Rohmoser

Wann: Fr., 15.01.2027, 8.00 - 9.00 Uhr

Wo: Hans-Wilhelm-Renkhoﬀ-Halle

Gebühr: 18,- € | Dauer: 3 Termine

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Body-Styling

Kurs | 262-3060 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Selina Rohmoser

Wann: Sa., 26.09.2026, 9.00 - 10.00 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 45,- € | Dauer: 9 Termine

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Body-Styling

Kurs | 262-3060W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Selina Rohmoser

Wann: Sa., 16.01.2027, 9.00 - 10.00 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 20,- € | Dauer: 4 Termine

Ein intensives Training für den ganzen Körper. Es werden Übungen für Kraft und Ausdauer gemacht - mal mit Geräten wie Hanteln, mal ganz ohne. Dabei wird geschwitzt, gelacht und der Kreislauf in Schwung gebracht. Das Training ist abwechslungsreich und macht in der Gruppe besonders viel Spaß.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

BodyStyling

Kraft und Ausdauer für die Körpermitte

Kurs | 262-3067 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Patricia Valderrama Alvarez

Wann: So., 30.08.2026, 9.00 - 10.00 Uhr

Wo: Mehrzweckhalle Röttbach

Gebühr: 39,50 € | Dauer: 7 Termine

Bitte mitbringen: Matte, Getränk, Sportkleidung

BodyStyling

Kraft und Ausdauer für die Körpermitte

Kurs | 262-3067A [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Patricia Valderrama Alvarez

Wann: So., 15.11.2026, 9.00 - 10.00 Uhr

Wo: Mehrzweckhalle Röttbach

Gebühr: 28,50 € | Dauer: 5 Termine

Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Körpermitte gezielt stärken und mehr Stabilität für den Alltag entwickeln möchten. Das Training ist für jedes Fitnesslevel geeignet und bietet abwechslungsreiche Übungen mit viel Motivation in der Gruppe.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk, Sportkleidung



Intensives Intervalltraining

Kurs | 262-3061 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Selina Rohmoser
Wann: Fr., 25.09.2026, 9.05 - 10.05 Uhr
Wo: Hans-Wilhelm-Renkhoff-Halle
Gebühr: 72,- € | Dauer: 12 Termine

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Intensives Intervalltraining

Kurs | 262-3061W [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Selina Rohmoser
Wann: Fr., 15.01.2027, 9.05 - 10.05 Uhr
Wo: Hans-Wilhelm-Renkhoff-Halle
Gebühr: 18,- € | Dauer: 3 Termine

Ein Kurs mit Intervalltraining, das Kraft und Ausdauer stärkt. Es wird abwechselnd intensiv trainiert und sich erholt. So bleibt der Puls in Bewegung und der Körper fit. Die Übungen bringen den Kreislauf in Schwung, stärken die Muskeln und machen Spaß. Auch der Stoffwechsel wird angeregt.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren

sicher auftreten, effektiv handeln

Kurs | 262-3064 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Alois Martha
Wann: Mi., 07.10.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Wo: Raum 3.1
Gebühr: 40,- € | Dauer: 4 Termine

Dieser Kurs stärkt Ihre Sicherheit im Alltag. Sie lernen, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und angemessen zu reagieren. Neben einfachen, effektiven Selbstverteidigungstechniken stehen auch mentale Stärke und klare Kommunikation im Mittelpunkt. Der Kurs ist für alle geeignet, unabhängig von Vorkenntnissen. Eine gewisse Grundkondition und Beweglichkeit sollten vorhanden sein. Kursinhalte: Grundlagen der Selbstverteidigung, Gefahrensituationen erkennen und vermeiden, effektive Befreiungs- und Abwehrtechniken, Einsatz von Stimme, Körpersprache und Haltung, Strategien zur Deeskalation und Training realistischer Alltagssituationen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk

Selbstverteidigung, Selbsterfahrung und Selbstvertrauen durch Körperarbeit

Kurs | 262-3200 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Matthias Stettler
Wann: Sa., 28.11.2026, 10.00 - 17.00 Uhr
Wo: Raum 3.1
Gebühr: 60,- € | Dauer: 1 Termin

Worum geht es bei Selbstverteidigung? Meist denkt man zuerst an körperliche Aggression und passende Abwehrtechniken. Doch die japanischen Kampfkünste bieten weit mehr: Sie schärfen das Bewusstsein für Haltung, Atmung, Bewegung, An- und Entspannung sowie mentale Muster. Durch Körperarbeit und Partnerübungen entstehen neue Selbsterfahrungen, die Selbstvertrauen stärken und den Umgang mit Konfliktsituationen erweitern. Das Seminar vermittelt Grundlagen aus verschiedenen Kampfkünsten und eröffnet neue Perspektiven auf Selbstverteidigung - vielleicht auch zu mehr Gelassenheit im Umgang mit anderen und mit sich selbst.



MMA - Mixed Martial Arts Schnupperkurs

Kurs | 262-3065 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Stefan Maetschke
Wann: Mo., 05.10.2026, 17.30 - 19.00 Uhr
Wo: Hans-Wilhelm-Renkhoff-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 40,- € | Dauer: 4 Termine

Mixed Martial Arts (MMA) kombiniert Techniken aus verschiedenen Kampfsportarten zu einem effektiven Ganzkörpertraining. In diesem Einstiegerskurs lernen Sie eine kleine Auswahl grundlegender Techniken kennen. Der Fokus liegt auf sicheren Übungen, Spaß an Bewegung und einem ersten Einblick in die vielseitige Welt des MMA - ideal für Neugierige ohne Vorerfahrung. Kursinhalte: Grundlagen von Mixed Martial Arts (MMA), einfache Schlag- und Tritttechniken, Würfe und Übergänge zum Boden und Einführung in den Bodenkampf.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk

Core-Workout

Kurs | 262-3068 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Patricia Valderrama Alvarez
Wann: Di., 22.09.2026, 8.45 - 9.45 Uhr
Wo: Raum 3.1
Gebühr: 50,- € | Dauer: 10 Termine

Eine starke Körpermitte sorgt für eine gute Haltung und mehr Stabilität im Alltag. In diesem Kurs wird mit kleinen Geräten und dem eigenen Körpergewicht trainiert. Die Übungen stärken die Körpermitte und verbessern die Ausdauer. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich gesund und fit fühlen und gemeinsam mit anderen trainieren möchten. Er eignet sich auch gut für Mamas, welche die Rückbildung bereits abgeschlossen haben. Wir haben viel Spaß und kommen ins Schwitzen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk



Rückentraining

Einseitige Belastungen im Alltag oder langes Sitzen können Rücken und Muskulatur stark beanspruchen. Die Kurse in dieser Kategorie können helfen den Rücken zu stärken und Verspannungen vorzubeugen. In abwechslungsreichen Stunden wird die Wirbelsäule sanft bewegt und die Muskulatur gezielt gekräftigt. Auch Dehn- und Lockerungsübungen sind Teil des Trainings. So kann mehr Beweglichkeit entstehen, und die Haltung kann verbessert werden. **Männer sind ausdrücklich willkommen!**

Die Kurse richten sich an Menschen, die durch Arbeit oder Alltag einseitig belastet sind. Eine Grundbeweglichkeit muss vorhanden sein. Bei bestehenden Beschwerden ist vor Kursbeginn Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt notwendig. Das Kursangebot ist eine Unterstützung für den Alltag, ersetzt aber keine Therapie oder Rehasport.

Rückenfit

Kurs | 262-3080 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Sina Uhlemann

Wann: Mo., 21.09.2026, 16.30 - 17.15 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 45,- € | Dauer: 12 Termine

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Rückenfit

Kurs | 262-3080W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Sina Uhlemann

Wann: Mo., 11.01.2027, 16.30 - 17.15 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 15,- € | Dauer: 4 Termine

Rückenfit

Kurs | 262-3082 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Sina Uhlemann

Wann: Mo., 21.09.2026, 17.15 - 18.00 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 45,- € | Dauer: 12 Termine

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Rückenfit

Kurs | 262-3082W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Sina Uhlemann

Wann: Mo., 11.01.2027, 17.15 - 18.00 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 15,- € | Dauer: 4 Termine

Ein frisches Training für die Rückenmuskulatur, das auf Stabilisierung und Aufrechterhaltung setzt. In diesem Kurs erhalten Sie praktische Tipps und Tricks für den Alltag, die helfen, den Rücken fit zu halten. Auch Männer sind herzlich willkommen, an diesem Training teilzunehmen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Rückhalt:

Mehr Kraft und Beweglichkeit für den Rücken

Kurs | 262-3081 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Sina Uhlemann

Wann: Fr., 25.09.2026, 8.00 - 9.00 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 60,- € | Dauer: 12 Termine

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Rückhalt:

Mehr Kraft und Beweglichkeit für den Rücken

Kurs | 262-3081W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Sina Uhlemann

Wann: Fr., 15.01.2027, 8.00 - 9.00 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 20,- € | Dauer: 4 Termine

Rückhalt:

Mehr Kraft und Beweglichkeit für den Rücken

Kurs | 262-3085 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Sina Uhlemann

Wann: Fr., 25.09.2026, 9.00 - 10.00 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 60,- € | Dauer: 12 Termine

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Rückhalt:

Mehr Kraft und Beweglichkeit für den Rücken

Kurs | 262-3085W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Sina Uhlemann

Wann: Fr., 15.01.2027, 9.00 - 10.00 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 20,- € | Dauer: 4 Termine

Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Rückenmuskulatur gezielt stärken, Verspannungen lösen und ihre Beweglichkeit verbessern möchten. Das Training bietet eine gute Grundlage, um Rückenbeschwerden vorzubeugen und das Wohlbefinden zu steigern - ganz ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Rückhalt:

Mehr Kraft und Beweglichkeit für den Rücken

Kurs | 262-3084 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Birgit Schäffer

Wann: Do., 01.10.2026, 9.00 - 10.00 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 55,- € | Dauer: 11 Termine

Ein idealer Ausgleich für alle, die beruflich durch sitzende Tätigkeiten einseitig belastet sind. Die Wirbelsäule und die umgebende Muskulatur sind durch monotone Alltagsbelastungen und falsche Bewegungs- und Haltungsmuster Überbelastungen ausgesetzt. Inhalte dieser Kurse sind: Kräftigung und Mobilisierung der Wirbelsäule, Bewusstmachen der eigenen Körperhaltung und des eigenen Bewegungsablaufes, Ausgleich muskulärer Dysbalancen, Stretching zur Vermeidung von Muskelverkürzungen und Lockerungs- und Entspannungsübungen

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Starker Rücken, schmerzfrei leben!

Rückenwind:

Bewegung & Entspannung

Kurs | 262-3086 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Uschi Roos

Wann: Mi., 23.09.2026, 10.00 - 11.00 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 60,- € | Dauer: 12 Termine

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Rückenwind:

Bewegung & Entspannung

Kurs | 262-3086W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Uschi Roos

Wann: Mi., 13.01.2027, 10.00 - 11.00 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 20,- € | Dauer: 4 Termine

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Rücken kräftigen, ihre Beweglichkeit verbessern und aktiv etwas gegen Verspannungen und Fehlhaltungen tun möchten. Das Training unterstützt einen gesunden Rücken und ein besseres Körpergefühl - für mehr Leichtigkeit im Alltag.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Bewegung

Gymnastik und Entspannung

Kurs | 262-3076 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Uschi Roos

Wann: Mi., 23.09.2026, 9.00 - 10.00 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 60,- € | Dauer: 12 Termine

In diesem Kurs kräftigen wir die Muskulatur, trainieren das Gleichgewicht, fördern die Beweglichkeit und stärken den Beckenboden. Mit einer Mischung aus Kräftigung, Dehnung und Entspannung bereiten wir den Körper perfekt auf das Älterwerden vor. Durch leichte Gedächtnisübungen wird auch der Kopf beansprucht. Ein Training für Körper und Geist - so sind wir perfekt auf jedes neue Lebensjahr vorbereitet und bewahren uns ein gutes Körpergefühl. Für Frauen und Männer geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Bewusst bewegen

Kurs | 262-3166 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Bettina Busch

Wann: Fr., 25.09.2026, 10.00 - 11.00 Uhr

Wo: Raum 4.1

Gebühr: 60,- € | Dauer: 12 Termine

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke für die Entspannungsphase, rutschfeste Socken, Getränk

Bewusst bewegen

Kurs | 262-3166W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Bettina Busch

Wann: Fr., 15.01.2027, 10.00 - 11.00 Uhr

Wo: Raum 4.1

Gebühr: 20,- € | Dauer: 4 Termine

In diesem Kurs bist du eingeladen, Bewegung bewusst zu erforschen und dich selbst auf eine neugierige und achtsame Weise wahrzunehmen. Basierend auf den Prinzipien von KörperSinn erkundest du Bewegungen ohne Leistungsdruck und entdeckst neue Möglichkeiten des Wahrnehmens und Handelns. Sanfte Yogaeinheiten und Yin Yoga ergänzen die Praxis und schaffen Raum für Spüren, Entdecken und Entschleunigung. So können mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und ein tieferer Kontakt zu dir selbst entstehen. Geeignet für Männer und Frauen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke für die Entspannungsphase, rutschfeste Socken, Getränk



Ganzkörperworkout/-gymnastik: Für Sie und Ihn

Kurs | 262-3104 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Daniela Baunach-Soth

Wann: Mo., 21.09.2026, 8.30 - 9.30 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 55,- € | Dauer: 11 Termine

Ziel des Kurses ist es die Fitness und Beweglichkeit zu steigern. Mit abwechslungsreichen Kraft-, Ausdauer-, Mobilisations- sowie Dehnübungen finden wir eine gute Mischung auch durch den Einsatz verschiedener Geräte. Gute Laune und Spaß an der Bewegung kommen in der Gruppe nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

NEU

Fit durch das Jahr

Fit durch das Jahr

Kurs | 262-3100 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Lezel Hirsch

Wann: Mo., 28.09.2026, 9.30 - 10.30 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 55,- € | Dauer: 11 Termine

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Fit durch das Jahr

Kurs | 262-3100W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Lezel Hirsch

Wann: Mo., 11.01.2027, 9.30 - 10.30 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 20,- € | Dauer: 4 Termine

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Bei Kursausfällen
und Verschiebungen
informieren wir Sie
per E-Mail



Fit durch das Jahr

Kurs | 262-3101 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Lezel Hirsch

Wann: Di., 22.09.2026, 9.00 - 10.00 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 55,- € | Dauer: 11 Termine

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Fit durch das Jahr

Kurs | 262-3101W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Lezel Hirsch

Wann: Di., 12.01.2027, 9.00 - 10.00 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 20,- € | Dauer: 4 Termine

Fit durch das Jahr

Kurs | 262-3102 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Lezel Hirsch

Wann: Di., 22.09.2026, 10.15 - 11.15 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 55,- € | Dauer: 11 Termine

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Fit durch das Jahr

Kurs | 262-3102W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Lezel Hirsch

Wann: Di., 12.01.2027, 10.15 - 11.15 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 20,- € | Dauer: 4 Termine

Funktionsgymnastik ist eine schonende Form der Gymnastik, die gezielt auf die Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Haltung abzielt. Sie wird oft präventiv oder rehabilitativ eingesetzt. Die Übungen sind alltagsnah und anpassbar für jedes Alter.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Aktiv und gesund XL für jedes Alter

Kurs | 262-3105 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Helga Pfeufer

Wann: Do., 24.09.2026, 15.00 - 16.00 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 50,- € | Dauer: 10 Termine

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Aktiv und gesund XL für jedes Alter

Kurs | 262-3105W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Helga Pfeufer

Wann: Do., 14.01.2027, 15.00 - 16.00 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 20,- € | Dauer: 4 Termine

Dieser Kurs ist für Frauen ab Größe XL, die sich fit halten möchten. Sanfte Gymnastikübungen stärken die Muskeln und verbessern die Beweglichkeit und die Kondition. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen geeignet. Ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß an der Bewegung wird das allgemeine Wohlbefinden gefördert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk



Fit und Bewegt: Sturzprophylaxe

Kurs | 262-3113 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Heike Schreck

Wann: Mi., 23.09.2026, 9.00 - 10.00 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 60,- € | Dauer: 12 Termine

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Fit und Bewegt: Sturzprophylaxe

Kurs | 262-3113W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Heike Schreck

Wann: Mi., 13.01.2027, 9.00 - 10.00 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 20,- € | Dauer: 4 Termine

Aufbaukurs, natürlich auch ohne Einsteigerkurs möglich. Hauptaugenmerk in diesem Kurs liegt auf Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Wir steigern die Beweglichkeit anhand von Mobilisationsübungen und Dehnübungen, bauen Kraft im Rücken auf, stärken die Hüft-, Schulter-, Kniepartie und kräftigen die Arm- und Beinmuskulatur. Koordinationstraining und Gleichgewichtsübungen stärken die Sicherheit im Alltag. Der Kurs ist geeignet für Senioren, egal welches Fitnesslevel.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Fuß - Bein fit

Kurs | 262-3117 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Heike Schreck

Wann: Mo., 21.09.2026, 17.00 - 17.45 Uhr

Wo: Raum 4.1

Gebühr: 45,- € | Dauer: 12 Termine

Spüren Sie wieder den Boden unter Ihren Füßen! Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihre Füße neu wahrzunehmen, feine Reize wieder zu spüren und ein besseres Gefühl für Ihren Körper zu entwickeln. Durch gezielte Übungen werden Füße und Beine aktiviert, gestärkt und ins Gleichgewicht gebracht - für mehr Stabilität, Sicherheit und Vertrauen in die eigene Bewegung. Besonders geeignet bei Taubheitsgefühlen, Kribbeln oder Schmerzen in Füßen und Beinen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Knie - Hüfte - Schulter fit

Kurs | 262-3114 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Heike Schreck

Wann: Mi., 23.09.2026, 10.00 - 11.15 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 75,- € | Dauer: 12 Termine

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung



Knie - Hüfte - Schulter fit

Kurs | 262-3114W [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Heike Schreck
Wann: Mi., 13.01.2027, 10.00 - 11.15 Uhr
Wo: Raum 3.1
Gebühr: 25,- € | Dauer: 4 Termine

Dieser Kurs ist speziell für Teilnehmende, die Probleme in den Bereichen Knie, Hüfte und Schulter haben. Verkürzte Bänder, verkürzte Muskulatur - wir rücken dem Schmerz und der Unbeweglichkeit zu Leibe. Nach einer Aufwärmphase schaffen wir es mit gezielten Dehn- und Aufspannungsübungen die Beweglichkeit zu verbessern und dann auch wieder Kraft zu trainieren.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Bewegung für Junggebliebene

Die Kurse in dieser Kategorie sind ideal für Menschen, die fit bleiben möchten und keine größeren Einschränkungen im Bewegungsapparat, bestehende Beschwerden oder akute Verletzungen haben. Personen mit Vorerkrankungen sollten sich vorher im Büro beraten lassen und unbedingt Rücksprache mit dem Arzt oder der Ärztin halten. Die Kurse sind nicht zur Therapie geeignet. Sie dienen dem Erhalt der Beweglichkeit, Mobilität und des generellen körperlichen und geistigen Wohlbefindens bis ins hohe Alter.

Stuhlgymnastik

Top Fit bis ins hohe Alter 65+

Kurs | 262-3112 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Helga Pfeufer
Wann: Do., 24.09.2026, 16.00 - 17.00 Uhr
Wo: Raum 3.1
Gebühr: 50,- € | Dauer: 10 Termine

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Stuhlgymnastik

Top Fit bis ins hohe Alter 65+

Kurs | 262-3112W [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Helga Pfeufer
Wann: Do., 14.01.2027, 16.00 - 17.00 Uhr
Wo: Raum 3.1
Gebühr: 20,- € | Dauer: 4 Termine

Stuhlgymnastik 65+ bietet ein sanftes Bewegungsprogramm, das auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt ist. Die Übungen fördern Mobilität, Koordination und Kraft, während Gelenke und Kreislauf geschont werden. Sie können im Sitzen oder mit Unterstützung des Stuhls ausgeführt werden. Ideal für alle, die fit bleiben und sich in einer angenehmen Atmosphäre bewegen möchten.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Aktiv und gesund durch Bewegungstraining

Kurs | 262-3115 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Manfred Schick
Wann: Di., 22.09.2026, 15.15 - 16.15 Uhr
Wo: Raum 2.1
Gebühr: 60,- € | Dauer: 12 Termine

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Aktiv und gesund durch Bewegungstraining

Kurs | 262-3115W [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Manfred Schick
Wann: Di., 12.01.2027, 15.15 - 16.15 Uhr
Wo: Raum 2.1
Gebühr: 20,- € | Dauer: 4 Termine

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Aktiv und gesund durch Bewegungstraining

Kurs | 262-3116 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Manfred Schick
Wann: Do., 24.09.2026, 15.15 - 16.15 Uhr
Wo: Raum 2.1
Gebühr: 60,- € | Dauer: 12 Termine

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Aktiv und gesund durch Bewegungstraining

Kurs | 262-3116W [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Manfred Schick
Wann: Do., 14.01.2027, 15.15 - 16.15 Uhr
Wo: Raum 2.1
Gebühr: 20,- € | Dauer: 4 Termine

Die Zeiten, in denen man mit 60 schon als alt gilt, sind längst vorbei. Fitness ist auch im höheren Alter wichtig. Dieser Kurs ist ideal für alle, die fit bleiben möchten und keine größeren Einschränkungen im Bewegungsapparat haben. Die Übungen fördern die Beweglichkeit und Mobilität, um das Wohlbefinden zu steigern - bis ins hohe Alter. Es wird in der Gruppe trainiert, was zusätzlich motiviert und Spaß macht.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Fit & aktiv im Sitzen und Stehen 60+

Gerätetraining für Junggebliebene

Kurs | 262-3118 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Daniela Baunach-Soth
Wann: Mo., 21.09.2026, 10.50 - 11.50 Uhr
Wo: Raum 3.1
Gebühr: 45,- € | Dauer: 9 Termine

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Kopf hoch:

Rückenfit 55plus mit Faszientraining

Kurs | 262-3123 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Sieglinde Langer
Wann: Mo., 21.09.2026, 9.30 - 10.40 Uhr
Wo: Raum 4.1
Gebühr: 70,- € | Dauer: 12 Termine

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie unsicher sind, ob der gewünschte Kurs für Sie geeignet ist.



Kopf hoch:

Rückenfit 55plus mit Faszientraining

Kurs | 262-3123W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Sieglinde Langer

Wann: Mo., 11.01.2027, 9.30 - 10.40 Uhr

Wo: Raum 4.1

Gebühr: 23,50 € | Dauer: 4 Termine

Das gesundheitsorientierte Trainingsprogramm baut auf den Grundelementen der Gymnastik auf: Kräftigen, Mobilisieren, Dehnen, Entspannen. Es schafft ein muskuläres Gleichgewicht, stärkt die Schultern und den Rücken, mobilisiert die Wirbelsäule und trainiert die Bauch- und Gesäßmuskeln mit der Hüfte. Gezielte Atemübungen weiten den Brustkorb und sorgen für eine selbstbewusste Haltung. Wohltuende Stretching- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Faszientraining ist der vierte Fitness-Baustein nach Kraft, Ausdauer und Koordination. Verschiedene Kleingeräte werden eingesetzt, z.B. Slash-Pipe, Dyna- und Rubber-Band, Faszienrollen/-Bälle und auch Stühle.

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportkleidung, Getränk

Selbstbehauptung für Senioren

Kurs | 262-3192W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Volker Böhm

Wann: Do., 14.01.2027, 18.00 - 20.00 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 40,- € | Dauer: 4 Termine

Möchten Sie sich im öffentlichen oder privaten Raum sicherer fühlen? Dann können Sie in diesem Kurs Ihre Wachsamkeit und Wehrhaftigkeit trainieren, Ihr Selbstbewusstsein stärken und lernen, wie Sie klare Grenzen setzen können. Der erfahrene Kursleiter stellt unterschiedliche Strategien vor, damit Sie bei Konflikten handlungsfähig werden, statt sich ohnmächtig und hilflos zu fühlen. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer im Seniorenalter.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung und Sportschuhe



Pilates

Fitness Spezial und Pilates

Kurs | 262-3119 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Daniela Baunach-Soth

Wann: Do., 24.09.2026, 9.00 - 10.00 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 50,- € | Dauer: 10 Termine

Dieser Kurs ist eine ideale Kombination aus Fitnesstraining und Pilatesübungen. In der ersten Hälfte der Stunde trainieren wir unser Herz-Kreislauf-System mit einem Tabata und aktivieren unseren Stoffwechsel. In der zweiten Hälfte der Stunde wird die Muskulatur durch Pilatesübungen gekräftigt und gedehnt. Der Kurs ist geeignet für aktive Teilnehmende, die Spaß an Bewegung haben. Pilatesvorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Pilates

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kurs | 262-3120 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Daniela Baunach-Soth

Wann: Mo., 21.09.2026, 9.45 - 10.45 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 55,- € | Dauer: 11 Termine

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Pilates:

Für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Kurs | 262-3121 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Daniela Baunach-Soth

Wann: Do., 24.09.2026, 18.00 - 19.00 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 50,- € | Dauer: 10 Termine

Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Der Fokus liegt auf der Körpermitte, auch „Powerhouse“ genannt. In diesem Kurs werden die tiefen Muskeln sanft gestärkt. Der Körper wird beweglicher, die Haltung verbessert sich. Durch gezielte Atemübungen wird der Körper entspannt. Kleine Geräte unterstützen die Übungen und sorgen für schnelle Erfolge. Man kann selbst entscheiden, wie intensiv das Training sein soll. Ideal für alle, die mehr Balance und Beweglichkeit erreichen möchten.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Intensives Muskeltraining nach Pilates mit Faszienrolle

Kurs | 262-3124 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Birgit Schäffer

Wann: Di., 13.10.2026, 18.30 - 19.35 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 49,- € | Dauer: 9 Termine

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung





Intensives Muskeltraining nach Pilates mit Faszienrolle

Kurs | 262-3125 [Zur Anmeldung](#)
 Leitung: Birgit Schäffer
 Wann: Do., 01.10.2026, 10.05 - 11.05 Uhr
 Wo: Raum 2.1
 Gebühr: 55,- € | Dauer: 11 Termine

Die Körpermuskulatur wird bei diesem ruhigen und systematischen Ganzkörpertraining gezielt aktiviert, gedehnt und gestärkt. Durch weiche und dynamische Übungen wird die Beweglichkeit in Koordination mit der Atmung verbessert. Hinzu kommt die Faszienrolle als ergänzendes Hilfsmittel, um Verklebungen zu lösen und die Muskulatur zu mobilisieren.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Postural Moves®

Bodyworkout trifft Postural Moves® - Onlinekurs

Kurs | 262-3140 [Zur Anmeldung](#)
 Leitung: Lisa Pawlick
 Wann: Do., 24.09.2026, 8.00 - 9.00 Uhr
 Wo: digital - überall wo du gerade bist
 Gebühr: 84,- € | Dauer: 12 Termine

Bodyworkout trifft Postural Moves® - Onlinekurs

Kurs | 262-3140W [Zur Anmeldung](#)
 Leitung: Lisa Pawlick
 Wann: Do., 14.01.2027, 8.00 - 9.00 Uhr
 Wo: digital - überall wo du gerade bist
 Gebühr: 28,- € | Dauer: 4 Termine

In diesem Kurs geht es darum, die Körperhaltung zu verbessern und die Beweglichkeit zu steigern. Es werden Bewegungen aus dem Tanzbereich genutzt, um die Haltung zu schulen. Zu Musik wird im Stehen und am Boden mit fließenden Bewegungen gearbeitet. Der Kurs stärkt das Haltungsbewusstsein und fördert die Flexibilität. Es wird im Stehen und am Boden trainiert. Die Übungen helfen, die Balance zu verbessern, die Muskeln zu dehnen und die Beweglichkeit zu erhöhen. Das Training macht Spaß und ist für alle geeignet, die an ihrer Haltung und Beweglichkeit arbeiten möchten. Sie haben keine Zeit, den Kurs live mitzumachen? Kein Problem! Sie erhalten einen Link und können die Unterrichtseinheit dann ganz bequem innerhalb einer Woche, in Ihrer eigenen Zeit, nachholen. Der Kurs verbindet den Luxus einer echten ansprechbaren Trainerin mit der Flexibilität des autarken und asynchronen Trainings.

Bodega Moves®

Bodega Moves®

Kurs | 262-3141 [Zur Anmeldung](#)
 Leitung: Bianca Wilschke
 Wann: Do., 24.09.2026, 17.00 - 18.00 Uhr
 Wo: Raum 2.1
 Gebühr: 60,- € | Dauer: 12 Termine
 Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Bodega Moves®

Kurs | 262-3141W [Zur Anmeldung](#)
 Leitung: Bianca Wilschke
 Wann: Do., 14.01.2027, 17.00 - 18.00 Uhr
 Wo: Raum 2.1
 Gebühr: 20,- € | Dauer: 4 Termine
 Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Bodega Moves®

Kurs | 262-3142 [Zur Anmeldung](#)
 Leitung: Rebecca Reder-Schwab
 Wann: Fr., 25.09.2026, 9.20 - 10.20 Uhr
 Wo: Raum 3.1
 Gebühr: 50,- € | Dauer: 10 Termine
 Bitte mitbringen: Handtuch, Sportkleidung, Getränk

Bodega Moves®

Kurs | 262-3142W [Zur Anmeldung](#)
 Leitung: Rebecca Reder-Schwab
 Wann: Fr., 15.01.2027, 9.20 - 10.20 Uhr
 Wo: Raum 3.1
 Gebühr: 15,- € | Dauer: 3 Termine

Bodega Moves® ist ein Training, das den Körper stärker macht und die Muskulatur kräftigt. Es ist eine Kombination aus Bodyshaping und Übungen aus dem VINYASA Power Yoga. Das Training hilft, den Körper fit zu halten und Fett zu verbrennen. Es stärkt besonders den Bauch und den Rücken. Das Training macht den Rücken stabil und belastbar. Der Fokus liegt auf funktionalen Übungen, die den ganzen Körper stärken und die Gelenke stabilisieren.

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportkleidung, Getränk





Bodega® und Fitnessstraining für Männer

Kurs | 262-3143 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Uschi Roos
Wann: Fr., 25.09.2026, 17.30 - 18.30 Uhr
Wo: Raum 2.1
Gebühr: 60,- € | Dauer: 12 Termine
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Bodega® und Fitnessstraining für Männer

Kurs | 262-3143W [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Uschi Roos
Wann: Fr., 15.01.2027, 17.30 - 18.30 Uhr
Wo: Raum 2.1
Gebühr: 20,- € | Dauer: 4 Termine

Muskelaufbau, Kondition, Dehnung und Gleichgewicht- das alles wird in diesem Kurs trainiert! Sämtliche Muskelgruppen können gekräftigt werden. Teilweise sehr intensiv, so dass auch die Kondition dabei gefördert werden kann. Ganz wichtig sind die Dehnübungen aus dem Yoga. Dadurch kann sich die Verletzungsgefahr allgemein und auch bei anderen Sportarten reduzieren. Die enthaltenen Bodega Elemente können den Rücken und das Gleichgewicht stärken. Ein Ganzkörperworkout! Fatburning und Spaß sind "all inclusive"!

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung



Welt des Yoga

Yoga für Fortgeschrittene mit Fokus auf Kraft, Ausdauer und fließende Bewegungen

Kurs | 262-3150 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Nathalie Masoldt
Wann: Di., 22.09.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Wo: Raum 4.1
Gebühr: 90,- € | Dauer: 12 Termine

Dieser Kurs bietet eine kraftvolle Variante des traditionellen Hatha Yoga. Power Hatha Yoga kombiniert klassische Yoga-Posen mit kraftvollen Bewegungen und bewusster Atemtechnik. Durch fließende Bewegungen und gezieltes Atmen wird der Körper gestärkt, die Ausdauer erhöht und die Flexibilität gefördert. Blockaden im Körper können gelöst werden. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmende.

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke für die Entspannungsphase, rutschfeste Socken, Getränk

Yoga

Für Fortgeschrittene Yogis

Kurs | 262-3151 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Johanna Schiebl
Wann: Mi., 23.09.2026, 10.15 - 11.45 Uhr
Wo: Raum 4.1
Gebühr: 90,- € | Dauer: 12 Termine

Yoga ist eine Übungsmethode aus Indien. Sie hilft, den Körper und Geist in Einklang zu bringen. Yoga arbeitet mit speziellen Übungen - Asanas - Atemtechniken und Meditation. Diese Übungen helfen, den Körper besser zu beherrschen und den Geist zu beruhigen. Ziel ist es, den Körper flexibel und stark zu machen, die Konzentration zu erhöhen und Entspannung zu finden. Im Kurs wird der Körper durch Yoga wieder ins Gleichgewicht gebracht. Die Übungen fördern die Beweglichkeit und helfen, Verspannungen durch falsches Sitzen oder Stehen zu lösen. Auch zu Hause kann man mit den Übungen ein gesünderes Leben führen. So stärkt Yoga nicht nur den Körper, sondern auch den Geist.

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke für die Entspannungsphase, rutschfeste Socken, Getränk

Hatha Flow Yoga:

Bewegung, Balance und Achtsamkeit

Kurs | 262-3154 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Lena Kuhn
Wann: Mi., 23.09.2026, 17.45 - 19.00 Uhr
Wo: Raum 3.1
Gebühr: 75,- € | Dauer: 12 Termine

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke für die Entspannungsphase, rutschfeste Socken, Getränk

Hatha Flow Yoga:

Bewegung, Balance und Achtsamkeit

Kurs | 262-3152 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Lena Kuhn
Wann: Mi., 23.09.2026, 19.15 - 20.30 Uhr
Wo: Raum 4.1
Gebühr: 75,- € | Dauer: 12 Termine

Hatha Flow Yoga verbindet traditionelle Elemente des Hatha-Yoga mit dynamischen Bewegungsfolgen, die durch bewusste Atmung begleitet werden. Der Fokus liegt auf den Asanas, die Kraft, Beweglichkeit und Achtsamkeit stärken. Durch individuell angepasste Übungen eignet sich der Kurs sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Atemtechniken und Entspannungsphasen unterstützen dabei, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Der Kurs bietet eine harmonische Mischung aus Aktivität und Erholung und schafft Raum, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke für die Entspannungsphase, rutschfeste Socken, Getränk

Ein kostenfreier
Rücktritt ist in der
Regel bis 7 Tage vor
Kursbeginn möglich.

Yin und Hatha Yoga Mix - für mehr Energie, Beweglichkeit & gute Laune

Kurs | 262-3153 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Nathalie Masoldt
Wann: Di., 22.09.2026, 17.15 - 18.45 Uhr
Wo: Raum 4.1
Gebühr: 90,- € | Dauer: 12 Termine

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die durch bestimmte Übungen - Asanas - Atemtechniken und Meditation, dem Yogi helfen soll, sich bewusst auf den eigenen Körper und Geist einzulassen, um mit diesem in Einklang zu kommen. Yoga kann gleichermaßen dazu beitragen, den eigenen Körper besser zu beherrschen, die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen und den Körper und Geist nachhaltig und ganzheitlich zur Entspannung zu führen. Ziel einer jeden Yogastunde ist es, unseren vom Alltag gestressten Geist und unseren vom falschen Sitzen, Gehen und Tun verspannten und verschobenen Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die heimische Ausübung der im Kurs trainierten und erlernten Asanas, Atem - und Meditationstechniken können dem Yogi auch außerhalb des Kurses zu einem gesünderen Lebensstil verhelfen. In diesem dynamischen und kraftvollen Yogakurs kann man auch mal ins Schwitzen kommen.

Dieser Kurs eignet sich besonders für Anfängeryogis und Yogis, die bereits erste Erfahrungen mit Yoga gemacht haben.

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke für die Entspannungsphase, rutschfeste Socken, Getränk

entspannen möchten - unabhängig von Yoga-Vorerfahrung. Im Zentrum stehen die ruhigen Yin-Yoga-Übungen, die durch langes Halten die Faszien und das Bindegewebe dehnen. Ergänzt werden sie - je nach Bedarf der Gruppe - durch kräftigende Yang-Yoga-Elemente wie fließende Vinyasa-Sequenzen. Atemübungen und Meditationen fördern Achtsamkeit und helfen, den Geist zur Ruhe zu bringen. Die Übungen werden individuell auf die Gruppe abgestimmt und sorgen für eine entspannte, wertschätzende Kursatmosphäre.

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke für die Entspannungsphase, Rutschfeste Socken, Getränk



Yin & Yang Yoga:

Eine ganzheitliche & entspannende Yogapraxis für Yogis mit ersten Erfahrungen

Kurs | 262-3156 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Johanna Schiebl
Wann: Mo., 21.09.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Wo: Raum 4.1
Gebühr: 90,- € | Dauer: 12 Termine

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke für die Entspannungsphase, rutschfeste Socken, Getränk

Yin & Yang Yoga:

Eine ganzheitliche & entspannende Yogapraxis für Yogis mit ersten Erfahrungen

Kurs | 262-3157 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Johanna Schiebl
Wann: Mo., 21.09.2026, 19.45 - 21.15 Uhr
Wo: Raum 4.1
Gebühr: 90,- € | Dauer: 12 Termine

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke für die Entspannungsphase, rutschfeste Socken, Getränk

Yin & Yang Yoga:

Eine ganzheitliche & entspannende Yogapraxis für Yogis mit ersten Erfahrungen

Kurs | 262-3158 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Johanna Schiebl
Wann: Di., 22.09.2026, 9.00 - 10.30 Uhr
Wo: Raum 4.1
Gebühr: 90,- € | Dauer: 12 Termine

Diese Kurse verbinden sanfte Dehnung mit fließender Bewegung und schafft eine Balance zwischen Ruhe und Energie. Yin & Yang Yoga eignet sich für alle, die ihre Flexibilität verbessern, neue Kraft schöpfen und bewusst

ANMELDUNG

BITTE MELDEN SIE SICH RECHTZEITIG AN:

- WWW.VHS-MARKTHEIDENFELD.DE
- VHS@VHS-MARKTHEIDENFELD.DE
- PERSÖNLICH
- TELEFONISCH
- SCHRIFTLICH PER ANMELDEFORMULAR

WIR BENÖTIGEN VON IHNEN:

- NAME UND ANSCHRIFT
- TELEFONNUMMER UND E-MAIL-ADRESSE
- EIN SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT
- DAS GEBURTSDATUM



Sanftes Frauen-Yoga 65+

Kurs | 262-3161 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Ute Eitel
Wann: Mi., 30.09.2026, 17.30 - 19.00 Uhr
Wo: Raum 4.1
Gebühr: 75,- € | Dauer: 10 Termine

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme(rutschfeste) Socken und eine Decke für die Entspannungsphase

Sanftes Yoga 65+

Kurs | 262-3161W [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Ute Eitel
Wann: Mi., 13.01.2027, 17.30 - 19.00 Uhr
Wo: Raum 4.1
Gebühr: 30,- € | Dauer: 4 Termine

Der sanfte Yogakurs richtet sich an Frauen ab 65 Jahre - Yoganeulinge, wie auch Geübte. Sie sollten in der Lage sein, am Boden auf der Matte zu üben. Mit Körper-, Atem- und Stimmübungen können Sie Kräftigung, mehr Beweglichkeit, einen besseren Gleichgewichtssinn auch im Sinne einer Sturzprävention und eine tiefere Atmung erfahren und so zu mehr Körperbewusstsein, innerer Ruhe und Gelassenheit finden. Sie üben in Achtsamkeit, fördern auf diese Weise ihre Konzentration sowie Resilienz gegenüber den Herausforderungen des Alltags und ernten am Ende unserer Übungseinheit das, was Sie gesät haben. Die Übungen werden an die Möglichkeiten und Grenzen der Teilnehmenden angepasst. Die Kursleiterin bietet eine sorgfältige, rückschonende Übungsweise.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme(rutschfeste) Socken und eine Decke für die Entspannungsphase

Anusara Yoga

Kraft, Beweglichkeit & Entspannung

Kurs | 262-3163 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Beatrice Barrois
Wann: Mi., 23.09.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Wo: Ruderges., Georg-Mayr-Str.25, Großer Saal
Gebühr: 90,- € | Dauer: 12 Termine

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, -klötze, -gurt, Decke für die Entspannungsphase, Getränk

Anusara Yoga

Kraft, Beweglichkeit & Entspannung

Kurs | 262-3163W [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Beatrice Barrois
Wann: Mi., 13.01.2027, 18.00 - 19.30 Uhr
Wo: Ruderges., Georg-Mayr-Str.25, Großer Saal
Gebühr: 30,- € | Dauer: 4 Termine

Anusara Yoga ist ein Yogastil, bei dem grundsätzlich jede Haltung mit großer Präzision angesagt und aufgebaut wird. Im Mittelpunkt stehen körperliche Übungen, die die Muskulatur mobilisieren, kräftigen und dehnen sowie Verspannungen nachhaltig lösen. Nach effektiven Mobilisations- und Aufwärmübungen folgen Variationen des Sonnengrußes (Surya Namaskar). Beim anschließenden Sequenzieren werden Haltungen (Asanas) einzeln und sehr achtsam eingenommen und ausgerichtet. Diese können im weiteren Kursverlauf auch Flow-Charakter entwickeln. Es ist für Jede und Jeden etwas dabei, denn es werden, individuell angepasste, sowohl einfache als auch herausfordernde Varianten der Übungen vorgestellt und Hilfsmittel benutzt.

Zum Schluss aktivieren Atemtechniken, Dehn- und Entspannungsübungen das parasympathische Nervensystem. Achtsamkeit, Ruhe und die Wahrnehmung des eigenen Körpers runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, -klötze, -gurt, Decke für die Entspannungsphase, Getränk

Achtsamkeits-Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Kurs | 262-3164 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Bettina Busch
Wann: Fr., 25.09.2026, 8.00 - 9.30 Uhr
Wo: Raum 4.1
Gebühr: 90,- € | Dauer: 12 Termine

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke für die Entspannungsphase, rutschfeste Socken, Getränk

Achtsamkeits-Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Kurs | 262-3164W [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Bettina Busch
Wann: Fr., 15.01.2027, 8.00 - 9.30 Uhr
Wo: Raum 4.1
Gebühr: 30,- € | Dauer: 4 Termine

Über Bewegung, Atmung und Stille kannst du beginnen, dich selbst achtsam wahrzunehmen und zu spüren, was in dir geschieht. In meinen Asanasequenzen kommen Yang und Yin Yoga zum Einsatz. Durch diese abwechslungsreiche Asanapraxis kannst du dich und deinen Körper auf unterschiedliche Weise erfahren. Atemübungen und Achtsamkeitselemente bieten die Möglichkeit, tief in die Präsenz des gegenwärtigen Augenblicks einzutauchen. Mit einer forschenden und neugierigen Haltung kannst du beginnen, Bewegungen bewusst zu erkunden und dich selbst immer wieder neu zu entdecken. Nicht die perfekte Bewegung steht im Mittelpunkt, sondern das bewusste Erleben dessen, was im Moment möglich ist. Für Männer und Frauen geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke für die Entspannungsphase, rutschfeste Socken, Getränk

Stuhlyoga - Yoga genießen, ganz ohne Matte

Kurs | 262-3165 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Lena Kuhn
Wann: Fr., 25.09.2026, 10.15 - 11.00 Uhr
Wo: Raum 2.1
Gebühr: 45,- € | Dauer: 12 Termine

Stuhlyoga ist eine einfache Möglichkeit, Yoga zu machen, ohne auf dem Boden üben zu müssen. In diesem Kurs werden sanfte Bewegungen und Atemübungen gemacht, die Verspannungen lösen und den Körper beweglicher machen. Alle Übungen werden im Sitzen auf einem Stuhl durchgeführt, sodass keine Bodenübungen notwendig sind. Stuhlyoga hilft, die Beweglichkeit zu verbessern und sorgt für mehr Energie. Der Kurs ist für alle geeignet, ob Anfänger oder Erfahrene. In vier Terminen können die Teilnehmenden die positiven Effekte von Stuhlyoga kennenlernen und erleben.

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke für die Entspannungsphase, rutschfeste Socken, Getränk

Qigong

Qigong: Die 8 Brokate

Harmonie und Energie im Alltag

Kurs | 262-3190 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Anja Baunach

Wann: Mo., 21.09.2026, 11.00 - 12.00 Uhr

Wo: Raum 4.1

Gebühr: 45,- € | Dauer: 9 Termine

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Schuhe, Getränk

Qigong: Die 8 Brokate

Harmonie und Energie im Alltag

Kurs | 262-3191 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Anja Baunach

Wann: Di., 22.09.2026, 17.00 - 18.00 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 45,- € | Dauer: 9 Termine

Die "8 Brokate" gehören zu den bekanntesten und ältesten Qigong-Übungen. In diesem Kurs lernen Sie einfache, fließende Bewegungsabläufe, die Körper, Geist und Atmung in Einklang bringen. Die Übungen fördern Entspannung, innere Ruhe und Vitalität - ideal für mehr Ausgeglichenheit und Energie im Alltag. Die Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden. Freuen Sie sich auf eine entspannte Zeit mit fließenden Bewegungen und innerer Ruhe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei schönem Wetter findet der Kurs auch mal im Freien statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Schuhe, Getränk

Qigong: Die 5 Elemente

Kurs | 262-3199 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Anja Baunach

Wann: Mi., 23.09.2026, 16.00 - 17.00 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 45,- € | Dauer: 9 Termine

In diesem Kurs üben wir sanfte, fließende Bewegungen des Qigong, die auf dem Konzept der fünf Elemente - Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser - basieren. Die Übungen fördern die Körperwahrnehmung, stärken das Wohlbefinden und unterstützen die innere Balance. Erleben Sie, wie Ruhe, Kraft und Beweglichkeit auf natürliche Weise entstehen - eine wohltuende Auszeit vom Alltag. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger sowie für Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Schuhe, Getränk

Taiji I Klangschaalen I Entspannung

Taijiquan: Für Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene

Kurs | 262-3192 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Volker Böhm

Wann: Do., 24.09.2026, 19.00 - 21.00 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 120,- € | Dauer: 12 Termine

Taiji ist eine alte asiatische Bewegungskunst und gleichzeitig sanfte Kampfkunst, die erlaubt, unseren Körper besser wahrzunehmen. Während der Übung Taijiform lernen wir unsere Bewegungen organisch, harmonisch und gelenkschonend. In diesem Kurs geht es um das Üben und Vertiefen der langen Yang Form. Zusätzlich üben wir die San Shou Form, die wir sowohl allein als auch mit einem Partner ausführen. Der Kurs umfasst auch die Schwertform des Taiji.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung und Sportschuhe

Entspannen mit Klangschaalen

Kurs | 262-3193 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Audrey Lüding

Wann: Fr., 30.10.2026, 18.30 - 20.30 Uhr

Wo: Raum 4.1

Gebühr: 30,- € | Dauer: 3 Termine

In diesem Workshop lernen Teilnehmende die heilende Kraft von Klangschaalen kennen. Die Klänge bringen Ruhe und Entspannung. Geführte Meditationen helfen, den Alltag loszulassen und sich zu entspannen. Die sanften Schwingungen der Klangschaalen können das Wohlbefinden fördern und helfen, die innere Balance zu finden. Dieser Workshop ist für alle, die Körper und Geist etwas Gutes tun möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Getränk

Über Bewegung in die Ruhe - aktive Meditationen kennenlernen

Kurs | 262-3194 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Yvonne Partes

Wann: Di., 22.09.2026, 20.15 - 21.45 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 45,- € | Dauer: 6 Termine

Viele Menschen kennen Meditation vor allem als stilles Sitzen. Doch gerade wenn der Alltag von Anspannung, innerer Unruhe und ständigem Funktionieren geprägt ist, fällt es oft schwer, einfach zur Ruhe zu kommen. Aktive Meditationen beziehen deshalb bewusst den Körper mit ein. Mit Hilfe von Bewegung, Atmung und Musik entsteht ein Zugang zu mehr Präsenz, innerer Ruhe und Selbstwahrnehmung. Die Bewegung wird dabei nicht als Gegensatz von Meditation gesehen, sondern als wichtiger Bestandteil. In diesem Kurs lernst du verschiedene Formen aktiver Meditation kennen und erfährst mehr über ihre Hintergründe und Wirkweisen. Sie unterstützen dabei, Stress abzubauen, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und wieder stärker im eigenen Körper anzukommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ersetzt keine therapeutische oder medizinische Behandlung und setzt eine grundsätzlich stabile körperliche und psychische Verfassung voraus.

Bitte mitbringen: Notizblock, Stift, Getränk

NEU

An- oder abmelden
können Sie sich nur
über die Geschäftsstelle.
Sie können uns anrufen,
eine Mail schreiben,
sich online anmelden
oder uns im Büro
besuchen.



Lady in Balance - Mit Tanz, Atem und Klang zu neuer Energie

Seminar | 262-3195 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Stefanie Rockenmaier

Wann: So., 25.10.2026, 9.00 - 11.00 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 24,- € | Dauer: 1 Termin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, warme Socken, evtl. Decke, Getränk

Lady in Balance - Mit Tanz, Atem und Klang zu neuer Energie

Seminar | 262-3195W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Stefanie Rockenmaier

Wann: So., 29.11.2026, 9.00 - 11.00 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 24,- € | Dauer: 1 Termin

Dieser Workshop für Frauen ist ein echter Stimmungs-Booster. Du lernst, wie du Stress abbauen kannst, und hast auch noch Spaß dabei. Zu Beginn aktivieren wir uns mit einfachen Tanzbewegungen: mal kraftvoll, mal sanft, zu verschiedenen Rhythmen wie Latin, Pop, Afro. Die einfachen Tanzschritte können sofort mitgetanzt werden, du kannst den Kopf ausschalten. Anschließend dehnen und entspannen wir uns mit gezielten Stretch- und Atemübungen. Der Spaß steht an erster Stelle, alles kann, nichts muss. Nebenbei lernst du verschiedene Möglichkeiten kennen, um dein Nervensystem zu regulieren, was deine Widerstandsfähigkeit gegen psychischen Stress erhöht. Eine Klangentspannung am Ende lässt dich mit aufgefüllten Energiespeichern in den Sonntag starten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, warme Socken, evtl. Decke

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Kurs | 262-3196 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Volker Roos

Wann: Mo., 28.09.2026, 19.00 - 20.00 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 40,- € | Dauer: 8 Termine

In diesem Kurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung die Stressbewältigung und Gesundheitsprävention mit klassischen und neuen Übungen nach Jacobson kennen. Die Progressive Muskelrelaxation ist eine sehr wirkungsvolle Entspannungstechnik, bei der durch das bewusste Anspannen und Entspannen von bestimmten Muskelgruppen ein tiefer Entspannungszustand erreicht werden kann. Durch den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung werden die Achtsamkeit geschult, die eigene Körperwahrnehmung verbessert und mentale Ruhe gefördert. Lernen Sie durch die gezielte Methoden zu entspannen und diese Methoden selbstständig und alltagstauglich in ihr Leben zu integrieren. Somit können Belastungssituationen zukünftig gelassener gemeistert werden.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung



Resilienztraining mit Achtsamkeit nach dem LOOVANZ-Konzept

Kurs | 262-3197 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Volker Roos

Wann: Mo., 18.01.2027, 19.00 - 20.30 Uhr

Wo: Raum 3.1

Gebühr: 15,- € | Dauer: 2 Termine

Stress leichter nehmen und auch in Krisenzeiten einen kühlen Kopf bewahren! Wünschen wir uns das nicht alle? In diesem Kurs lernen Sie den Anti-Stress-Faktor „Resilienz“ genauer kennen und erfahren, wie Sie Ihre Stress-Resistenz mit verschiedenen Resilienz-Bausteinen so stärken können, dass Sie bei starken Belastungen leichter in Balance bleiben. Neben der Theorie werden praktische Übungen vorgestellt, die Ihre Widerstandsfähigkeit erhöhen können. Eine stärkere Resilienz kann zu einem gesünderen Leben beitragen und Sie können die Anforderungen des täglichen Lebens leichter bewältigen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

In Balance - Von der Bewegung zur Entspannung

Seminar | 262-3198 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Daniela Baunach-Soth, Audrey Lüding

Wann: Fr., 20.11.2026, 19.00 - 21.00 Uhr

Wo: Raum 4.1

Gebühr: 24,- € | Dauer: 1 Termin

Ein Abend mit einer wohltuenden Folge von Pilatesübungen begleitet von den harmonischen Klängen der Klangschalen. Wir erarbeiten aktive Übungen aus der Pilateslehre für ein gutes Körpergefühl. So begeben wir uns in eine gemeinsame Auszeit, um unsere Kraftreserven zu füllen und innere Gelassenheit zu finden. Wir lassen die Arbeitswoche hinter uns und die Klangschwingungen tragen uns in das Wochenende. Sowohl Pilates als auch die Klangschalen helfen uns, unsere eigene Mitte zu aktivieren.

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke, Getränk



Meridian Klopftechnik (EFT) Einführung

Seminar | 262-3350 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Maritta Bauer

Wann: Sa., 28.11.2026, 10.00 - 12.00 Uhr

Wo: Raum 4.2

Gebühr: 18,- € | Dauer: 1 Termin

Bitte Buntstifte und Schreibzeug mitbringen.



Meridian Klopftechnik (EFT)- Einführung

Seminar | 262-3351 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Maritta Bauer

Wann: Fr., 22.01.2027, 18.00 - 20.00 Uhr

Wo: Raum 4.2

Gebühr: 18,- € | Dauer: 1 Termin

Die Meridian Klopftechnik hat ihren Ursprung in der traditionellen chinesischen Medizin. Es ist eine leicht zu erlernende Technik, die sehr gut bei körperlichen und auch emotionalen Ungleichgewichten jeglicher Art eingesetzt werden kann. Negative Gefühle können zu Anspannung oder sogar körperlichen Reaktionen in den Meridianen (Energiebahnen) führen. Mögliche Anwendungsfelder sind z. B. Ängste, Prüfungsangst, Sorgen, Stress jeglicher Art, Schmerzen. Durch die Klopftechnik können sich mögliche vorhandene Stauungen verändern, so dass die Energie

Unsere
Kursleitungen
dürfen Ihnen keinen
medizinischen
Rat geben.

wieder frei fließen kann. Im Kurs wird die Methode erläutert und kann anhand praktischer Beispiele sofort umgesetzt werden. Die Technik eignet sich sehr gut auch für die Selbsthilfe. Es gibt ein Skript.

Bitte Buntstifte und Schreibzeug mitbringen.

Gelassen durch den Alltag mit Stressregulation und Selbstfürsorge

Kurs | 262-3352 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Heike Brandl

Wann: Mo., 09.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Wo: Raum 4.2

Gebühr: 30,- € | Dauer: 3 Termine

Der Alltag kann mit vielen verschiedenen Stresssituationen verbunden sein und ist manchmal ganz schön herausfordernd. Ein bewusster und gelassener Umgang mit Stress kann dir dabei helfen, berufliche Herausforderungen besser zu meistern, das Familienleben zu erleichtern, Beziehungen zu stärken und deine Resilienz zu verbessern. In diesem Kurs tauchen wir gemeinsam tiefer in das Thema Stress ein. Du erwirbst wertvolles Wissen über das Nervensystem und seine Reaktionen auf Stress. Du lernst einfache körperorientierte Übungen kennen, die dir dabei helfen können, Stress abzubauen und dein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen. Für diese Übungen sind keine Hilfsmittel oder Vorkenntnisse erforderlich. Außerdem befassen wir uns mit dem bewussten sprachlichen Umgang mit Stress. Weniger Druck und Hektik in der Kommunikation können dazu beitragen, den Alltag entspannter zu erleben und die Gesundheit zu erhalten.

Entspannt in den Abend - Eine Fantasiereise mit Live-Musik zum Abschalten

Seminar | 262-3353 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Conny Morath

Wann: So., 18.10.2026, 19.00 - 20.00 Uhr

Wo: Raum 4.1

Gebühr: 21,- € | Dauer: 1 Termin

Entspannt in den Abend - Eine Fantasiereise mit Live-Musik zum Abschalten

Seminar | 262-3354 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Conny Morath

Wann: Do., 26.11.2026, 19.30 - 20.30 Uhr

Wo: Raum 4.1

Gebühr: 21,- € | Dauer: 1 Termin

Entspannt in den Abend - Eine Fantasiereise mit Live-Musik zum Abschalten

Seminar | 262-3355 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Conny Morath

Wann: So., 07.03.2027, 19.00 - 20.00 Uhr

Wo: Raum 4.1

Gebühr: 21,- € | Dauer: 1 Termin

Conny und Stephan (von der Band famos.) laden euch ein, eine Stunde lang dem Alltag zu entfliehen und so richtig auf eurer Yogamatte, eingekuschelt in eine Decke, abzuschalten. Nach einem kurzen Körperscan zu Beginn gibt es vielleicht eine imaginäre Fahrt im Heißluftballon, einen Spaziergang am Strand, ein Picknick auf der Wiese oder ähnliches. Lasst euch überraschen und an einen schönen Ort entführen. Conny wird euch in der von ihr gelesenen Traumreise einladen, eurer Fantasie freien Lauf zu lassen, und Stephan begleitet das Ganze mit sphärischen, entspannenden Gitarrenklängen. Kommt vorbei und lasst für eine Weile alle Sorgen hinter euch. Es wird jedes Mal ein anderes Thema geben, zu dem ihr entspannen dürft. Wer Fragen hat, darf sich gerne bei Conny unter 0151/74114999 oder über www.connymorath.de melden.

Outdoor: Wurzeln und Weite - Deine Auszeit in der Natur mit Körpertraining, Meditation und Atmung

Seminar | 262-3356 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Stefanie Rockenmaier, Julia Roos

Wann: Sa., 26.09.2026, 9.00 - 11.00 Uhr

Wo: Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben

Gebühr: 24,- € | Dauer: 1 Termin

In diesem Outdoor-Workshop verbinden sich KAHA und Breathwork zu einem erfrischenden und stärkenden Erlebnis für Körper und Geist. Wir starten mit KAHA und seinen kraftvollen und fließenden Bewegungen zu neuseeländischer Musik. Es enthält Elemente von Tai Chi, Qigong und Yoga, kräftigt und dehnt entscheidende Muskelgruppen und lässt deinen Geist zur Ruhe kommen. In der anschließenden Breathwork Session weiten wir unsere Atemräume durch tiefe Bauchatmung und regen unsere Entgiftung an. Die Verbindung mit der Natur und die frische Luft regulieren zudem Stress und negative Gedanken und erhöhen unsere Widerstandsfähigkeit. Eine erdende Meditation am Ende lässt uns entspannt in den Tag gleiten.

Treffpunkt: ein schöner, ruhiger Platz in der Natur in Marktheidenfeld, Details werden noch bekannt gegeben. Bei Regen findet der Kurs im vhs-Gebäude im Raum 4.2 statt.

Was du brauchst: wettergerechte Kleidung (Zwiebellook), feste Schuhe, Matte oder Sitzkissen, Getränk



Dipl. Oec. troph. Birte Willems
Ernährungsfachkraft Allergologie daab

www.gelassen-essen.com
gelassenessen@gmail.com



Eschenweg 14 | 97839 Esselbach | 09394/4219551



Ernährungstherapeutische Beratung
individuell für Kinder & Erwachsene

z.B. bei:

- Nahrungsmittelallergien- und
- Unverträglichkeiten
- Magen- und Darmerkrankungen
- Untergewicht/ Übergewicht

Eine Kostenbeteiligung durch
die Krankenkassen ist möglich

Bild von studiostock auf Freepik



Schönheit

Nadelzauber - Naturkosmetik & Waldprodukte aus heimischen Nadelbäumen selbst herstellen

Seminar | 262-3300 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Juliane Wellmann, Naturparkführerin

Wann: Sa., 21.11.2026, 10.00 - 13.00 Uhr

Wo: Raum 1.2

Gebühr: 65,- € | Dauer: 1 Termin | inkl. Materialkosten | Anmeldung erforderlich

Wie du aus Fichte und anderen heimischen Nadelbäumen natürliche Produkte für Körper und Küche herstellen kannst, erfährst du in diesem besonderen Workshop. Du lernst heimische Arten kennen, erfährst Wissenswertes über ihre Inhaltsstoffe und stellst eigene Naturprodukte aus Nadelbaumspitzen und Nadeln her. Gemeinsam stellen wir ein Fichtenbalsam, ein Wald-Gewürzsalz, ein Bodypeeling und ein Oxymel aus Nadelbaumspitzen her. Der Workshop verbindet Naturerlebnis, Pflanzenwissen, Naturkosmetik und Nachhaltigkeit und lädt dazu ein, die Schätze des Waldes mit neuen Augen zu entdecken. Der Workshop richtet sich an alle, die Naturkosmetik selber herstellen möchten und Freude am kreativen Arbeiten mit Naturmaterialien haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Naturkosmetik selbst herstellen - Workshop

Seminar | 262-3402 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Susanne Koch, Phytotherapie, Natur- und Wildpflanzenpädagogik

Wann: Fr., 22.01.2027, 16.00 - 19.00 Uhr

Wo: Raum 1.2

Gebühr: 44,- € | Dauer: 1 Termin | inklusive aller Materialien (Rohstoffe in Bioqualität, Verpackungen wie Glastiegel, Döschen, etc. und ein ausführliches Skript)

In diesem Kurs lernst du, wie du dir aus natürlichen Rohstoffen ganz einfach deine Kosmetikprodukte für den täglichen Gebrauch herstellen kannst. Und das ohne bedenkliche Inhaltsstoffe, lange Zutatenlisten und Massen an Plastikmüll. In gemütlicher Runde werden wir mischen, rühren und mixen, sodass du am Ende 4 pflegende Produkte mit nach Hause nimmst. Ein Zahnputzmittel, eine Lippenpflege, ein Deo und eine Gesichts-/Körperpflege (Schüttellotion).

Schnelles Make-up für die Frau ab 50 - zeitlos schön

Seminar | 262-3442 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Tanja Renner

Wann: Mi., 30.09.2026, 19.00 - 21.00 Uhr

Wo: Raum 1.2

Gebühr: 44,- € | Dauer: 1 Termin | Gebühr inkl. 15,-€ Materialkosten | Anmeldung erforderlich

Schnelles Make-up für die Frau ab 50 - zeitlos schön

Seminar | 262-3442A [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Tanja Renner

Wann: Do., 05.11.2026, 19.00 - 21.00 Uhr

Wo: Raum 1.2

Gebühr: 44,- € | Dauer: 1 Termin | Gebühr inkl. 15,-€ Materialkosten | Anmeldung erforderlich

Das Alter einer Frau ist ihr Geheimnis - Make-up kann vielleicht nicht zaubern, aber es kann gekonnt unterstreichen, was sie schön macht! Ich, eine ausgebildete Visagistin, zeige Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihre schönsten Gesichtszüge besonders hervorheben und Ihr Gesicht jünger wirken lassen können. Mit einfachen Schminktechniken werde ich Sie zum Strahlen bringen. Freuen Sie sich auf wunderbare Tipps, auf einen tollen Austausch, jede Menge Spaß und entdecken Sie neue Facetten an sich. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt. Es ist keine Schminkerfahrung erforderlich. Jede Teilnehmerin erhält ein kleines Geschenk.

Schnelles Tages-Make-up - strahlend schön

Seminar | 262-3443 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Tanja Renner

Wann: Mi., 27.01.2027, 19.00 - 21.00 Uhr

Wo: Raum 1.2

Gebühr: 44,- € | Dauer: 1 Termin | Gebühr inklusiv 15,- € Materialkosten | Anmeldung erforderlich

Sie sind unsicher, wie sie sich richtig schminken? Sie wollen Ihre Vorzüge noch besser zur Geltung bringen? Sie hätten gern eine Schritt für Schritt Anleitung für ein schönes, gepflegtes Make-up, das Sie strahlen lässt? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Als Visagistin leite ich Sie an sich zu schminken und zeige einfache Tipps und Tricks, um Ihr schönstes ICH zum Vorschein zu bringen. Freuen Sie sich auf einen tollen Austausch, mehr Selbstbewusstsein, jede Menge Spaß und entdecken Sie neue Facetten an sich. Der Kurs findet in kleiner Runde statt, so dass ich auf individuelle Fragen eingehen kann. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt. Es ist keine Schminkerfahrung erforderlich. Jede Teilnehmerin erhält ein kleines Geschenk.

Face Yoga mit Gua Sha

Seminar | 262-3444 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Tanja Renner

Wann: Mi., 21.10.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Wo: Raum 1.2

Gebühr: 44,- € | Dauer: 1 Termin | Gebühr inklusiv 15,- € Materialkosten | Anmeldung erforderlich

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit gezielten Übungen Ihre Gesichtsmuskulatur aktivieren, entspannen und stärken können - für ein frisches, vitales Aussehen und ein gesteigertes Wohlbefinden. Durch regelmäßiges Durchführen der Technik können Spannungen im Gesicht reduziert werden, die Durchblutung gefördert und die Strahlkraft der Haut verbessert werden. Genießen Sie eine wohltuende Auszeit vom Alltag und tun Sie sich selbst etwas Gutes. Keine Vorkenntnisse nötig, für alle Altersgruppen geeignet. Jede Teilnehmende darf einen Rosenquarz Gua Sha Stein mit nach Hause nehmen.



Erlebnisküche / Ernährung

Italienische Küche: Mamma che pizza

Seminar | 262-3510 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: David Longo

Wann: Mi., 30.09.2026, 17.00 - 22.00 Uhr

Wo: Ev.-luth. Gemeindehaus

Gebühr: 35,- € | Dauer: 1 Termin | zzgl. Lebensmittelumlage ca. 20,- - 25,- € in bar beim Kursleiter zu zahlen

Nach diesem Motto tauchen wir gemeinsam in die Welt der italienischen Küche ein. Unter fachkundiger Anleitung bereiten wir einen original italienischen Pizzateig zu, der locker aufgeht und die perfekte Basis für unsere Kreationen bildet. Anschließend werden wir kreativ: Wie ein Künstler gestalten wir unsere eigenen Pizzen ganz nach Geschmack - von klassisch bis ausgefallen. Zum krönenden Abschluss genießen wir natürlich gemeinsam unsere frisch gebackenen Meisterwerke in entspannter Atmosphäre. Hier unsere Pizzakarte: Margherita (Mozzarella, Tomate, Basilikum), Quattro formaggi (Mozzarella, Gorgonzola, Parmesan, Provolone oder Emmentaler), Rucola (Mozzarella, Schinken, Rucola, Parmesan, Kirschtomaten), Salmone e rucola (Mozzarella, Lachs, Rucola), Patate (Mozzarella, Kartoffeln, Rosmarin). Unbedingt Appetit einpacken!

Bitte mitbringen: Getränk, Box/Schüssel mit luftdichtem Deckel (zum Aufgehen des Pizzateigs), Restebehälter, Geschirrtuch

Italienische Küche: Carbonara

Seminar | 262-3511 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: David Longo

Wann: Mi., 07.10.2026, 18.00 - 22.00 Uhr

Wo: Ev.-luth. Gemeindehaus

Gebühr: 35,- € | Dauer: 1 Termin | zzgl. Lebensmittelumlage ca. 25,-€ in bar beim Kursleiter zu zahlen

Ein Abend wie in Rom – Original italienischer Kochkurs. Tauchen Sie ein in die Welt der italienischen Küche und erleben Sie einen genussvollen Abend voller Lebensfreude! Unter der Anleitung eines römischen Dozenten, der die "dolce vita" lebt wie kein anderer, bereiten wir gemeinsam klassische italienische Spezialitäten zu:

- Spaghetti Carbonara nach original römischem Rezept

- Knusprige Bruschetta und herzhafte Crostini

Begleitet von italienischer Musik und spannenden Geschichten zur Küche und Kultur Italiens fühlen Sie sich direkt nach Rom versetzt - und das mitten in Marktheidenfeld! Als besonderes Highlight genießen wir fränkischen Wein, der dem Abend eine köstliche regionale Note verleiht. Freuen Sie sich auf einen Abend voller kulinarischer Freuden, guter Gesellschaft und stimmungsvoller Atmosphäre. Bringen Sie Appetit, Ihren Topf und gute Laune mit - und erleben Sie eine kleine, aber feine Reise nach Italien! Buon appetito!

Bitte mitbringen: Getränk, Box/Schüssel, Restebehälter, Geschirrtuch

Italienische Küche: Panzerotti - Italienisches Streetfood wie in Süditalien

Seminar | 262-3512 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: David Longo

Wann: Mi., 02.12.2026, 18.00 - 22.00 Uhr

Wo: Ev.-luth. Gemeindehaus

Gebühr: 35,- € | Dauer: 1 Termin | zzgl. Lebensmittelumlage ca. 15,- € in bar oder per Paypal beim Kursleiter zu zahlen

Unter fachkundiger Anleitung eines italienischen Kursleiters bereiten wir gemeinsam einen original italienischen Pizzateig zu und verwandeln ihn in köstliche Panzerotti - knusprig ausgebackene Teigtaschen mit herzhaften Füllungen, die zu den beliebtesten Streetfood-Spezialitäten Süditaliens gehören. Gemeinsam tauchen wir in die kulinarische Tradition Italiens ein, lernen die Grundlagen eines gelungenen Pizzateigs kennen und entdecken verschiedene Füllungen - von klassischen Varianten bis hin zu kreativen Ideen. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend voller italienischer Lebensfreude, praktischer Tipps und authentischer Geschmackserlebnisse.

Bitte mitbringen: Getränk, Box/Schüssel, Restebehälter, Geschirrtuch

Frische pflanzliche Küche für mehr Energie einfach - bewusst - darmfreundlich

Kurs | 262-3521 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Marc Partes

Wann: Do., 17.09.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Wo: Raum 1.2

Gebühr: 60,- € | Dauer: 4 Termine | zzgl. Lebensmittelumlage ca. 60,-€ in bar beim Kursleiter zu zahlen

Dieser Kurs verbindet gemeinsames Kochen mit begleitenden Impulsen zu bewusster Lebensweise, mehr Energie und nachhaltigen Veränderungen im Alltag. Im Mittelpunkt stehen nährstoffreiche Lebensmittel sowie eine überwiegend basische und pflanzenbasierte Küche, die den Körper entlasten und eine darmfreundliche Lebensweise unterstützen kann. Neben praktischen Rezepten und gemeinsamem Essen geht es auch um Themen wie Essgewohnheiten, Ernährung unter Stress, Energie im Alltag sowie eine nachhaltige und unkomplizierte pflanzlichen Ernährung - ohne starre Vorgaben oder Verzicht. Der Kurs bietet Raum für Austausch, eigene Erfahrungen und gegenseitige Motivation in einer kleinen Gruppe. Er richtet sich an alle, die ihre Ernährung bewusster gestalten und neue Impulse für mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag kennenlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Eigene Getränke, eine Schürze und Behälter für übriggebliebenes Essen

NEU



INTERNATIONALES FRAUENCAFÉ

Marktheidenfeld

Sonntags
15 - 16 Uhr
mit Nalda Barboza

27.09.2026

25.10.2026

29.11.2026

31.01.2027

28.02.2027



Treffen
kennenlernen
austauschen
helfen

Städtische Volkshochschule
Marktplatz 24, Marktheidenfeld
Raum 1.2

Deutschkurse - BAMF

An der Volkshochschule Marktheidenfeld können Migrantinnen/Migranten an geförderten Deutschkursen teilnehmen. Die Gebühr für die Kurse werden unter bestimmten Voraussetzungen vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) oder zu 100 % vom Jobcenter übernommen.

Integrationskurse I Zweitschriftlernerkurse

Gebühren pro 100 UE

458,- € Selbstzahler (ohne Zuschuss vom BAMF)

229,- € mit Berechtigung

0,- € mit Kostenbefreiung

Ein Integrationskurs umfasst, je nach Deutschkenntnissen, bis zu 700 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

Ein Alphabetisierungskurs oder Zweitschriftlernerkurs dauert in der Regel 1000 Unterrichtseinheiten. Diese sind für Personen geeignet, die nur teilweise oder in einer anderen Schriftform alphabetisiert sind. Der Orientierungskurs, in dem man Grundlegendes über die Deutsche Geschichte, das politische System und Werte in Deutschland lernt, ist ein wichtiger Bestandteil beider Kurse. Der Orientierungskurs findet nach dem Sprachtest statt.

Am Ende der Kurse stehen zwei Prüfungen. Der „Deutsch Test für Zuwanderer“ ist ein Sprachtest. Ziel ist es, das Sprachniveau B1 zu erreichen. Mit dem Sprachniveau B1 kann man selbstständig zurechtkommen und sein alltägliches Leben ohne Hilfe meistern. Der zweite Test ist der „Test Leben in Deutschland“, in dem das Erlernte aus dem Orientierungskurs abgefragt wird. Beide Prüfungen sind für den Erwerb der deutschen Staatsbürgerschaft erforderlich.

Berufssprachkurse

Gebühren pro 100 UE

256,- € mit Berechtigung

0,- € mit Kostenbefreiung

Die Volkshochschule Marktheidenfeld bietet zweimal im Jahr einen sogenannten Berufssprachkurs Deutsch mit dem Zielniveau B2 an. Diese Kurse sind für Personen, die gutes Deutsch für ihren Beruf oder eine Ausbildung benötigen. Der B2 Kurs umfasst 500 Unterrichtseinheiten und endet mit dem „Deutsch Test für den Beruf B2“. Voraussetzungen sind ein Berechtigungsschein (Agentur für Arbeit, Jobcenter oder BAMF) und der Nachweis des B1 Sprachniveaus.



Prüfungstermine

Informationen zu Prüfungen bekommen Sie im Integrationsbüro. Für eine Anmeldung für eine Prüfung müssen Sie persönlich ins Büro kommen und Ihren Ausweis mitbringen.

24.10.2026 Deutsch Test für Zuwanderer

24.10.2026 telc Deutsch B1

07.11.2026 telc Deutsch B2

14.11.2026 telc Deutsch für den Beruf

13.11.2026 Leben in Deutschland / Einbürgerungstest

Beratung & Anmeldung

Das Integrationsbüro der Volkshochschule Marktheidenfeld hilft Ihnen gerne bei Fragen oder Problemen. Für eine Anmeldung zum Deutschkurs müssen Sie in die Volkshochschule kommen und einen Termin für einen Einstufungstest vereinbaren.

Bitte bringen Sie folgende Unterlagen mit:

Ausweis I Aufenthaltstitel I Reisepass
ggf. Einkommensnachweis I Leistungsbescheid
Berechtigungsschein I Verpflichtung

Ansprechpartnerinnen:

Im Integrationsbüro stehen Ihnen Frau Barbara Heuschkel als pädagogische Leitung des Bereichs Integration, Frau Lana Demidovich als pädagogische Mitarbeiterin, sowie Frau Christina Brune als Verwaltungskraft mit Rat und Tat zur Seite.

Ihre Anfragen richten Sie bitte zentral an:

Mail: Integration@vhs-marktheidenfeld.de

Telefon: 09391-5034316

Öffnungszeiten

Montag	8.30-12:00 Uhr
Dienstag	8.30-12:00 Uhr
Mittwoch	8.30-12:00 Uhr
Donnerstag	8.30-12.00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**



Sprachberatung | Schnuppertermine in Sprachkursen

Sie möchten eine neue Sprache lernen oder Ihre Sprachkenntnisse auffrischen, wissen aber nicht, welcher Kurs der richtige für Sie ist? Wir unterstützen Sie gerne dabei! Sprechen Sie uns einfach an, und wir beraten Sie individuell.

In bestimmten Kursen können Sie nach vorheriger Absprache mit uns eine kostenlose Schnupperstunde vereinbaren, um herauszufinden, ob der Kurs zu Ihnen passt. Gefällt Ihnen der Kurs, übernehmen wir die Anmeldung für Sie automatisch. Sollten Sie feststellen, dass das Niveau nicht passt oder der Kurs Ihren Erwartungen nicht entspricht, können Sie sich innerhalb von zwei Tagen nach dem Schnuppertermin unkompliziert bei uns abmelden.

Bitte beachten Sie: Ihre Abmeldung muss direkt über unser Büro erfolgen – eine Mitteilung an die Dozierenden ist nicht ausreichend. Eine kurze E-Mail an vhs@vhs-marktheidenfeld.de genügt, und wir kümmern uns um alles Weitere. Sollten wir innerhalb der genannten Frist nichts von Ihnen hören, wird Ihre Anmeldung verbindlich, und die Kursgebühr wird in voller Höhe fällig.

Die Gebühr für unsere Sprachkurse hängt von der Anzahl der Teilnehmenden ab. Wir ermitteln die angezeigte Gebühr anhand der Anmeldungen im vorherigen Semester. Melden sich mehr Personen für einen Kleingruppenkurs an als ursprünglich geplant, wird die Gebühr automatisch reduziert. Sollten sich weniger Personen anmelden und die Gebühr sich hierdurch erhöhen, werden Sie vorab informiert und können vom Kurs zurücktreten.

Einmaliges Schnuppern ist in den Sprachkursen möglich, anschließend muss eine An- oder Abmeldung in der vhs-Geschäftsstelle erfolgen.

- Kleingruppe 3-4 Teilnehmende 15,50 € pro 90 Minuten
- Kleingruppe 5-6 Teilnehmende 12,- € pro 90 Minuten
- Kleingruppe 7-8 Teilnehmende 10,- € pro 90 Minuten
- Ab 9 Teilnehmenden 9,- € pro 90 Minuten

Bitte kommen Sie bei Fragen auf uns zu, wir beraten Sie gern!

Sprachen lernen mit System

EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN A1

(mind. 90 Unterrichtseinheiten á 45 Min.)

Am Ende der Grundstufe 1 können Sie:

- Hören** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- Sprechen** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- Lesen** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
- Schreiben** Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN A2

(mind. 90 Unterrichtseinheiten á 45 Min.)

Am Ende der Grundstufe 2 können Sie:

- Hören** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
- Sprechen** kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- Lesen** kurze einfache Texte z.B. Anzeigen, Speisekarten verstehen
- Schreiben** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN B1

(mind. 90 Unterrichtseinheiten á 45 Min.)

Am Ende der Mittelstufe 1 können Sie:

- Hören** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- Sprechen** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- Lesen** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- Schreiben** persönliche Briefe schreiben

EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN B2

(mind. 90 Unterrichtseinheiten á 45 Min.)

Am Ende der Mittelstufe 2 können Sie:

- Hören** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- Sprechen** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und die Ansichten verstehen
- Lesen** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- Schreiben** detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben

EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN C1

(mind. 90 Unterrichtseinheiten á 45 Min.)

Am Ende der Aufbaustufe 1 können Sie:

- Hören** Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen mühelos verstehen
- Sprechen** sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- Lesen** komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
- Schreiben** sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN C2

Europäischer Referenzrahmen C2

(mind. 90 Unterrichtseinheiten á 45 Min.)

Am Ende der Aufbaustufe 2 können Sie:

- Hören** ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
- Sprechen** sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
- Lesen** jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
- Schreiben** anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Englisch

Englisch A1.1

Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Grundkenntnisse

Kurs | 262-4000 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Mariya Velichkova

Wann: Mi., 23.09.2026, 13.00 - 14.30 Uhr

Wo: Raum 3.2

Gebühr: 120,- € | Dauer: 12 Termine | 7-8 Teilnehmende

Wir werden uns mit Alltagssituationen in entspannter Atmosphäre befassen.

Lehr- und Arbeitsbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Englisch A2.1

Grundlagen vertiefen und sicherer werden

Kurs | 262-4010 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Mariya Velichkova

Wann: Mi., 23.09.2026, 10.00 - 11.30 Uhr

Wo: Raum 3.2

Gebühr: 120,- € | Dauer: 12 Termine | 7-8 Teilnehmende

Lehr- und Arbeitsbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Englisch A2.1

Grundlagen vertiefen und sicherer werden

Kurs | 262-4010W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Mariya Velichkova

Wann: Mi., 13.01.2027, 10.00 - 11.30 Uhr

Wo: Raum 3.2

Gebühr: 40,- € | Dauer: 4 Termine | 7-8 Teilnehmende

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen der englischen Sprache, die auf Niveau A2 vertieft werden sollen. Im Mittelpunkt stehen einfache Gespräche zu alltäglichen Themen, das Verstehen und Anwenden von grundlegenden grammatischen Strukturen sowie der Ausbau des Wortschatzes. Durch abwechslungsreiche Übungen, Dialoge und spielerisches Lernen wird die Sprachpraxis gefördert, sodass mehr Sicherheit im Umgang mit Englisch entsteht. Der Kurs eignet sich ideal als Fortsetzung nach einem Anfängerkurs oder als Wiedereinstieg für Lernende mit Basiskenntnissen.

Lehr- und Arbeitsbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Englisch-Treff A2

Kurs | 262-4020 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Ursula Rauer

Wann: Do., 24.09.2026, 15.45 - 17.15 Uhr

Wo: Raum 1.2

Gebühr: 108,- € | Dauer: 12 Termine | ab 9 Teilnehmenden

Lehr- und Arbeitsbuch: Network Now A2.1 von Klett-Verlag, ab Lektion 4

Englisch-Treff A2

Kurs | 262-4020W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Ursula Rauer

Wann: Do., 14.01.2027, 15.45 - 17.15 Uhr

Wo: Raum 1.2

Gebühr: 36,- € | Dauer: 4 Termine | ab 9 Teilnehmenden

Dieser Kurs ist speziell für ältere Lernende, die über Vorkenntnisse verfügen oder vor langer Zeit Englisch gelernt haben. In entspannter Atmosphäre und langsamer Vorgehensweise werden Situationen behandelt, in denen

man sich mit anderen Menschen in englischer Sprache verständigen möchte wie z.B. auf Reisen und für Familien- oder Freundeskontakte.

Lehr- und Arbeitsbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Englisch Treff B1

Kurs | 262-4040 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Ursula Rauer

Wann: Do., 24.09.2026, 14.00 - 15.30 Uhr

Wo: Raum 1.2

Gebühr: 108,- € | Dauer: 12 Termine | ab 9 Teilnehmenden

Lehr- und Arbeitsbuch: Network Now B1.1 von Klett Verlag, ab Lektion 4

Englisch Treff B1

Kurs | 262-4040W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Ursula Rauer

Wann: Do., 14.01.2027, 14.00 - 15.30 Uhr

Wo: Raum 1.2

Gebühr: 36,- € | Dauer: 4 Termine | ab 9 Teilnehmenden

Dieser Kurs ist speziell für ältere Lernende, die über gute Vorkenntnisse verfügen. In lockerer Atmosphäre werden Sprechfertigkeit, Lese- und Hörverstehen geübt und gefestigt.

Lehr- und Arbeitsbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Englisch B1.2 - Online

Erste Schritte in die fortgeschrittene Sprachverwendung

Kurs | 262-4025 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Abdelghani El Yazidi

Wann: Mo., 21.09.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Wo: digital - überall wo du gerade bist

Gebühr: 132,- € | Dauer: 12 Termine | Kleingruppe 5-6 Teilnehmende

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die bereits grundlegende Englischkenntnisse auf Niveau A2 erworben haben und diese nun auf B1-Niveau vertiefen möchten. Im Fokus stehen die Erweiterung des Wortschatzes, die Festigung grammatischer Strukturen und die Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen sowie beruflichen Kontexten. Die Teilnehmenden üben das Verstehen und Formulieren von zusammenhängenden Texten, den Austausch von Meinungen und das sichere Führen von Gesprächen. Abwechslungsreiche Übungen fördern die Sprachpraxis und unterstützen den Übergang zu einer selbstständigeren Anwendung der Sprache. Voraussetzung: Englischkenntnisse auf Niveau A2. Ziel: Aufbau sicherer Kommunikationsfähigkeiten und Vorbereitung auf das vollständige B1-Niveau.

Lehr- und Arbeitsbuch: Easy English Upgrade - Englisch für Erwachsene Book 6: B1.2, ISBN 978-3-06-122723-4

Sie möchten in einem Sprachkurs schnuppern?
Rufen Sie uns an.
09391-503430



English Conversation B1.2

Weiterführung fortgeschrittene Sprachverwendung

Kurs | 262-4041

[Zur Anmeldung](#)

Leitung: Mariya Velichkova

Wann: Do., 24.09.2026, 10.00 - 11.30 Uhr

Wo: Raum 3.2

Gebühr: 108,- € | Dauer: 12 Termine | ab 9 Teilnehmenden

Lehr- und Arbeitsbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

English Conversation B1.2

Weiterführung fortgeschrittene Sprachverwendung

Kurs | 262-4041W

[Zur Anmeldung](#)

Leitung: Mariya Velichkova

Wann: Do., 14.01.2027, 10.00 - 11.30 Uhr

Wo: Raum 3.2

Gebühr: 36,- € | Dauer: 4 Termine | ab 9 Teilnehmenden

Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Englischkenntnisse auf B1-Niveau auffrischen und vertiefen möchten. In einer entspannten Lernatmosphäre werden vorhandene Sprachkenntnisse gefestigt und erweitert, um die Kommunikation in Alltag und Beruf zu verbessern. Besonderer Fokus liegt auf dem Training der Sprachfertigkeit: Regelmäßige Übungen und Dialoge fördern das freie Sprechen und stärken das Selbstbewusstsein im Umgang mit der Sprache. Wortschatz und Grammatik werden gezielt wiederholt und ausgebaut, um die Sprachkompetenz auf diesem Niveau sicher anzuwenden. Voraussetzung: Englischkenntnisse auf B1-Niveau oder fortgeschrittenes A2-Niveau. Ziel: Sicherer Umgang mit der englischen Sprache und mehr Selbstvertrauen in der Kommunikation.

Lehr- und Arbeitsbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Ihre
Buchhandlung
Online und
vor Ort.

Fehler frei

Schöningh
Buchhandlungen

**Lesen und Lernen.
Bücher für Ihre vhs-Kurse**

Marktheidenfeld Bronnbacher Straße 14
mar@schoeningh-buch.de, Tel. 09391 / 91 74 33
Mo - Fr 9:00 - 18:00 Uhr, Sa 9:00 - 13:00 Uhr

schoeningh-buch.de

Bei Kursausfällen
und Verschiebungen
informieren wir Sie
per E-Mail.

English Conversation B2.1

Auffrischen und Vertiefen in entspannter Atmosphäre

Kurs | 262-4042

[Zur Anmeldung](#)

Leitung: Mariya Velichkova

Wann: Di., 22.09.2026, 10.30 - 12.00 Uhr

Wo: Raum 3.2

Gebühr: 108,- € | Dauer: 12 Termine | ab 9 Teilnehmenden

Lehr- und Arbeitsbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

English Conversation B2.1

Auffrischen und Vertiefen in entspannter Atmosphäre

Kurs | 262-4042W

[Zur Anmeldung](#)

Leitung: Mariya Velichkova

Wann: Di., 12.01.2027, 10.30 - 12.00 Uhr

Wo: Raum 3.2

Gebühr: 36,- € | Dauer: 4 Termine | ab 9 Teilnehmenden

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Englischkenntnisse auf B2-Niveau auffrischen und vertiefen möchten. In einer angenehmen und stressfreien Lernatmosphäre werden Sprachfertigkeit, Wortschatz und Grammatik gezielt trainiert und erweitert. Der Fokus liegt auf der aktiven Anwendung der Sprache: Mit abwechslungsreichen Übungen und Diskussionen wird das freie Sprechen gefördert, um mehr Sicherheit und Selbstvertrauen in verschiedenen Kommunikationssituationen zu gewinnen. Gleichzeitig werden die schriftlichen Fähigkeiten und das Hörverständnis weiterentwickelt. Voraussetzung: Englischkenntnisse auf B1+ oder B2. Ziel: Verbesserung der Sprachkompetenz und souveräne Anwendung der Sprache im Alltag, Beruf und bei komplexeren Themen.

Lehr- und Arbeitsbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Französisch

Französisch A1.1

Einsteigerkurs für die französische Sprache

Kurs | 262-4122

[Zur Anmeldung](#)

Leitung: Christine Feike

Wann: Mi., 23.09.2026, 16.30 - 18.00 Uhr

Wo: Raum 2.4

Gebühr: 144,- € | Dauer: 12 Termine | Kleingruppe 5-6 Teilnehmende

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die keine oder geringe Vorkenntnisse in Französisch haben. In einer entspannten und motivierenden Lernatmosphäre werden die Grundlagen der Sprache vermittelt. Der Fokus liegt auf dem Aufbau von Grundkenntnissen in Wortschatz und Grammatik sowie auf der Entwicklung der wichtigsten Sprachfertigkeiten: Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Durch praxisnahe Übungen und einfache Dialoge werden erste Kommunikationsfähigkeiten in Alltagssituationen gefördert. Ziel: Erwerb grundlegender Sprachkenntnisse und erste sichere Schritte in der Verständigung auf Französisch.

Lehr- und Arbeitsbuch: Chapeau! A1 Hueber-Verlag, ab Lektion 1

NEU

Französisch A1.1

Einsteigerkurs für die französische Sprache



Kurs | 262-4123 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Christine Feike

Wann: Do., 24.09.2026, 9.00 - 10.30 Uhr

Wo: Raum 2.4

Gebühr: 144,- € | Dauer: 12 Termine | Kleingruppe 5-6 Teilnehmende

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die keine oder geringe Vorkenntnisse in Französisch haben. In einer entspannten und motivierenden Lernatmosphäre werden die Grundlagen der Sprache vermittelt. Der Fokus liegt auf dem Aufbau von Grundkenntnissen in Wortschatz und Grammatik sowie auf der Entwicklung der wichtigsten Sprachfertigkeiten: Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Durch praxisnahe Übungen und einfache Dialoge werden erste Kommunikationsfähigkeiten in Alltagssituationen gefördert. Ziel: Erwerb grundlegender Sprachkenntnisse und erste sichere Schritte in der Verständigung auf Französisch.

Lehr- und Arbeitsbuch: *Chapeau! A1* Hueber-Verlag, ab Lektion 1

Französisch A1.2

Einsteigerkurs für die französische Sprache

Kurs | 262-4100 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Christine Feike

Wann: Mi., 23.09.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Wo: Raum 2.4

Gebühr: 120,- € | Dauer: 12 Termine | 7-8 Teilnehmende

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die geringe Vorkenntnisse in Französisch haben. In einer entspannten und motivierenden Lernatmosphäre werden die Grundlagen der Sprache vermittelt. Der Fokus liegt auf dem Aufbau von Grundkenntnissen in Wortschatz und Grammatik sowie auf der Entwicklung der wichtigsten Sprachfertigkeiten: Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Durch praxisnahe Übungen und einfache Dialoge werden erste Kommunikationsfähigkeiten in Alltagssituationen gefördert. Ziel: Erwerb grundlegender Sprachkenntnisse und erste sichere Schritte in der Verständigung auf Französisch.

Lehr- und Arbeitsbuch: *Chapeau! A1* Hueber-Verlag, ab Lektion 9

Französisch A2.1

Grundkenntnisse vertiefen und anwenden

Kurs | 262-4120 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Christine Feike

Wann: Di., 22.09.2026, 16.30 - 18.00 Uhr

Wo: Raum 2.4

Gebühr: 120,- € | Dauer: 12 Termine | 7-8 Teilnehmende

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Französischkenntnisse auf A2.1-Niveau ausbauen und festigen möchten. In einer entspannten Lernatmosphäre werden Wortschatz, Grammatik und Sprachfertigkeit gezielt trainiert und erweitert. Der Fokus liegt auf der aktiven Anwendung der Sprache: Mit abwechslungsreichen Übungen und kurzen Dialogen wird das freie Sprechen gefördert, um mehr Sicherheit in alltäglichen Situationen zu gewinnen. Schriftliche Fähigkeiten und Hörverständnis werden ebenfalls weiterentwickelt. Voraussetzung: Französischkenntnisse auf A1. Ziel: Ausbau der Sprachkompetenz und sichere Kommunikation in vertrauten Alltagssituationen.

Lehr- und Arbeitsbuch: *A2 Chapeau!* Hueber-Verlag, ab Lektion 9

Französisch B1.1

Erste Schritte in die fortgeschrittene Sprachverwendung

Kurs | 262-4140 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Christine Feike

Wann: Mo., 21.09.2026, 10.30 - 12.00 Uhr

Wo: Raum 2.4

Gebühr: 120,- € | Dauer: 12 Termine | 7-8 Teilnehmende

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Französischkenntnisse auf B1.1-Niveau erweitern und komplexere Sprachstrukturen anwenden möchten. In einem entspannten Lernumfeld wird der Wortschatz erweitert, die Grammatik vertieft und die Sprachfertigkeit gezielt trainiert. Der Fokus liegt auf der aktiven Kommunikation: Durch Diskussionen, Textarbeit und Übungen wird das Sprechen sicherer, während auch schriftliche Fähigkeiten und das Hörverständnis gestärkt werden. Voraussetzung: Französischkenntnisse auf A2.2. Ziel: Souveräne Anwendung der Sprache in Alltag, Beruf und bei weniger vertrauten Themen.

Lehr- und Arbeitsbuch: *Chapeau! B1* Hueber-Verlag, ab Lektion 1

Französisch B1.1

Erste Schritte in die fortgeschrittene Sprachverwendung

Kurs | 262-4124 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Christine Feike

Wann: Do., 24.09.2026, 10.30 - 12.00 Uhr

Wo: Raum 2.4

Gebühr: 108,- € | Dauer: 12 Termine | ab 9 Teilnehmenden

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Französischkenntnisse auf B1.1-Niveau erweitern und komplexere Sprachstrukturen anwenden möchten. In einem entspannten Lernumfeld wird der Wortschatz erweitert, die Grammatik vertieft und die Sprachfertigkeit gezielt trainiert. Der Fokus liegt auf der aktiven Kommunikation: Durch Diskussionen, Textarbeit und Übungen wird das Sprechen sicherer, während auch schriftliche Fähigkeiten und das Hörverständnis gestärkt werden. Voraussetzung: Französischkenntnisse auf A2.2. Ziel: Souveräne Anwendung der Sprache in Alltag, Beruf und bei weniger vertrauten Themen.

Lehr- und Arbeitsbuch: *Chapeau! B1* Hueber-Verlag, ab Lektion 6





Französisch B1.2

Sicherer Umgang mit der Sprache in Alltagssituationen

Kurs | 262-4121

Leitung: Christine Feike

Wann: Di., 22.09.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Wo: Raum 2.4

Gebühr: 108,- € | Dauer: 12 Termine | ab 9 Teilnehmenden

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Französischkenntnisse auf B1.1-Niveau erweitern und komplexere Sprachstrukturen anwenden möchten. In einem entspannten Lernumfeld wird der Wortschatz erweitert, die Grammatik vertieft und die Sprachfertigkeit gezielt trainiert. Der Fokus liegt auf der aktiven Kommunikation: Durch Diskussionen, Textarbeit und Übungen wird das Sprechen sicherer, während auch schriftliche Fähigkeiten und das Hörverständnis gestärkt werden. Voraussetzung: Französischkenntnisse auf A2.2. Ziel: Souveräne Anwendung der Sprache in Alltag, Beruf und bei weniger vertrauten Themen.

Lehr- und Arbeitsbuch: Chapeau! B1 Hueber-Verlag, ab Lektion 1

Französisch B1.2

Selbstbewusst kommunizieren in anspruchsvolleren Situationen

Kurs | 262-4150

Leitung: Christine Feike

Wann: Mi., 23.09.2026, 9.00 - 10.30 Uhr

Wo: Raum 2.4

Gebühr: 120,- € | Dauer: 12 Termine | 7-8 Teilnehmende

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Französischkenntnisse auf B1.2-Niveau vertiefen und festigen möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der sicheren Anwendung der Sprache in alltäglichen und beruflichen Kontexten sowie auf der Vorbereitung auf komplexere Sprachsituationen. Abwechslungsreiche Übungen und Diskussionen fördern das freie Sprechen und stärken das Selbstvertrauen in der Kommunikation. Gleichzeitig werden schriftliche Fähigkeiten und das Hörverstehen weiterentwickelt. Voraussetzung: Französischkenntnisse auf B1.1. Ziel: Verbesserung der Sprachkompetenz und souveräne Anwendung der Sprache im Alltag, Beruf und bei anspruchsvolleren Themen.

Lehr- und Arbeitsbuch: Entre nous, Maison des langues, ab Lektion 6

Conversation française C1

Kurs | 262-4180

Leitung: Christine Feike

Wann: Mo., 21.09.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Wo: Raum 2.4

Gebühr: 120,- € | Dauer: 12 Termine | 7-8 Teilnehmende

Für Wiedereinsteigende oder Schüler und Schülerinnen des Französisch-Leistungskurses. Dieser Kurs setzt seinen Fokus auf die lockere Konversation. Parler pour apprendre à mieux s'exprimer! Nous sommes un petit groupe et nous aimons parler en français. Alors, venez nous rejoindre pour approfondir vos connaissances et discuter avec nous sur des sujets d'actualité grâce à des textes faciles à comprendre.

Spanisch

**¡Olé! Spanische Volkslieder für Einsteiger
Gute Laune garantiert**

Vortrag | 262-4231

[Zur Anmeldung](#)

Leitung: Daniela Winzenhöler, Verena Hein-Schmitt

Wann: Fr., 30.10.2026, 17.00 - 19.15 Uhr

Wo: Raum 3.2

Gebühr: 14,- € | Dauer: 1 Termin

Holen Sie sich ein Stück spanische Sonne und Lebensfreude direkt in Ihren Alltag! Spanische Musik ist pure Leidenschaft, tiefe Emotion und ansteckende Rhythmik. In diesem lockeren und fröhlichen Kurs tauchen wir gemeinsam ein in die wunderbare Welt der traditionellen spanischen Volkslieder (canciones populares). Wir erlernen Lieder, die ins Ohr gehen und lassen die spanische Seele klingen. Gemeinsam singen wir und konzentrieren uns auf die Melodien, den Rhythmus und den Ausdruck. Wir üben die spanischen Texte Zeile für Zeile, sodass Sie bald mit gutem Gefühl mitsingen können. Entdecken Sie auch die spannenden Geschichten und kulturellen Hintergründe, die hinter den Liedern stecken. Dieser Kurs ist ideal für alle, die Spaß am Singen haben, neugierig auf die spanische Sprache und Kultur sind, einen entspannten und musikalischen Ausgleich zum Alltag suchen. Weder Noten- noch Spanischkenntnisse sind erforderlich. Wir freuen uns auf Sie und Ihre Stimme! ¡Vamos a cantar! - Lasst uns singen!

Spanisch A1.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Kurs | 262-4210

[Zur Anmeldung](#)

Leitung: Niklas Jordan

Wann: Do., 24.09.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Wo: Raum 3.2

Gebühr: 108,- € | Dauer: 12 Termine | ab 9 Teilnehmenden

Dieser Kurs ist ideal für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen, die die spanische Sprache von Grund auf lernen möchten. Die Teilnehmenden erwerben die Grundlagen der Kommunikation, lernen einfache Redewendungen und bauen einen Basiswortschatz auf. Im Fokus stehen alltägliche Situationen wie Begrüßung, Vorstellung, Einkaufen oder erste Gespräche. Durch abwechslungsreiche Übungen und spielerisches Lernen wird die Freude an der Sprache geweckt. Ziel: Aufbau erster Sprachkenntnisse auf Niveau A1.1 und Einführung in die spanische Kultur.

Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Folgekurs.

Lehr- und Arbeitsbuch: Impresiones A1 (ab Lektion 6), Hueber Verlag, ISBN: 978-3193045454

Spanisch A2.1

Grundlagen anwenden und ausbauen

Kurs | 262-4215

[Zur Anmeldung](#)

Leitung: Daniela Winzenhöler

Wann: Mi., 23.09.2026, 17.30 - 19.00 Uhr

Wo: Raum 3.2

Gebühr: 120,- € | Dauer: 12 Termine | 7-8 Teilnehmende

Lehr- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A2; ISBN 978-3-12-514682-2



Spanisch A2.1

Grundlagen anwenden und ausbauen

Kurs | 262-4215W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Daniela Winzenhöler

Wann: Mi., 13.01.2027, 17.30 - 19.00 Uhr

Wo: Raum 3.2

Gebühr: 40,- € | Dauer: 4 Termine | 7-8 Teilnehmende

¡Mejora tu español con diversión! - Spanisch A2 - Tauchen Sie tiefer in die spanische Sprache ein! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen (Niveau A1), die ihre Sprachfähigkeiten ausbauen möchten. Was erwartet Sie? Erweiterung des Wortschatzes für Alltagssituationen, Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten, praktische Übungen zu Grammatik und Ausdruck, spannende Einblicke in die Kultur und Lebensweise Spanisch sprechender Länder. In einer angenehmen Lernatmosphäre trainieren Sie Ihre Sprachkompetenz anhand interaktiver Methoden, Dialoge und Gruppenaktivitäten. So gewinnen Sie mehr Sicherheit im freien Sprechen und vertiefen Ihr Verständnis für die spanische Sprache. ¡No pierdas esta oportunidad! Melden Sie sich jetzt an und bringen Sie Ihre Spanischkenntnisse auf das nächste Level.

Lehr- und Arbeitsbuch: *Con gusto nuevo A2*; ISBN 978-3-12-514682-2

Spanisch B1.1

Für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Kurs | 262-4240 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Niklas Jordan

Wann: Do., 24.09.2026, 17.45 - 19.15 Uhr

Wo: Raum 3.2

Gebühr: 120,- € | Dauer: 6 Termine | Kleingruppe 5-6 Teilnehmende

Vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse! Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmende, die das Niveau A2 bereits abgeschlossen haben und ihre Sprachfähigkeiten weiterentwickeln möchten. Im Mittelpunkt stehen die Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit, der Ausbau des Wortschatzes und die Anwendung komplexerer Grammatikstrukturen. Die Teilnehmenden lernen, sich sicherer in alltäglichen Gesprächen auszudrücken, Meinungen klar zu formulieren und Vergangenheitsformen sowie Zukunftsplanungen korrekt anzuwenden. Dabei werden Themen wie alltägliche Situationen, persönliche Meinungen und Zukunftsgedanken sprachlich bearbeitet. Dieser Kurs baut auf den bisherigen Kenntnissen auf und bietet die perfekte Grundlage, um die Sprachkompetenz auf B1-Niveau zu erweitern und sicherer im Umgang mit der Sprache zu werden. Voraussetzung: Abgeschlossene Kenntnisse auf Niveau A2. Ziel: Aufbau sicherer Sprachkompetenzen auf B1-Niveau für Alltag, Beruf und Reisen. Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Folgekurs.

Lehr- und Arbeitsbuch: *Impresiones B1 (ab Lektion 6)*, Hueber Verlag, ISBN: 978-3190745456

Italienisch

Italienisch A1.2- A2.1

Für Anfänger mit ersten Kenntnissen

Kurs | 262-4301 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Daniele Palermo

Wann: Mo., 21.09.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Wo: Raum 3.2

Gebühr: 120,- € | Dauer: 12 Termine | 7-8 Teilnehmende

Der Kurs ist ideal für alle, die bereits erste Kenntnisse in Italienisch auf dem Niveau A1 haben und diese vertiefen möchten. Schritt für Schritt wird vom A1.2-Niveau ins A2.1-Niveau übergeleitet. Im Kurs wird gesprochen, gehört, gelesen und geschrieben. Die Themen sind alltagsnah und praktisch, zum Beispiel Essen, Einkaufen, Reisen oder Freizeit. Neue Wörter und einfache Sätze werden gelernt und oft wiederholt. Die Grammatik wird verständlich erklärt und mit vielen Beispielen geübt. Ziel ist es, sicherer zu sprechen, einfache Gespräche zu führen und kurze Texte zu verstehen. Der Kurs findet in entspannter Atmosphäre statt. Gemeinsames Lernen macht Spaß, stärkt die Motivation und hilft, am Ball zu bleiben.

Lehr- und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-502202-7 - con piacere nuovo A1





Italienisch A1.2 - Online

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Kurs | 262-4310

[Zur Anmeldung](#)

Leitung: Niklas Jordan

Wann: Mi., 23.09.2026, 19.45 - 21.15 Uhr

Wo: digital - überall wo du gerade bist

Gebühr: 132,- € | Dauer: 12 Termine | Kleingruppe 5-6 Teilnehmende

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Grundkenntnisse in Italienisch besitzen. Die Grammatik bis A1-Niveau wird gefestigt, und der Wortschatz wird erweitert. Themen wie Alltagssituationen, kurze Gespräche und einfache Texte stehen im Fokus. Die Konjugation von Verben im presente und passato prossimo wird wiederholt und vertieft, um mehr Sicherheit in der Anwendung zu gewinnen. Voraussetzung: Grundkenntnisse auf A1.1-Niveau, wie etwa erste Semesterkurse oder vergleichbare Vorkenntnisse. Ziel: Festigung der Grundlagen und Vorbereitung auf das Niveau A2. Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Folgekurs.

Lehr- und Arbeitsbuch: *Chiaro! A1 (ab Lektion 9)*, Hueber Verlag, ISBN: 978-3192754272

Italienisch A2.1

Für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Kurs | 262-4320

[Zur Anmeldung](#)

Leitung: Niklas Jordan

Wann: Di., 10.11.2026, 10.00 - 11.30 Uhr

Wo: Raum 2.4

Gebühr: 60,- € | Dauer: 6 Termine | 7-8 Teilnehmende

Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmende, die die Grundlagen der italienischen Sprache bereits beherrschen und diese ausbauen möchten. Der Fokus liegt auf der Verbesserung der Sprachpraxis, dem Ausbau des Wortschatzes und der Einführung in komplexere Grammatik wie das imperfetto. Die Teilnehmenden lernen, sich in alltäglichen Gesprächen sicherer auszudrücken und Texte besser zu verstehen. Voraussetzung: Abgeschlossene Kenntnisse auf Niveau A1. Ziel: Entwicklung von Sprachsicherheit im Alltag und Vorbereitung auf das vollständige A2-Niveau. Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Folgekurs.

Lehr- und Arbeitsbuch: *Chiaro! A2 (ab Lektion 6)*, Hueber Verlag, ISBN: 978-3192754494



Chinesisch

Chinesisch für Geschäftsleute - Crashkurs

Kurs | 262-4200

[Zur Anmeldung](#)

Leitung: Sophie Zhao-Wornath

Wann: Do., 24.09.2026, 17.30 - 19.00 Uhr

Wo: Raum 2.4

Gebühr: 60,- € | Dauer: 5 Termine | 5-6 Teilnehmende

China ist einer der bedeutendsten Handelspartner Deutschlands. In diesem kompakten Crashkurs erhalten Sie einen praxisnahen Einstieg in die chinesische Sprache und Kultur. Sie lernen grundlegende Ausdrücke und Redewendungen für typische Geschäftssituationen - von Begrüßung und Small Talk bis hin zu einfachen Gesprächen im beruflichen Alltag. Außerdem üben Sie, wie man in China Essen bestellt, einkauft und sich im täglichen Leben sicher verständigt. So gewinnen Sie nicht nur sprachliche Grundlagen, sondern auch ein besseres Verständnis chinesischer Denk- und Verhaltensweisen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache A1

Kurs | 262-4400

[Zur Anmeldung](#)

Leitung: Wenzel Breitschaffer

Wann: Mi., 30.09.2026, 17.30 - 19.30 Uhr

Wo: Raum 2.4

Gebühr: 133,50 € | Dauer: 10 Termine

In diesem Kurs werden die Grundlagen der deutschen Sprache vermittelt, um sich im Alltag mit einfachen Sätzen zu verständigen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Der Titel des Lehr- und Arbeitsbuches wird bei Kursstart bekanntgegeben. Bei Fragen bitte Kontakt mit dem Integrationsbüro unter Telefon 09391 5034316 aufnehmen.

Bitte mitbringen: Heft oder Block, Vokabelheft, Stifte



WEITERBILDUNG, DIE WEITERBRINGT

Mehr Verantwortung? Machen wir.

Bachelor Professional (Fachwirt/in) für kaufmännisches Management (HwO)

Akademie für Unternehmensführung



Handwerkskammer für Unterfranken



Finde deinen Weg!
akademie-hwk.de

Beruf

Superhirn Namen und Gesichter merken

Seminar | 262-5001 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Helmut Lange & Partner, Dipl.-Sozialpäd. (FH) und Dipl.-Päd. Univ.
Wann: Do., 01.10.2026, 19.00 - 21.30 Uhr
Wo: digital - überall wo du gerade bist
Gebühr: 29,- € | **Dauer:** 1 Termin | **Keine Ermäßigung**

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Superhirn Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Seminar | 262-5002 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Helmut Lange & Partner, Dipl.-Sozialpäd. (FH) und Dipl.-Päd. Univ.
Wann: Do., 08.10.2026, 19.00 - 21.30 Uhr
Wo: digital - überall wo du gerade bist
Gebühr: 29,- € | **Dauer:** 1 Termin | **Keine Ermäßigung**

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Superhirn Vokabeln lernen im Sekundentakt

Seminar | 262-5003 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Helmut Lange & Partner, Dipl.-Sozialpäd. (FH) und Dipl.-Päd. Univ.
Wann: Do., 22.10.2026, 19.00 - 21.30 Uhr
Wo: digital - überall wo du gerade bist
Gebühr: 29,- € | **Dauer:** 1 Termin | **Keine Ermäßigung**

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dir dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt dir anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt dir die besten Vokabellerntricks.

Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Seminar | 262-5005 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Helmut Lange & Partner, Dipl.-Sozialpäd. (FH) und Dipl.-Päd. Univ.
Wann: Sa., 31.10.2026, 9.00 - 16.30 Uhr
Wo: digital - überall wo du gerade bist
Gebühr: 59,- € | **Dauer:** 1 Termin | **Keine Ermäßigung**

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildungen teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus! Nach Erhalt des Links ist ein Rücktritt ausgeschlossen.

Prompting - Die effektive Kommunikation mit der KI

Seminar | 262-5010 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Hartmut Nehme
Wann: Fr., 13.11.2026, 18.30 - 21.00 Uhr
Wo: digital - überall wo du gerade bist
Gebühr: 18,- € | **Dauer:** 1 Termin

Prompting - Die effektive Kommunikation mit der KI

Seminar | 262-5011 [Zur Anmeldung](#)
Leitung: Hartmut Nehme
Wann: Fr., 27.11.2026, 18.30 - 21.00 Uhr
Wo: digital - überall wo du gerade bist
Gebühr: 18,- € | **Dauer:** 1 Termin

ChatGPT & Co. zeigen, wie niedrig heute die Einstiegshürde bei KI-Anwendungen ist - Frage eintippen, Antwort erhalten. Doch präzise, kreative und faktenbasierte Ergebnisse erhalten Nutzer erst durch gezielt formulierte Anweisungen - den Prompts. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Bestandteile von Prompts und deren systematischem Aufbau kennen. Weiterhin beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Kommunikationstechniken und erziehen damit die KI zu einer höheren Faktentreue. So steigern wir massiv die Qualität und Relevanz der Antworten für den Einsatz im Beruf, Ausbildung und Alltag. Weitere Informationen zum Inhalt unter www.vhs-marktheidenfeld.de

Nach Erhalt des Links
ist ein kostenfreier
Rücktritt
ausgeschlossen



Microsoft Copilot - Schnupperkurs

Seminar | 262-5017 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Tatyana Sarasa

Wann: Fr., 02.10.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Wo: digital - überall wo du gerade bist

Gebühr: 25,- € | Dauer: 1 Termin | Anmeldung erforderlich

Microsoft Copilot Schnupperkurs - Mein neuer KI-Assistent für den Alltag. Künstliche Intelligenz ist weit mehr als nur ein Chatbot. Der Microsoft Copilot ist wie ein kluger Assistent, der direkt in Ihrem Browser (Edge) darauf wartet, Ihnen Arbeit abzunehmen. In diesem kompakten Schnupperkurs nehmen wir die Technik gemeinsam unter die Lupe.

Technische Voraussetzungen: Stabile Internetverbindung, Computer oder Laptop wo sich ggf. Programme installieren können (für Software-Tests), Idealerweise zweiter Bildschirm oder Tablet, Mikrofon und Kamera für Interaktion

Windows Grundlagen

Sicher unterwegs mit Windows 11

Kurs | 262-5018 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Dr. Michael Schollmeier

Wann: Do., 22.10.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Wo: Raum 3.3

Gebühr: 26,50 € | Dauer: 2 Termine

Machen Sie Ihr Windows 11 Notebook stark und sichern Sie es gegen Betrug und digitale Tricks! Sicher klicken — selbstbewusst surfen! In diesem kompakten Kurs, der sich an Berufstätige und Interessierte richtet, lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Notebook richtig absichern, welche Einstellungen in Windows 11 wirklich wichtig sind und wie Sie Passwörter einfach und sicher verwalten! Verständlich erklärt – ohne Fachchinesisch – mit viel Zeit für Ihre Fragen. Die Umsetzung erfolgt direkt an Ihrem Notebook unter fachkundiger Anleitung des Dozenten. Alle Informationen aus dem Kurs werden in einem übersichtlichen Script zusammengefasst und im Anschluss verteilt.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop/Notebook mit Netzteil mit.

EDV allgemein

Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

Seminar | 262-5019 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Robin Weniger

Wann: Fr., 30.10.2026, 15.00 - 18.00 Uhr

Wo: digital - überall wo du gerade bist

Gebühr: 35,- € | Dauer: 1 Termin | Keine Ermäßigung

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen.

Arduino leicht gemacht Einstieg in Elektronik und Programmierung

NEU

Kurs | 262-5020 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Stefan Maetschke

Wann: Mo., 02.11.2026, 15.30 - 17.00 Uhr

Wo: Raum 3.3

Gebühr: 50,- € | Dauer: 5 Termine

Sie möchten Technik nicht nur nutzen, sondern selbst gestalten? In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der Arduino-Programmierung kennen. Sie lernen, wie Sensordaten erfasst werden und wie Sie darauf reagieren können - etwa indem sich Licht einschaltet, ein Signal ertönt oder ein Relais aktiviert wird. Am Ende des Kurses haben Sie nicht nur die Grundlagen verstanden, sondern mehrere funktionierende Projekte selbst umgesetzt. Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Vorkenntnisse - ideal für alle, die Technik verstehen, kreativ anwenden und eigene Ideen realisieren möchten.

Bitte einen eigenen Laptop mitbringen oder einen Schulungslaptop der vhs verwenden.

3D-Druck für Einsteiger

NEU

Kurs | 262-5021 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Jeremy Baumann

Wann: Do., 12.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Wo: Raum 3.3

Gebühr: 60,- € | Dauer: 6 Termine

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des 3D-Drucks verständlich und praxisnah. Sie lernen die Funktionsweise von FDM-3D-Druckern kennen, erhalten einen Überblick über gängige Materialien wie PLA, PETG und TPU und erfahren, welche Einsatzmöglichkeiten die additive Fertigung bietet. Anschließend erstellen Sie mit einer leicht verständlichen CAD-Software eigene einfache 3D-Modelle und bereiten diese für den Druck vor. Dabei werden wichtige Druckeinstellungen wie Schichthöhe, Füllung, Temperaturen und Stützstrukturen erklärt. Im praktischen Teil setzen Sie Ihr eigenes kleines Projekt um und erleben den gesamten Prozess - von der digitalen Idee bis zum fertigen 3D-Druck. Der Kurs richtet sich an Einsteiger, Hobbybastler, Modellbauinteressierte und alle, die die faszinierenden Möglichkeiten des 3D-Drucks kennenlernen möchten.

Bitte einen eigenen Laptop mitbringen oder einen Schulungslaptop der vhs verwenden.

KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Seminar | 262-5022 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Robin Weniger

Wann: Mi., 18.11.2026, 17.30 - 18.15 Uhr

Wo: digital - überall wo du gerade bist

Gebühr: 20,- € | Dauer: 1 Termin

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.

Voraussetzung ist ein Zoom-Account und eine E-Mail-Adresse

KI-Assistenten selbst bauen: Dein persönlicher Telegram-Bot

Seminar | 262-5023 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Tatyana Sarasa

Wann: Mo., 23.11.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Wo: digital - überall wo du gerade bist

Gebühr: 75,- € | Dauer: 3 Termine | Anmeldung erforderlich

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie ohne Programmierkenntnisse einen eigenen, intelligenten KI-Assistenten erschaffen. Wir nutzen das Automatisierungstool n8n, um eine Brücke zwischen der künstlichen Intelligenz (OpenAI/Gemini) und dem Messenger Telegram zu schlagen. Am Ende des Kurses haben Sie einen funktionstüchtigen Bot auf Ihrem Handy, der Fragen beantwortet, Aufgaben übernimmt und eine eigene „Persönlichkeit“ besitzt.

Technische Voraussetzungen: Stabile Internetverbindung, Computer oder Laptop wo sich ggf. Programme installieren können (für Software-Tests), Idealerweise zweiter Bildschirm oder Tablet, Mikrofon und Kamera für Interaktion, Handy

Smartphone-Fotografie und digitale Bearbeitung

Kurs | 262-5120 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Manfred Eizenhöfer

Wann: Sa., 21.11.2026, 10.00 - 12.15 Uhr

Wo: Raum 3.3

Gebühr: 45,- € | Dauer: 3 Termine

In diesem Kurs wird nicht nur der professionelle Einsatz des Smartphones als Kamera erlernt, sondern es gibt auch Tipps und Tricks um bessere Fotos zu erstellen. Zudem wird der sichere Transfer der Bilddateien auf einen Computer oder ein externes Speichermedium angewandt. Darüber hinaus vermittelt der Kurs fundierte Kenntnisse in der Bildoptimierung mit der kostenfreien Software GIMP. Der Kursleiter ist diplomierter Foto- und Kommunikationsdesigner und steht mit seiner langjährigen Fachexpertise zur Seite, um wertvolle Techniken der Fotografie und der digitalen Bildbearbeitung praxisnah zu erarbeiten. Dieser Kurs eignet sich für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre auch ohne Vorkenntnisse. Mitzubringen sind ein Smartphone und ein dazu passendes Datenkabel mit USB-Anschluss.



Künstliche Intelligenz im Alltag - verstehen, ausprobieren und kritisch nutzen

Kurs | 262-5024 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Stefan Maetschke

Wann: Mo., 11.01.2027, 15.30 - 17.00 Uhr

Wo: Raum 3.3

Gebühr: 30,- € | Dauer: 3 Termine

Künstliche Intelligenz ist kein Zukunftsthema mehr - sie steckt bereits in vielen Anwendungen, die wir täglich nutzen. Doch wie funktioniert KI eigentlich und wie kann man sie sinnvoll im Alltag einsetzen? In diesem interaktiven Einführungskurs lernen Sie die Grundlagen verständlich und praxisnah kennen. Sie probieren selbst aus, wie moderne KI-Tools Texte schreiben, Bilder analysieren oder Fragen beantworten. Gleichzeitig werfen wir einen kritischen Blick auf die Schwächen der Technologie: Warum erfindet KI manchmal Fakten? Was sind sogenannte Halluzinationen? Und worauf sollte man achten, um KI zuverlässig zu nutzen? Der Kurs richtet sich an alle, die KI nicht nur verstehen, sondern auch kompetent im Alltag einsetzen möchten - ganz ohne Vorkenntnisse.

Bitte einen eigenen Laptop mitbringen oder einen Schulungslaptop der vhs verwenden.

Canva: 1 x 1 für Social Media

Seminar | 262-5025 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Robin Weniger

Wann: Do., 04.02.2027, 18.00 - 20.15 Uhr

Wo: digital - überall wo du gerade bist

Gebühr: 35,- € | Dauer: 1 Termin | Keine Ermäßigung

Inkl. Videokurs und Seminarunterlagen. Social Media lebt von starken Inhalten, passenden Formaten und einer klaren Zielgruppe. Es geht vor allem um Instagram, Facebook und LinkedIn. Behandelt werden der Aufbau guter Beiträge, Algorithmus-Grundlagen, das Erstellen von Vorlagen, Videos, passende Dateiformate sowie wichtige Tipps und Tricks für die Umsetzung. Außerdem wird gezeigt, wie Inhalte mit Canva gestaltet, Social-Media-Pläne erstellt, Videos hochgeladen und KI-Funktionen sinnvoll für Social Media genutzt werden können.



Egal ob es ein bestimmter Betrag oder ein spezieller Kurs sein soll, bei uns ist alles möglich. Gerne schicken wir den Gutschein auch direkt nach Hause und die Bezahlung ist bequem via Bankeinzug möglich. Der Gutschein kann auch im Büro der vhs erworben werden. Leider keine Barzahlung möglich.



Einführung Astronomie für Erwachsene mit Kindern ab 8 Jahren

Kurs | 262-6002 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Jürgen Väh, Privatsternwarte Bischbrunn e.V.

Wann: Sa., 17.10.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Wo: Privatsternwarte Bischbrunn, Grundstraße 7a, Bischbrunn

Gebühr: 25,- € | Dauer: 1 Termin | pro Kind ist eine Begleitperson kostenfrei

Bitte mitbringen: warme Kleidung, Getränk, Snack

Einführung Astronomie für Erwachsene mit Kindern ab 8 Jahren

Kurs | 262-6003 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Jürgen Väh, Privatsternwarte Bischbrunn e.V.

Wann: Fr., 20.11.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Wo: Privatsternwarte Bischbrunn, Grundstraße 7a, Bischbrunn

Gebühr: 25,- € | Dauer: 1 Termin | pro Kind ist eine Begleitperson kostenfrei

Im ersten Teil der Führung durch die Sternwarte lernen wir unterschiedliche Teleskope kennen und beobachten die Sonne. Sowohl für Anfänger als auch für ambitionierte Sternfans gibt es viel zu entdecken. Im theoretischen Teil widmen wir uns der Himmelskunde und suchen Antworten auf folgende Fragen: Warum wird es hell und dunkel, wie entstehen die Jahreszeiten? Warum ist der Mond mal am Nachthimmel und mal nicht? Warum sieht der Mond immer anders aus? Welche Planeten gibt es und wo findet man diese? Kann man Planeten immer sehen? Was sind Sterne und was sind Sternbilder? Was versteht man unter unserem Sonnensystem und was ist unsere Galaxie? Im nächsten Schritt durchwandern wir das Sonnensystem auf einem Teilstück des Planetenwanderwegs der Grunddörfer. Hier kann man die Weiten unseres Sonnensystems erleben. Bei klarem Wetter beobachten wir mit verschiedenen Teleskopen unseren Nachthimmel.

Bitte mitbringen: warme Kleidung, Getränk, Snack

Waldläufer-Gruppe

Für Kinder von 5 bis 12 Jahren

Kurs | 262-6021 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Ziegler & De Rijke GbR, Anne Ziegler

Wann: So., 27.09.26, 9.00 - 14.00 Uhr | So., 18.10.26, 9.00 - 14.00 Uhr | So., 22.11.26, 9.00 - 14.00 Uhr | So., 13.12.26, 9.00 - 14.00 Uhr

Wo: Treffpunkt: Zeltplatz Windheim

Gebühr: 152,- € | Dauer: 4 Termine | Keine Ermäßigung

Du wolltest schon immer einmal wissen, wie es ist, in der Natur zu leben? Wir machen Feuer ohne Streichhölzer, schnitzen ohne Messer, kochen ohne Töpfe, bauen einen Schlafsack aus Naturmaterialien, lernen die Sprache der Vögel und lesen die Spuren und Zeichen des Waldes. Die Waldläufer-Gruppe findet monatlich statt und besteht aus 4 aufeinander aufbauenden Modulen. Nach und nach wachsen die Verbundenheit mit der Natur und das Verständnis für die Umwelt sowie die eigene Verantwortung für diese und sich selbst. Stay Wild! Kooperationsangebot, es gelten die AGB's von <http://www.naturverbindet.de>

Pflanzlicher Kochworkshop für Kids (8 - 12 Jahre)



Kurs | 262-6030 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Marc Partes

Wann: Sa., 24.10.2026, 15.00 - 18.00 Uhr

Wo: Raum 1.2

Gebühr: 15,- € | Dauer: 1 Termin

Gemeinsam pflanzlich kochen, entdecken und genießen

Kochen verbindet - und Kinder entdecken Lebensmittel oft am besten durch eigenes Ausprobieren, Mithelfen und gemeinsames Essen. In dieser Kochwerkstatt bereiten wir einfache, bunte und alltagstaugliche Gerichte aus frischen pflanzlichen Zutaten zu. Im Mittelpunkt stehen Freude am gemeinsamen Tun, kreatives Ausprobieren und eine entspannte Atmosphäre ohne Leistungsdruck. Die Rezepte sind familienfreundlich, unkompliziert und lassen sich zuhause leicht umsetzen. Gemeinsam entstehen kleine Gerichte, Snacks und Mahlzeiten, die Kindern Spaß machen und Lust auf frische Küche wecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Eigene Getränke, eine Schürze und Behälter für übriggebliebenes Essen

Lebensmittelkosten in Höhe von 8 € werden direkt an den Dozenten bezahlt.

Kreativität

Wir machen Papier -

Papierschöpfen für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren

Seminar | 262-6200 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Christian Schindler

Wann: Sa., 14.11.2026, 9.00 - 12.00 Uhr

Wo: Alte Schmiede

Gebühr: 15,- € | Dauer: 1 Termin | Die Gebühr ist jeweils für 1 Kind. Erwachsene können bis zu 3 Kinder anmelden. zzgl. Materialkosten in Höhe von 2,- € pro Kind werden direkt in bar an den Dozierenden gezahlt.

Aus Alt mach Neu - in diesem Workshop stellen wir aus alten Fasern neues, kreatives Papier her, das sich auch gut beschreiben lässt. Auch Wasserzeichen sind möglich. Darüber hinaus erfahren wir Interessantes und Kurioses zur Geschichte von Papier und anderen "Schreibwaren".

Bitte mitbringen: Nudelholz, 3 Geschirrtücher

Malen mit Licht - Light Painting:

Für Kinder ab 5 Jahren

Kurs | 262-6201 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Heike Goldstein, MedienLernBegleitung

Wann: Fr., 18.12.2026, 18.00 - 19.00 Uhr

Wo: Raum 4.2

Gebühr: 10,- € | Dauer: 1 Termin

Habt ihr Lust, eure Kreativität mit Licht zum Leuchten zu bringen? Dann seid ihr genau richtig im Kurs "Light Painting"! Hier könnt ihr mit bunten Lichtern und Taschenlampen eure eigenen fantastischen Bilder in die Luft malen. Wie cool ist das denn? In diesem Kurs wird euch gezeigt, wie ihr im Dunkeln mit Licht wahre Kunstwerke erschafft. Ihr könnt riesige leuchtende Herzen, verrückte Spiralen oder sogar leuchtende Gesichter zaubern - alles ist möglich! Beim "Light Painting" wird die Dunkelheit zum leuchtenden Abenteuer!

Bitte Taschenlampe oder andere Lichtquellen mitbringen (z. B. Laserschwert).

Camera Obscura - Bau deine eigene Kamera!

Kurs | 262-6202

[Zur Anmeldung](#)

Leitung: Heike Goldstein, MedienLernBegleitung

Wann: Di., 19.01.2027, 17.30 - 19.00 Uhr

Wo: Raum 4.2

Gebühr: 10,- € | Dauer: 1 Termin

Werde zum Tüftler und entdecke, wie Fotografie früher funktioniert hat. In diesem Kurs baust du deine eigene Camera Obscura und erlebst, wie mit Licht und ein bisschen Technik Bilder entstehen - ganz ohne Smartphone. Schneiden, basteln, ausprobieren: Am Ende hältst du deine eigene Kamera in der Hand und siehst die Welt plötzlich mit ganz neuen Augen. Klingt spannend? Dann mach mit und finde heraus, wie aus Licht Bilder werden! Der Kurs richtet sich an Kinder im Grundschulalter.

Von der Idee zur Story: Die digitale Geschichtenwerkstatt

Kurs | 262-6203

[Zur Anmeldung](#)

Leitung: Heike Goldstein, MedienLernBegleitung

Wann: Di., 02.02.2027, 16.30 - 18.30 Uhr

Wo: Raum 4.2

Gebühr: 13,50 € | Dauer: 1 Termin

Hier wirst du zum Regisseur deiner Geschichte! In diesem Kurs entwickelst du coole Ideen und erstellst Schritt für Schritt kleine Filme. Mit Figuren, Bildern und Technik erweckst du deine Story zum Leben - Bild für Bild. Ob lustig, spannend oder total verrückt: Alles ist möglich! Probiere es aus und bring deine Ideen auf die Leinwand. Dieser Kurs richtet sich an Kinder im Grundschulalter.

Malen

Kreativer Farbenspaß

Für Kinder von 7-11 Jahren

Kurs | 262-6204

[Zur Anmeldung](#)

Leitung: Manfred Eizenhöfer

Wann: Fr., 25.09.2026, 16.00 - 17.30 Uhr

Wo: Alte Schmiede

Gebühr: 77,- € | Dauer: 11

In unserem Kinder-Kreativkurs entdecken junge Künstlerinnen und Künstler die Welt der Kunst durch verschiedene Maltechniken und Stile. Wir experimentieren mit Materialien wie Holz und Draht und integrieren sie in unsere Werke. Die Kinder lernen Malerei-Epochen wie Kubismus und Dadaismus kennen und setzen sich kreativ mit diesen Stilen auseinander. Wir malen auf unterschiedlichen Untergründen wie Holz, Karton und Styropor und verwenden verschiedene Farben, von Aquarellen bis zu Lacken. Inspiriert von Künstlern wie Pollock und Richter erleben die Kinder die Freude am Actionpainting und dynamischen Maltechniken. Zudem tauchen wir in die Welt der computerunterstützten Malerei ein und erstellen einen Animationsfilm. Der Kurs fördert die Kreativität, Ausdrucksfähigkeit und das Verständnis für historische und moderne Kunststile.

Beim ersten Termin ist die kurze Anwesenheit eines Elternteils erwünscht, um den Kursablauf und die Materialliste zu besprechen. Bitte diesen Termin bei der Anmeldung einplanen.

Bitte mitbringen: passende Kleidung, ein Elternteil sollte beim ersten Termin dabei sein.



**Familienstützpunkt
Marktheidenfeld**

**flexible Sprechzeiten
telefonisch oder persönlich**

**Beratung
rund um die Familie -
vertraulich und unbürokratisch**

**Regelmäßige
Veranstaltungen und Vorträge
für interessierte Eltern**

**Fränkisches Haus
Adenauerplatz 7,
97828 Marktheidenfeld**

**Kristin Jahn
0151/161 397 58**



familienstuetzpunkt@marktheidenfeld.de



Bewegung | Entspannung

Dance Power Kids - für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Kurs | 262-6305 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Kerstin Mayer

Wann: Fr., 25.09.2026, 16.00 - 17.00 Uhr

Wo: Hans-Wilhelm-Renkhoff-Halle, Gymnastikraum

Gebühr: 60,- € | Nichtmitglieder im TVM

TVM-Vereinsmitglieder kostenfrei | Gebühr wird nach der Anmeldung angepasst.

Dauer: 12 Termine

Du hast Spaß am Tanzen? Du hörst gerne Taylor Swift, Ava Max oder Lady Gaga? Du bist mindestens 10 Jahre alt? Dann bist du genau richtig bei Dance Power Kids, einem Kurs vom TVM. Wir freuen uns auf viele neue Kids, die Tanz-Choreos zu flotter Musik lernen möchten.

In Zusammenarbeit mit dem TV Marktheidenfeld

Kinderyoga für Kinder von 6 bis 9 Jahren:

Abenteuer auf der Yogamatte

Kurs | 262-6311 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Lena Kuhn

Wann: Fr., 25.09.2026, 15.00 - 16.00 Uhr

Wo: Raum 4.1

Gebühr: 60,- € | Dauer: 12 Termine

Im Kinderyoga lernen Kinder von 6 bis 9 Jahren spielerisch, wie sie Körper und Geist in Einklang bringen können. Mit fantasievollen Übungen, die auf kindgerechten Bewegungen basieren, werden nicht nur Beweglichkeit und Kraft gefördert, sondern auch die Konzentration und Entspannung gestärkt. In einer Atmosphäre voller Spaß und Kreativität werden verschiedene Yogaposen, Atemübungen und kleine Meditationen ausprobiert, die den Kindern helfen, achtsam mit sich selbst umzugehen. Der Kurs eignet sich perfekt, um die Freude an Bewegung zu wecken und gleichzeitig Stress abzubauen. Ob abenteuerliche Tierposen oder ruhige Entspannungsmomente - hier finden Kinder ihren ganz eigenen Zugang zur Welt des Yoga. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Handtuch, Getränk

Shine & Shake - Oriental Dance Kids & Teens (6-13 Jahre)

Kurs | 262-6312 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Franziska Schwind

Wann: Fr., 25.09.2026, 15.00 - 16.00 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 60,- € | Dauer: 12 Termine

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Hüfttuch (optional)

Shine & Shake - Oriental Dance Kids & Teens (6-13 Jahre)

Kurs | 262-6312W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Franziska Schwind

Wann: Fr., 15.01.2027, 15.00 - 16.00 Uhr

Wo: Raum 2.1

Gebühr: 20,- € | Dauer: 4 Termine

Shimmy Squad - Dein neuer Dance-Vibe! Gemeinsam lernen wir moderne orientalische Moves, coole Kombinationen und kreative Choreografien zu angesagter Musik. Im Mittelpunkt stehen Spaß, Ausdruck, Rhythmusgefühl und das gemeinsame Tanzen in einer motivierenden Gruppe. Der Kurs stärkt Selbstbewusstsein, Körpersprache und Bühnenpower - ganz ohne Leistungsdruck, aber mit jeder Menge Energie und Teamspirit. Die Kids und Teens haben außerdem die Möglichkeit, gemeinsam an Shows, Events und Auftritten teilzunehmen und echte Bühnenluft zu schnuppern. Ob Sommerfeste, Tanzveranstaltungen oder große Bühnen: Hier können sie zeigen, was sie gelernt haben, gemeinsam strahlen und unvergessliche Momente erleben. Shimmy Squad verbindet moderne orientalische Tanztechnik mit urbanen Vibes, Kreativität und ganz viel Freude an Bewegung. Perfekt für alle, die tanzen, performen und Teil einer starken Dance-Community werden möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Hüfttuch (optional)

Lernen

Mentaltraining Workshop (8 - 11 Jahre)

Kurs | 262-6313 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Jana Krall

Wann: Sa., 26.09.2026, 9.00 - 10.30 Uhr

Wo: Raum 4.1

Gebühr: 45,- € | Dauer: 6 Termine

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, Getränk

Mentaltraining Workshop (12 - 16 Jahre)

Kurs | 262-6314 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Jana Krall

Wann: Sa., 26.09.2026, 10.45 - 12.15 Uhr

Wo: Raum 4.1

Gebühr: 45,- € | Dauer: 6 Termine

Beim Kindermentaltraining lernen Kinder und Jugendliche, ihr Selbstvertrauen zu stärken und ihre eigenen Ressourcen sichtbar zu machen. In diesem Workshop dürfen sie in eine Welt der Ruhe eintauchen, in der sie in sich hineinhören und verstehen dürfen, Gemeinschaft erleben, mit allen Sinnen die Welt entdecken, mutig werden und einfach nur „Kind sein“ dürfen. Mit spielerischen und altersgerechten Übungen lernen Kinder und Jugendliche Tools, um Gefühle zu verstehen, emotionale Stabilität zu stärken, Stress abzubauen, Konzentration zu fördern, Selbstvertrauen und positives Denken zu fördern, sowie Aggressionen und Ängste auf gesunde Weise zu bewältigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, Getränk



junge
vhs

Der Medienführerschein für Kinder von 9 bis 14 Jahren

Seminar | 262-6554 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Robin Weniger

Wann: Fr., 02.10.2026, 17.00 - 18.30 Uhr

Wo: digital - überall wo du gerade bist

Gebühr: 20,- € | Dauer: 1 Termin

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist.

Was sind persönliche Informationen?

Worauf sollte ich beim Spielen achten?

Welche Konsequenzen haben Kommentare?

Cybermobbing, Fake News



Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Für Schülerinnen und Schüler

Kurs | 262-6315 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Helmut Lange & Partner, Dipl.-Sozialpäd. (FH) und Dipl.-Päd. Univ.

Wann: Do., 15.10.2026, 16.00 - 18.00 Uhr

Wo: digital - überall wo du gerade bist

Gebühr: 29,- € | Dauer: 1 Termin | Keine Ermäßigung



Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Für Schülerinnen und Schüler

Kurs | 262-6316 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Helmut Lange & Partner, Dipl.-Sozialpäd. (FH) und Dipl.-Päd. Univ.

Wann: Do., 12.11.2026, 16.00 - 18.00 Uhr

Wo: digital - überall wo du gerade bist

Gebühr: 29,- € | Dauer: 1 Termin | Keine Ermäßigung

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dir dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabel lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt dir anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt dir die besten Vokabellerntricks.



Fortnite & Gruppenzwang - Lerne stark zu sein und "NEIN" zu sagen!

Kurs | 262-6325 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Heike Goldstein, MedienLernBegleitung

Wann: Fr., 11.12.2026, 16.30 - 18.00 Uhr

Wo: Raum 4.2

Gebühr: 10,- € | Dauer: 1 Termin

In diesem Kurs schlüpfst ihr in verschiedene Rollen und erlebt hautnah, was Gruppenzwang bedeutet und wie man damit umgehen kann.

Wir werden gemeinsam herausfinden, wie ihr stark bleibt und kluge Entscheidungen trifft, auch wenn alle anderen etwas anderes machen. Besonders bei Spielen, die nicht für euer Alter geeignet sind, ist es wichtig, selbstbewusst zu sein und Nein sagen zu können. Der Kurs richtet sich an Kinder im Grundschulalter (3. und 4. Klasse).



LEGO Education SPIKE Essential

Kurs | 262-6326 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Team BayernLab

Wann: Mo., 08.02.2027, 15.00 - 16.30 Uhr

Wo: Raum 3.3

Gebühr: Gratis

Steige spielerisch in die Robotik ein. Du lernst die Programmieroberfläche von LEGO Spike Essential kennen, verwendest einfache Befehle sowie Befehlsfolgen und lernst diese zu einer Funktion zusammenzufassen. Am Ende hast du bereits deinen eigenen Roboter gebaut und mit deinen Programmierungen zum Leben erweckt. Das Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren. Die Kinder sollten etwas Erfahrung im Umgang mit Computern mitbringen.

Die Aufsichtspflicht der vhs beginnt und endet am Kursort und mit den Kurszeiten!





Prüfungsvorbereitung

Englisch Realschule - Prüfungstraining

Kurs | 262-6500 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Mariya Velichkova

Wann: Di., 06.10.2026, 13.30 - 15.00 Uhr

Wo: Raum 3.2

Gebühr: 30,- € | Dauer: 3 Termine | Kleingruppe bis max. 8 Teilnehmenden

Englisch Realschule - Prüfungstraining

Kurs | 262-6500W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Mariya Velichkova

Wann: Di., 12.01.2027, 13.30 - 15.00 Uhr

Wo: Raum 3.2

Gebühr: 30,- € | Dauer: 3 Termine | Kleingruppe bis max. 8 Teilnehmenden

Wir bereiten uns auf die schriftliche und mündliche Prüfung in Englisch vor: mit einer Prüfungssimulation, selbständiger Arbeit, Tipps, Verbesserungen und Erklärungen nach Bedarf.

Englisch Mittelschule - Prüfungstraining

Kurs | 262-6501 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Mariya Velichkova

Wann: Di., 10.11.2026, 13.30 - 15.00 Uhr

Wo: Raum 3.2

Gebühr: 30,- € | Dauer: 3 Termine | Kleingruppe bis max. 8 Teilnehmenden

Englisch Mittelschule - Prüfungstraining

Kurs | 262-6501W [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Mariya Velichkova

Wann: Do., 14.01.2027, 13.30 - 15.00 Uhr

Wo: Raum 3.2

Gebühr: 30,- € | Dauer: 3 Termine | Kleingruppe bis max. 8 Teilnehmenden

Wir bereiten uns auf die schriftliche und mündliche Prüfung in Englisch vor: mit einer Prüfungssimulation, selbständiger Arbeit, Tipps, Verbesserungen und Erklärungen nach Bedarf.



Tastaturschreiben

Tastaturschreiben in 4 Stunden 10-Finger-System für Kinder ab 10 Jahren

Kurs | 262-6550 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Karl-Heinz Zeipelt

Wann: Di., 06.10.2026, 17.30 - 19.00 Uhr

Wo: Raum 3.3

Gebühr: 44,- € | Dauer: 4 Termine

Tastaturschreiben in 4 Stunden 10-Finger-System für Kinder ab 10 Jahren

Kurs | 262-6551 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Karl-Heinz Zeipelt

Wann: Di., 10.11.2026, 17.30 - 19.00 Uhr

Wo: Raum 3.3

Gebühr: 44,- € | Dauer: 4 Termine

Tastaturschreiben in 4 Stunden 10-Finger-System für Kinder ab 10 Jahren

Kurs | 262-6552 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Karl-Heinz Zeipelt

Wann: Di., 12.01.2027, 17.30 - 19.00 Uhr

Wo: Raum 3.3

Gebühr: 44,- € | Dauer: 4 Termine

In nur vier Lerneinheiten lernst du das Tastatur-Schreiben im 10-Finger-System. Das funktioniert durch das Lernen über mehrere Sinneskanäle. Durch Bilder und Farben sowie einer Lerngeschichte werden die Tasten der Grund-, Ober- und Unterreihe erlernt sowie die Tasten der Ziffern- und Sonderzeichenreihe. Es macht Spaß und mit regelmäßiger Übung wird die Sicherheit und Geschwindigkeit des Tastaturschreibens erhöht. Ideal für Schüler von Mittelschule, Realschule oder Gymnasium.

Tastaturschreiben und einfache Dokumentgestaltung

Kurs | 262-6553 [Zur Anmeldung](#)

Leitung: Sieglinde Langer

Wann: Sa., 14.11.2026, 12.30 - 14.00 Uhr

Wo: Raum 3.3

Gebühr: 100,- € | Dauer: 10 Termine

Erlernen des Tastaturschreibens mit 10 Fingern unter Einbeziehung der rechten Gehirnhälfte, die für Kreativität und Bilder verantwortlich ist. In methodischer Abfolge werden die Buchstaben auf der Tastatur erarbeitet in spielerischer, ganzheitlicher Trainingsmethode. Im zweiten Teil wird systematisch der Computer kennengelernt. Dazu gehören Wordfunktionen zur Textgestaltung und das ordnungsgemäße Speichern von Dateien. Der Kurs richtet sich an Kinder der 5. und 6. Jahrgangsstufe.

Lehrbuch: *Praxis Tastschreiben (Mittelschule Bayern)*
Westermann Verlag 2017, ISBN: 978-3-14-1164 67-1

Preis 24.95 € (nicht die Neuauflage von 2023)



Führungen für Kinder

Auch toll als Geburtstagsparty

Stadtführung für Kinder

Dauer: 60 Minuten

Preis: 45,- € I für eine Gruppe bis max. 15 Kindern

Auf einer Entdeckungsreise durch die Stadt werden Entstehung und Entwicklung nahegebracht und die bedeutendsten Sehenswürdigkeiten gezeigt.

Nachtwächterführung für Kinder

Dauer: 60 Minuten

Preis: 45,- € für eine Gruppe bis max. 15 Kindern plus eine Begleitperson

Der Nachtwächter erklärt kindgerecht, welche Aufgaben der Nachtwächter früher in Marktheidenfeld hatte. Wer möchte, kann auch selbst mal die Hellebarde tragen.

Franck-Haus-Führung für Kinder

Dauer: 60 Minuten

Preis: 45,- € I für eine Gruppe bis max. 15 Kindern

Das Franck-Haus wird kindgerecht und spannend vorgestellt, von der Entstehung bis zum Kulturzentrum heute.



Das alte Schmiedehandwerk entdecken

Dauer: 60 Minuten

Preis: 45,- € I für eine Gruppe bis max. 15 Kindern

Die Schmiede prägte Marktheidenfeld bis in die 1950er Jahre. In der Schmiedewerkstatt hinter dem Franck-Haus lernen die Kinder das fast magische Handwerk kennen - sie entdecken Werkstatt, Werkzeug und erfahren, wie in der Schmiede gearbeitet wurde.

Weitere Infos und Buchungen über die Touristinfo:

Marktplatz 22 | 97828 Marktheidenfeld

Telefon 09391/ 5035414 | tourismus@marktheidenfeld.de



Die Lebenshilfe Marktheidenfeld betreut und fördert mit rund 120 Mitarbeitenden mehr als 250 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Bereich der geistigen Entwicklung, aber auch teils in Kombination mit schweren körperlichen Beeinträchtigungen.

Zu den Einrichtungen der Lebenshilfe gehören Frühförderstellen im ganzen Landkreis, **eine integrative Kindertagesstätte**, eine Förderschule mit dem Schwerpunkt geistige Entwicklung samt integrierter Berufsschule und heilpädagogischer Tagesstätte, Logopädie, Physio- und Ergotherapie, Einzelintegration, Schulbegleitung und Integrationshilfe sowie die Verwaltung.

Weitere Informationen über die Möglichkeit einer Mitarbeit oder Unterstützung in/von unserer Einrichtung finden Sie auf unserer Homepage www.lebenshilfe-mar.de oder Sie wenden sich direkt an die Lebenshilfe Marktheidenfeld, Tel. 09391- 98100 bzw. per E-Mail an geschaeftsfuehrung@lebenshilfe-mar.de.

Impressum

Städtische vhs Marktheidenfeld

Marktplatz 24 | 97828 Marktheidenfeld
vhs@vhs-marktheidenfeld.de
09391-503430

Konzept | Design

Titelbild : Stadt Marktheidenfeld
Layout: vhs Marktheidenfeld
Druck und Verarbeitung: Schleunungdruck GmbH
Vertrieb: vhs Marktheidenfeld

Organe | Aufsicht

Leitung: Karin Hannig
Amtsleitung: Inge Albert
Aufsicht: Stadtrat Marktheidenfeld
Die städtische vhs Marktheidenfeld ist in kommunaler
Trägerschaft und Mitglied im Bayerischen
Volkshochschulverband

Bankverbindung

Gläubiger-ID: DE52ZZZ00000213015
Sparkasse Mainfranken Würzburg
IBAN: DE86 7905 0000 0240 0000 67
BIC: BYLADEM1SWU
Raiffeisenbank Main-Spessart
IBAN: DE06 7906 9150 0009 6061 65
BIC: GENODEF1GEM

Datenschutz

Die Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer
Homepage:

www.vhs-marktheidenfeld.de

Datenschutzbeauftragter: Volker Noë
Luitpoldstr. 17 | 97828 Marktheidenfeld
Telefon: 09391 5004 - 84

Quellennachweis

Seite 2	Canva
Seite 3	Privat
Seite 9	iStock
Seite 13	Steffen Ramer
Seite 14	Canva
Seite 17	Stadt Marktheidenfeld
Seite 20	Christine Feike Canva
Seite 21	Thomas Huth
Seite 22	Thomas Huth
Seite 23	Thomas Huth
Seite 26	Franziska Schwind
Seite 28	Lisa Lipp
Seite 30	pixabay
Seite 35	Canva
Seite 39	Canva
Seite 45	Flaticon
Seite 46	Canva
Seite 48	Canva
Seite 49	Magnific
Seite 50	vhs
Seite 51	iStock Canva
Seite 56	Magnific
Seite 57	vhs
Seite 59	Adobe Stock
Seite 66	pixabay
Seite 71	iStock
Seite 72	vhs
Seite 73	iStock
Seite 73	vhs
Seite 74	vhs
Seite 75	Stadt Marktheidenfeld

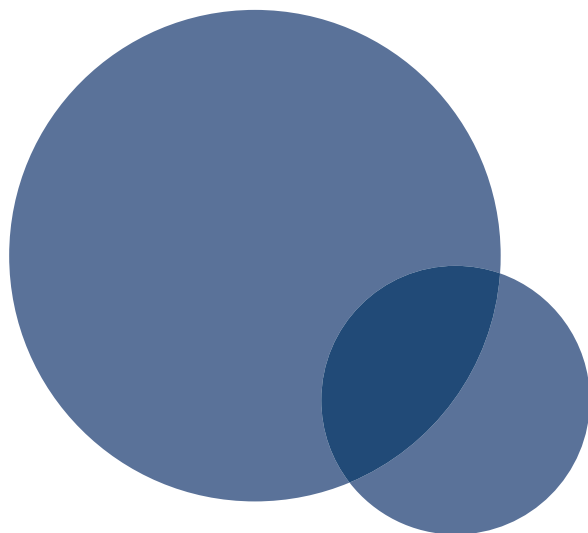


RECOGNISED BY

EFQM



FOR SUSTAINABLE
PERFORMANCE
RAPID ASSESSMENT



Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Vertragsgrundlage und Anmeldung

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung (schriftlich, telefonisch, digital, persönlich) zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs zustande. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Marktheidenfeld.

- a.) Eine Anmeldung ist für Personen ab 16 Jahren möglich. Ausgenommen sind Veranstaltungen im Bereich „Junge vhs“ und wo etwas anderes angegeben ist. Bei Minderjährigen muss die Anmeldung durch einen gesetzlichen Vertreter erfolgen.
- b.) Melden sich mehr Teilnehmende an, als in einem Kurs aufgenommen werden können, entscheidet das Anmeldedatum über die Reihenfolge der Anmeldung.
- c.) Eine Anmeldung über den Dozenten ist nicht möglich.
- d.) Bei einer Teilnahme ohne vorherige Anmeldung über die vhs wird die Kursgebühr zuzüglich einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10 Euro fällig.
- e.) Die Anmeldebestätigung erfolgt ausschließlich per E-Mail. Bei Kursabsagen und Kursausfällen werden Teilnehmende ebenfalls per E-Mail benachrichtigt.

2. Zahlungsbedingungen

Die Gebühr wird mit dem Zustandekommen eines Vertrags zur Zahlung fällig und wird per Lastschriftverfahren eingezogen. Hierzu benötigt die vhs die Bankverbindung (IBAN) des Zahlungspflichtigen. Druckfehler oder falsch übermittelte Preise unterliegen keiner Gewähr.

- a.) Teilnehmende ermächtigen die vhs Marktheidenfeld zum automatischen Einzug der Kursgebühr per SEPA-Lastschriftmandat bei Anmeldung und mit Nennung der Bankverbindung. Laut § 675 Abs. 1 S3 BGB bedarf die Zustimmung zum SEPA-Lastschriftverfahren keiner schriftlichen Form. Die Überlassung der Bankdaten dient als Zustimmung zum SEPA-Lastschriftverfahren. Das Mandat gilt bis zum schriftlichen Widerruf.
- b.) Der Fälligkeitstag für SEPA-Lastschriften ist der erste Kurstag. Die Belastung des Kontos erfolgt in den meisten Fällen 4 bis 14 Tage nach dem Fälligkeitsdatum. Die Gebühr wird von der Stadtkasse der Stadt Marktheidenfeld eingezogen. Auf weitere Vorankündigungen zum Lastschriftverfahren verzichten Sie mit Ihrer Anmeldung. Kosten, die durch fehlerhafte Kundendaten der Teilnehmenden, ungerechtfertigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontodeckung entstehen, gehen zu Lasten des Kontoinhabers.
- c.) Bei Fehlen einer gültigen Bankverbindung wird die Gebühr in Rechnung gestellt. Zahlungsziel ist 14 Tage nach Rechnungsstellung.
- d.) Überweisungen, die ohne Rechnungsnummer bei der Stadtkasse der Stadt Marktheidenfeld eingehen, können nicht zugeordnet werden und münden ggf. in einem Mahnverfahren der Stadt Marktheidenfeld. Kosten, die durch dieses Mahnverfahren entstehen, gehen zu Lasten des Rechnungsnehmers.

3. Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen der vhs ergibt sich aus dem halbjährlich erscheinenden Programms der vhs. Die vhs behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programm vor. Die Dozenten sind zu Änderungen der Vertragsbedingungen nicht berechtigt. Änderungen aller Art bedürfen der Schriftform.

4. Ermäßigungen

- a.) Einige vhs-Angebote sind von Ermäßigungen ausgeschlossen: z. B. Studienfahrten und Studienreisen, Exkursionen, Veranstaltungen mit Kooperationspartnern, BAMF-Kurse, Prüfungen, Materialkosten und Kurse im Programmbereich „Junge vhs“.
- b.) Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst/freiwilligen sozialen bzw. ökologischen Jahr, Auszubildende, Studierende und schwerbehinderte Menschen erhalten bei Vorlage eines gültigen Nachweises eine Ermäßigung von 20 %.
- c.) Arbeitssuchende, Sozialhilfe-, Bürgergeld- sowie Wohngeldempfänger erhalten gegen Vorlage ihres Bewillungsbescheids 40% Nachlass auf ermäßigbare Veranstaltungen.
- d.) Entsprechende Nachweise sind vor Kursbeginn vorzulegen.

5. Teilnahme als Kursinteressent*in

Im Bereich Sprachen ist die einmalige Teilnahme als Kursinteressent möglich. Kursinteressierte müssen sich vor der

Teilnahme im Büro der vhs als Interessent*in anmelden. Eine Teilnahme als Interessent*in liegt im Ermessen der vhs-Leitung.

- a.) Interessenten*innen müssen der Volkshochschule bis spätestens 48 Stunden nach dem Schnuppertermin die An- oder Abmeldung schriftlich mitteilen. Erhält das vhs Büro keine Rückmeldung, wird die Teilnahme verbindlich.
- c.) Interessenten*innen, die ohne vorherige Anmeldung an einem Kurs teilnehmen, unabhängig von der Anzahl der besuchten Kurstage, gelten als verbindlich zum Kurs angemeldet.

6. Rücktritt vom Vertrag

6.1 durch die Volkshochschule

Die vhs kann von einem Vertrag zurücktreten, wenn

- a.) die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist
- b.) die von der vhs verpflichtete Kursleitung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Krankheit), ausfällt.
- c.) unvorhersehbare Änderungen zwischen Programmveröffentlichung und Kursbeginn eintreten.

Bereits geleistete Zahlungen werden unter Anrechnung der bis dahin erteilten Unterrichtsstunden zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

6.2 durch Teilnehmende

- a.) Teilnehmende können i. d. R. bis sieben Tage vor Kursbeginn vom Vertrag zurücktreten. Vorträge und Veranstaltungen mit einer Kursgebühr bis zu 15 Euro haben eine Rücktrittsfrist von zehn Tagen.
- b.) Für Prüfungen im Bereich Integration ist ein Rücktritt vom Vertrag nur bis fünf Wochen vor dem Prüfungstermin möglich. Der Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Bei Anmeldungen innerhalb der fünf Wochen Frist besteht kein Widerrufsrecht.
- c.) Bei Veranstaltungen unserer Kooperationspartner gelten deren Rücktrittsbestimmungen.
- d.) Teilnehmende können bei Vorliegen von gewichtigen Gründen (Krankheit, Wohnort- oder Berufswechsel) und mit schriftlichem Nachweis vom Vertrag zurücktreten. Die vhs Marktheidenfeld erstattet die Teilnahmegebühr anteilig, abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 5 Euro. Unterrichtszeiten, die vor dem Eingang der Abmeldung liegen, werden nicht erstattet.
- e.) Ein gebuchter Kursplatz kann nach Rücksprache mit der vhs an eine andere Person abgetreten werden.
- f.) Der Rücktritt muss schriftlich über das Büro der vhs erfolgen. Ein Rücktritt beim Dozierenden ist ungültig.

7. Ausfall von Kursterminen und Nachholregelungen

Fällt ein Kurstermin im Rahmen eines laufenden Kurses aus, liegt es im Ermessen der Kursleitung, einen Nachholtermin anzubieten. Sollte der/die Teilnehmende an dem Nachholtermin verhindert sein, besteht kein Anspruch auf Erstattung der Kursgebühr für den ausgefallenen Termin. Wird kein Nachholtermin angeboten, wird die Kursgebühr für den ausgefallenen Termin entweder zurückerstattet oder als Gutschrift auf dem vhs-Konto des Teilnehmenden verbucht. Bei Zahlung auf Rechnung erfolgt ausschließlich die Gutschrift auf dem vhs-Konto des Teilnehmenden.

8. Teilnahmebestätigungen

Teilnahmebestätigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden. Liegt der Kurs länger als ein Jahr zurück, erheben wir für die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung eine Gebühr von 5 Euro.

9. Datenschutz & Urheberrecht

Die Volkshochschule speichert und verwendet die Daten von Teilnehmenden gemäß der europäischen Datenschutzverordnung (EU-DSGVO) und des neuen Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG). Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Das Kopieren eingesetzter Software ist verboten. Ohne Genehmigung darf ausgeteiltes Lehrmaterial nicht vervielfältigt werden.

10. Haftung/Versicherung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, soweit es sich nicht um Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit handelt, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Die Teilnahme an Wanderungen und die Bildung von Fahrgemeinschaften erfolgt auf eigene Gefahr.

Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit (Stand Juli 2026).

Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.

Vorname & Name: _____

Anschrift: _____

Mail: _____ Telefon: _____

Geburtsdatum: _____

Name der Bank: _____

IBAN: _____

Ich melde mich/mein Kind verbindlich für folgende Kurse an und bestätige die AGBs mit den Rücktrittsregelungen zur Kenntnis genommen zu haben.

Kursnummer: _____ Kurs: _____

Kursnummer: _____ Kurs: _____

Kursnummer: _____ Kurs: _____

Kursnummer: _____ Kurs: _____

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

Ich nehme zur Kenntnis, dass meine persönlichen Daten zu dienstlichen Zwecken der vhs-Verwaltung EDV-technisch erfasst und gespeichert werden. Volkshochschule Marktheidenfeld Marktplatz 24, 97828 Marktheidenfeld, Gläubiger-ID: DE52ZZZ00000213015

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Marktheidenfeld, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Marktheidenfeld auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Vorname & Name: _____

Anschrift: _____

Mail: _____ Telefon: _____

Geburtsdatum: _____

Name der Bank: _____

IBAN: _____

Ich melde mich/mein Kind verbindlich für folgende Kurse an und bestätige die AGBs mit den Rücktrittsregelungen zur Kenntnis genommen zu haben.

Kursnummer: _____ Kurs: _____

Kursnummer: _____ Kurs: _____

Kursnummer: _____ Kurs: _____

Kursnummer: _____ Kurs: _____

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

Ich nehme zur Kenntnis, dass meine persönlichen Daten zu dienstlichen Zwecken der vhs-Verwaltung EDV-technisch erfasst und gespeichert werden. Volkshochschule Marktheidenfeld Marktplatz 24, 97828 Marktheidenfeld, Gläubiger-ID: DE52ZZZ00000213015

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Marktheidenfeld, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Marktheidenfeld auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Notizen

FREUNDE
— werben
FREUNDE



Melde dich und eine weitere Person für einen Kurs mit mind. 4 Terminen an. Wichtig ist, dass die zweite Person noch nie oder in den letzten vier Jahren keinen Kurs bei der vhs besucht hat und mind. 16 Jahre alt ist. Nach Ende des Kurses erhältst du eine Gutschrift von 10,- € bei Kursen bis 50,-€ und 20,-€ bei Kursen ab 50,- € auf dein vhs Konto.

Also, worauf wartest du noch?

Schnapp dir deinen Lieblingsmenschen und ein vhs Programm und los!

Gemeinsam macht alles mehr Spaß!



Vor Ort

Service und Beratung in unseren
Beratungszentren und Filialen:
sparkasse-mainfranken.de/standorte



KundenServiceCenter

Telefonischer Service: 0931 382-0
Montags bis freitags von 8:00 bis 20:00 Uhr
Samstags von 9:00 bis 14:00 Uhr
sparkasse-mainfranken.de/ksc



Internetfiliale

Online-Banking beantragen:
sparkasse-mainfranken.de/onlinebanking



Beratung@Home

Digitale persönliche Beratung:
sparkasse-mainfranken.de/beratung



Sparkassen-App

Sicheres und ausgezeichnetes Banking
mit dem Smartphone oder Tablet:
sparkasse-mainfranken.de/mobil

Überall mit Ihnen verbunden.

In Mainfranken verwurzelt.

sparkasse-mainfranken.de



Sparkasse
Mainfranken Würzburg