



Städtische Volkshochschulen
Bad Kissingen und Hammelburg

Programm
Herbst / Winter 2025

450 Kurse



Außenstellen

- Bad Bocklet
- Bad Brückenau
- Burkardroth
- Euerdorf
- Nüdlingen
- Oberthulba
- Oerlenbach

Jetzt anmelden
www.vhs-kisshab.de



EFQM
VALIDATED BY
EFQM 2021

Inhaltsverzeichnis



Veranstaltungsreihen

Seniorenuniversität	6
Universitätsbund	6
Jüdische Kulturtage	8
Konzerte	9
MittwochsTALK	9



Gesellschaft und Leben

Politische Bildung	10
Psychologie/Pädagogik	10
Tiere	12
Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern	13
Ökonomie/Recht/Finanzen	16
Ökologie/Gesundes Wohnen/Garten	18
Sternenführungen	19
Studium Regionale	20



Kultur und Gestalten

Fotografie	22
Literatur	23
Musik	24
Kreatives Gestalten	25
Kunst	27
Reisevorträge	27



Gesundheit und Fitness

Körpererfahrung	29
Qigong	32
Feldenkrais	33
Yoga	33
Selbstverteidigung	36
Fitness	37
Training im Wasser	41
Tanzen	41
Ernährung / Kochen	43
Vegane und Vegetarische Gerichte	45
Asiatische Küche	45
Backen	47
Gerichte für Kinder	49
Gesundes Leben / Gesundheitsförderung ..	49
Kräuter	51
Erkrankung / Heilmethoden	52
Genuss	54



Grundbildung

Alpha +: Lesen und Schreiben	55
Integration	56



Sprachen

Gebärdensprache	56
Deutsch	57
Englisch	57
Französisch	58
Italienisch	59
Spanisch	59
Arabisch	61
Polnisch	61



Beruf und Karriere

Berufliche Fachthemen	61
EDV	62
Kompetenzentwicklung	65
Medien/Kommunikation	65



Familienkurse	67
Kinderkurse	68



Kurse im Landkreis

Bad Bocklet	70
Bad Brückenau	71
Bad Kissingen	72
Burkardroth	77
Euerdorf	77
Hammelburg	78
Nüdlingen	83
Oberthulba	83
Oerlenbach	84

Grundlegende Informationen

Verzeichnis der Kursorte	86
Wir kooperieren mit	88
Ihr Anmeldeformular	89
Informationen zum Datenschutz	90
Impressum	90
Unsere AGB	91

Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,

in großer Vorfreude begrüßen wir Sie zum neuen Herbst-/Wintersemester 2025! Unsere Städtischen Volkshochschulen in Bad Kissingen und Hammelburg mit den sieben Außenstellen in Bad Bocklet, Bad Brückenau, Burkardroth, Euerdorf, Oberthulba, Oerlenbach und Nüdlingen laden Sie zu einem vielfältigen Bildungsangebot ein.

450 Kurse aus unterschiedlichsten Bereichen warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Ob Sie neues Wissen erwerben, praktische Fähigkeiten erlernen oder kreative und gesundheitsfördernde Ambitionen verfolgen möchten – hier ist für jeden etwas dabei.

2024 war für uns ein Jahr mit bedeutenden Meilensteinen, die unser Bildungsangebot nachhaltig bereichern. Als neuer Integrationskursträger bieten wir neben Integrationskursen auch Sprachprüfungen und den Einbürgerungstest an – ein entscheidender Schritt zur Förderung von gesellschaftlicher Teilhabe und Integration.

Mit der Auszeichnung als Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern im Jahr 2024 haben wir begonnen unser Angebot gezielt zu erweitern. Schrittweise werden die neuen Angebote auf weitere Standorte übertragen. In den kommenden fünf Jahren leisten wir so einen wichtigen Beitrag zur Vermittlung von alltagsnahem Wissen in zentralen Lebensbereichen wie Finanzen und Versicherungen, digitaler Welt und nachhaltigem Leben.

Detaillierte Informationen finden Sie im Bereich „Sprache“ auf Seite 56 und im Programmbereich Gesellschaft/VerbraucherStützpunkt auf Seite 13.

Am Standort Hammelburg sind nun das vhs-Büro und die meisten Kurse im neuen Bürgerhaus vor Ort zu finden. Gemeinsam mit der Tourist-Information, der Stadtbibliothek und dem Kulturamt ist hier ein Ort der Bildung, Kultur und Begegnung entstanden. Ganz gemäß unserem Motto „vhs bildet, bewegt, begeistert“.

Der Erfolg einer Volkshochschule ist vor allem auf die Begeisterung all jener zurückzuführen, die beim Angebot mitwirken und daran teilnehmen. Ihr Engagement macht die vhs lebendig. Dafür möchten wir uns von Herzen bedanken – bei unseren Kursleitenden, unseren Teilnehmenden und allen Freundinnen und Freunden der Volkshochschule. Unser besonderer Dank gilt den beteiligten Kommunen, die durch ihre Unterstützung die Erwachsenenbildung in unserer Region überhaupt erst möglich machen.

Wir freuen uns darauf, Sie im neuen Semester wiederzusehen und gemeinsam mit Ihnen neue Perspektiven zu entdecken.

Ihr vhs-Team
Der Städtischen Volkshochschulen
Bad Kissingen und Hammelburg

Informiert bleiben

Folgen Sie uns auf unseren Kanälen in Facebook, Instagram oder treten Sie dem E-Mailverteiler unseres Newsletters bei, um keine Neuigkeiten mehr zu verpassen.



www.facebook.com/vhskisshab



www.instagram.com/vhskisshab

Online- Anmeldung

Auf www.vhs-kisshab.de
können Sie Ihre Kurse
direkt online buchen.



Organisatorische Daten der zwei vhs-Zentralen im Landkreis

vhs-Büro Bad Kissingen

Rathausplatz 1
97688 Bad Kissingen
badkissingen@vhs-kisshab.de
T +49 (0) 971 807-4211
www.vhs-kisshab.de

Ansprechpartner/-innen:

Michael Balk	Leiter
Bettina Bau	Verwaltung
Julia Cabezas	Marketing & Organisation
Olena Albert	Integration

Öffnungszeiten während des Semesters

Montag und Dienstag 14.00–16.00 Uhr
Mittwoch bis Freitag 10.00–12.00 Uhr
In den Schulferien ist das Büro geschlossen.

Anmeldung und Fragen zum Thema Integrationskurse

Montag und Mittwoch 14.30–16.00 Uhr

Wie melde ich mich ohne Internet an?

Sie können sich persönlich oder schriftlich mit dem Anmeldeformular (Seite 89) an allen Standorten anmelden. Eine telefonische Anmeldung ist nur möglich, wenn Sie bereits Kurse bei uns besucht haben.

vhs-Büro Hammelburg Im Bürgerhaus

Am Marktplatz 15
97762 Hammelburg
hammelburg@vhs-kisshab.de
T +49 (0) 9732 902-434
F +49 (0) 9732 902-5434
www.vhs-kisshab.de

Ansprechpartner/-innen:

Claudia Beyrle	Geschäftsführerin
Kornelia Sikora	Verwaltung
Ursula Bahmer	Verwaltung

Öffnungszeiten während des Semesters

Montag bis Freitag 10.00–12.00 Uhr
In den Schulferien ist das Büro geschlossen.

Wohin mit dem Anmeldeformular?

Das ausgefüllte Anmeldeformular von Seite 89 können Sie zum nächstgelegenen vhs-Standort bringen – egal wo, egal für welchen Kurs.

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

■ Unterrichtsfreie Tage | Semesterbeginn: 29. September 2025

vhs-Außenstellen

Den vhs-Außenstellen der Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg kommt eine ganz besondere Bedeutung zu. Die gute Zusammenarbeit auf politischer, technischer und menschlicher Ebene eröffnet den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der vhs-Kurse flexible Anmeldemöglichkeiten für ein vielfältiges Kursangebot an einer Vielzahl von Veranstaltungsorten.

Zuständige vhs-Zentralen:

Bad Kissingen Bad Bocklet, Burkardroth, Oberthulba,
Oerlenbach, Nüdlingen
Hammelburg Bad Brückenau, Euerdorf



Bad Brückenau – HB

Rathausplatz 1
97769 Bad Brückenau
Michaela Queck/Nadine Herold
vhs@bad-brueckenau.de
T 09741 804-2201
Di. / Fr. 14.00–17.00 Uhr
Mi. 10.00–12.30 Uhr
Do. 10.00-12:30 Uhr und 14.00–18.00 Uhr
Sa. 10.00–14.00 Uhr



Nüdlingen – KN

Kissinger Straße 1
97720 Nüdlingen
Christina Ziegler
christina.ziegler@nuedlingen.de
T 0971 7271-40
Mo.–Fr. 8.00–12.00 Uhr
Mo. 13.00–15.30 Uhr
Do. 13.00–17.30 Uhr



Bad Bocklet – KB

Kleinfeldlein 14
97708 Bad Bocklet
Christa Bauer/Maria Koch
volkshochschule@badbocklet.de
T 09708 9122-0
Mo.–Fr. 10.00–12.00 Uhr
Do. 14.00–18.00 Uhr



Oberthulba – KO

Kirchgasse 16
97723 Oberthulba
Alena Hack/Sabine Döpfert
volkshochschule@oberthulba.de
T 09736 8122-12
Mo. / Di. / Mi. / Fr. 8.00–12.00 Uhr
Mo. 14.00–16.00 Uhr
Do. 14.00–18.00 Uhr



Burkardroth – KD

Am Marktplatz 10
97705 Burkardroth
Veronika Roth
volkshochschule@markt-burkardroth.de
T 09734 9101-23
Mo.–Fr. 8.00–12.00 Uhr
Do. 14.00–18.00 Uhr



Oerlenbach – KL

Schulstraße 8
97714 Oerlenbach
Vanessa Kiesel/Kristin Kuhn
volkshochschule@oerlenbach.de
T 09725 7101-14
Mo.–Mi. 7.30–12.00 Uhr
Do. 7.30–13.00 Uhr



Euerdorf – HE

Hammelburger Str. 14
97717 Euerdorf
Ingrid Loh/Silke Hack
loh.ingrid@vg-euerdorf.de
hack.silke@vg-euerdorf.de
T 09704 9131-24
Mo.–Fr. 8.00–12.00 Uhr
Do. 15.00–18.00 Uhr



Wen spreche ich an und wo?

Den besten Service erhalten Sie bei den vhs-Standorten, wo der Kurs auch stattfindet. Ist in den vhs-Außenstellen niemand erreichbar, ist die zugehörige vhs-Zentrale ihr nächstliegender Ansprechpartner. Die Außenstellen können anhand der Endung der Kursnummer erkannt werden.



Weitere Informationen unter:
www.vhs-kissshab.de
www.facebook.com/vhskissshab



Veranstaltungsreihen



Seniorenuniversität

Die Seniorenuniversität Bad Kissingen bietet ein wissenschaftliches Bildungsangebot für jedes Alter. Hier werden ausgewählte Themen auf verständliche Art und Weise in Reihenvorträgen je drei Terminen vorgestellt. Als Referenten treten hauptsächlich Professorinnen und Professoren der Universität Würzburg auf. Das Gesamtprogramm ist auf www.vhs-kisshab.de zu finden. Zudem liegen die Flyer im Rathaus der Stadt Bad Kissingen aus.

Die Seniorenuniversität Bad Kissingen wurde 2011 von der Stadt Bad Kissingen, der Universität Würzburg und der Sparkasse Bad Kissingen ins Leben gerufen. Der Name Seniorenuniversität entsprang der Ursprungsidee auch für Menschen im fortgeschrittenen Alter ein wissenschaftliches Bildungsangebot in Bad Kissingen zu ermöglichen. Es ist jedoch keine Grundvoraussetzung „Seniorin oder Senior“ sein zu müssen, um an den Veranstaltungen der Seniorenuniversität teilnehmen zu können. Interessierte jeden Alters dürfen die Vorträge besuchen. Eine Anmeldung vor der Teilnahme ist nicht erforderlich. Die Gebühr für die Teilnahme an einer kompletten Vortragsreihe beträgt 20 €. Es ist möglich, an einzelnen Vorträgen teilzunehmen, die Gebühr beträgt 10 € je Vortrag. Ort: Hotel Frankenland, Frühlingstraße 11, Bad Kissingen

Details zu den Themen und Termine sind unter www.vhs-kisshab.de abrufbar.

Anstehende Termine

Künstliche und natürliche Intelligenz

Kurs-Nr.: 11001KG

Frank Puppe

Montag, 16.00 bis 17.30 Uhr, 3x

Beginn: 22. September

Hotel Frankenland, Frühlingstraße 11, Bad Kissingen

20 € bar vor Ort, Einzeltermin 10 € bar vor Ort.

Mit der rasanten Entwicklung von Large Language Modellen in den letzten Jahren hat die Künstliche Intelligenz einen Stand erreicht, der mit der Natürlichen Intelligenz teilweise vergleichbar erscheint, und sie in manchen Bereichen bereits übertrifft. In der Vortragsreihe wird die Künstliche Intelligenz mit der menschlichen und auch tierischen Intelligenz verglichen, um so ihre Möglichkeiten und Herausforderungen besser verstehen zu können. Prof. Dr. Frank Puppe hat in Bonn Informatik studiert, in Kaiserlautern promoviert und in Karlsruhe habilitiert. Seit 1992 ist er Inhaber des Lehrstuhls für Künstliche Intelligenz und Wissenssysteme an der Universität Würzburg; seit 2025 Senior-Professor. Er ist Autor von über 400 Publikationen und leitet zahlreiche Forschungsprojekte im Bereich der Künstliche Intelligenz.

20 € für einen kompletten Vorlesungsblock – Barzahlung an der Kasse vor Ort.

10€ für einen Einzelvortrag – Barzahlung an der Kasse vor Ort

Seniorenuniversität: Der Impressionismus – die Magie von Licht und Augenblick

Kurs-Nr.: 11002KG

Julia Meister-Lippert M.A.

Montag, 1. Dezember, 16.00 - 17.30 Uhr

Mittwoch, 3. Dezember, 16.00 - 17.30 Uhr

Montag, 8. Dezember, 16.00 - 17.30 Uhr

Hotel Frankenland, Frühlingstraße 11, Bad Kissingen

20 € bar vor Ort, Einzeltermin 10 € bar vor Ort.

Der in der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts in Frankreich entstandene Impressionismus wurde eine der populärsten Kunstrichtungen. Die Gemälde Monets, Renoirs, Pissarros, Sisleys und Morisots sind heute in großen Museen vertreten. Im 19. Jh. reagierte das Publikum jedoch mit Ablehnung und Spott auf die neue Malerei. Die vermeintliche Unfertigkeit der Bilder, der neuartige, lockere Farbauftrag und die bis dahin nicht darstellungswürdigen Themen verletzten die strengen Regeln der Académie des Beaux-Arts, die den Geschmack des französischen Publikums bestimmte. Licht wurde zum zentralen Gestaltungselement. Die Wiedergabe atmosphärischer Stimmungen kennzeichnet die Bilder der Impressionisten, die flüchtige Momente einfangen, und den Betrachter teilhaben lassen an der Magie von Licht und Augenblick. Die Impressionisten wurden die Wegbereiter der Moderne.

Vortrag 1: Der französische Kunstbetrieb, die Malerei Frankreichs in der 1. Hälfte des 19. Jhs. und die Wegbereiter des Impressionismus.

Vortrag 2: Der Impressionismus

Vortrag 3: Die individuelle künstlerische Entwicklung der Impressionisten nach 1886. Ein Blick über die Grenzen Frankreichs.

Julia Meister-Lippert M.A. ist Kunsthistorikerin. Sie studierte an der Friedrich-Alexander Universität in Erlangen Kunstgeschichte, Mittlere und Alte Geschichte. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Kunst der italienischen Renaissance und der französischen Kunst des 19. Jahrhunderts. 15 Jahre führten sie Studienreisen nach Italien und Frankreich. Seit 2002 ist sie Dozentin in der Erwachsenenbildung im Bereich Kunstgeschichte.



Universitätsbund

Bei Vorträgen des Universitätsbundes berichten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität Würzburg kostenlos und in allgemein verständlicher Form über die Ergebnisse Ihrer Forschungen. Die Stadt Bad Kissingen und Hammelburg zählen zu den ausgewählten Partnern des Universitätsbundes. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, die Teilnahme ist kostenfrei. Angemeldete Personen werden über außerplanmäßige Änderungen per E-Mail informiert.

Autonomes Fahren – Stand der Technik und Perspektiven

Kurs-Nr.: 12001HA

Prof. Dr. Andreas Nüchter

Dienstag, 18. November, 19.30 bis 21.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

Wie sieht die Mobilität von morgen aus, wo stehen wir heute? Der Vortrag lädt Sie zu einer spannenden Reise durch die Entwicklung des autonomen Fahrens ein: von ersten Ideen im 20. Jahrhundert bis zu aktuellen Projekten in der Region. Erfahren Sie, welche Fahrlevel es gibt, wie sich die Technik entwickelt hat und welche konkreten Fortschritte an der Universität Würzburg gemacht werden. Außerdem beleuchten wir die rechtlichen Rahmenbedingungen und ethischen Herausforderungen, die mit selbstfahrenden Autos einhergehen. Abgerundet wird der Abend durch eine offene Diskussion.



Von Kesenbrod bis Le Corbusier. Gibt es Kunst „auf dem Lande“?

Kurs-Nr.: 12002KG

Gerrit Himmelsbach

Montag, 26. Januar, 19.00 bis 20.30 Uhr

Burkardus Wohnpark, Kapellenstr. 24, 97688 Bad Kissingen
Jenseits der Stadtgrenzen „in der 2. Reihe“ gibt es sehenswerte Kunst und Architektur, deren Vermittlung sich das Unterfränkische Institut für Kulturlandschaftsforschung zur Aufgabe gemacht hat. Es handelt sich um kleine Perlen, die eigentlich jedem vor Augen stehen, in den Hitlisten aber nicht vorkommen. Denn es geht nicht um touristische Inwertsetzung, sondern um die Förderung lokaler Identität. Dr. Gerrit Himmelsbach ist Historiker und Archäologe. Seit 2008 hat er einen Lehrauftrag am Lehrstuhl für Fränkische Landesgeschichte an der Universität Würzburg und unterrichtet Archäologie am Hanns-Seidel-Gymnasium in Hösbach.

Klänge der Vergangenheit – Musik im alten Rom

Kurs-Nr.: 12003KG

Florian Leitmeir

Montag, 23. Februar, 19.00 bis 20.30 Uhr

Burkardus Wohnpark, Kapellenstr. 24, 97688 Bad Kissingen
Orgelmusik beim Gladiatorenkampf, Tubaklänge auf dem Schlachtfeld und Schalmeienmusik beim Opfer an die Götter. Im antiken Rom erklingen Musikinstrumente in vielfältigen Bereichen. Haben sich einige bis in unsere Zeit erhalten, so sind sie doch mit unterschiedlichen Anlässen verknüpft. Der Vortrag gibt einen Überblick über die römischen Klangwerkzeuge und verortet diese im kulturellen Leben: bei religiösen Zeremonien, öffentlichen Festen, auf dem Schlachtfeld, im Wohnhaus. Florian Leitmeir hat Klassische Archäologie, Alte Geschichte, Katholische Theologie und Spätantike Archäologie/Byzantinische Kunstgeschichte in München und Florenz studiert. Die Promotion erfolgte 2009 an der Universität Freiburg mit einer Arbeit zur visuellen Repräsentation des severischen Kaiserhauses (193 - 235 n. Chr.). Seit 2012 ist er als Akademischer Oberrat am Lehrstuhl für Klassische Archäologie tätig. Zu den Forschungsschwerpunkten zählen das antike Porträt, Antikenrezeption und antike Musik.

„ENDOLEASE – die weltweit erste implantierbare Plattformtechnologie zur superselektiven, intra- arteriellen Freisetzung von Medikamenten“

Kurs-Nr.: 12004KG

Anna Fleischer

Montag, 23. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

Burkardus Wohnpark, Kapellenstr. 24, 97688 Bad Kissingen
Wie wäre es, wenn Medikamente nicht mehr den ganzen Körper durchqueren müssten, sondern stattdessen direkt an Ort und Stelle freigesetzt würden in ihrer erwünschten Wirkung? Wie wäre es, wenn sie auf diesem Weg keine Organe schädigen würden, die die Medikamentenwirkung gar nicht benötigen? Das ENDOLEASE-System ist das weltweit erste Implantat, das sogar komplexe Medikamente direkt ins Kapillarsystem des Zielgewebes bringen kann und auf diese Weise in Zukunft wirksamere und sicherere Therapien ermöglichen wird. Dr. Anna Fleischer ist Clinician Scientist mit Expertise in translationaler Forschung und interdisziplinärer Projektleitung. Der Fokus ihrer Tätigkeit liegt auf der effizienten Entwicklung von Innovationen bis zur Marktreife.

Bassd scho! Dörfs e bissle mehr sei? Beobachtungen zum sprachlichen Selbstbewusstsein in Unterfranken

Kurs-Nr.: 12005HA

Dr. Monika Fritz-Scheuplein

Donnerstag, 12. Februar, 19.00 bis 20.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
Es sind immer wieder Klagen über den Rückgang oder das Aussterben des immateriellen Kulturerbes Dialekt zu hören. Mein Rat: Gebraucht euren Dialekt selbstverständlich und öffentlich, denn nur so ist ein fränkischer Gegenpol zur mirsan-mir-Mentalität des altbayerischen Raumes zu schaffen. Der Vortrag geht den Fragen nach: Wie ist es um das sprachliche Selbstbewusstsein in Unterfranken bestellt, wo und wie wird es sichtbar? Begegnet uns überhaupt das Unterostfränkische oder wird „prestigeträchtigeren“ Dialekten der Vortzug gegeben? Dr. Monika Fritz-Scheuplein ist beschäftigt am Unterfränkischen Dialektinstitut des Lehrstuhls deutsche Sprachwissenschaften der Universität Würzburg
In Kooperation mit der Stadtbibliothek Hammelburg

Resilienz, Neuroplastizität und Prävention.

Wie bleibe ich psychisch gesund?

Kurs-Nr.: 12006HA

Dr. Thomas Polak

Montag, 2. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
Resilienz als psychologisches oder soziales Konzept und Neuroplastizität als Gegenstand neurowissenschaftlicher Forschung sind eng verbunden. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, Krisen psychisch gesund zu überstehen, sich anzupassen und ggf. gestärkt hervorzugehen. Sie ist dynamisch, situationsabhängig und wird von genetischen, neurobiologischen, psychologischen und sozialen Faktoren beeinflusst. Neuroplastizität bezeichnet die Fähigkeit des Gehirns, Struktur und Funktion als Reaktion auf Erfahrungen, Lernen oder Schädigung zu verändern. Was sind die molekularen Grundlagen dieser Konzepte, wie wirken sie sich im Sinn der Prävention aus und was können wir tun, um Krankheiten wie Alzheimer, Depression oder Abhängigkeitserkrankungen zu verhindern? Darüber referiert PD Dr. Thomas Polak vom Uniklinikum Würzburg, Zentrum für Psychische Gesundheit, Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie und der Hephata Diakonie, Fachklinik Weibersbrunn.

Mehr als Frieden, Freiheit, Sicherheit.

Die Europäische Union im Alltag

Kurs-Nr.: 12007HA

Dr. Manuel Pietzko (M.A.)

Dienstag, 28. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
Anmeldung erwünscht

Die Kritik an der politischen Europäischen Union ist so alt wie die EU selbst. Doch die Stimmen, die nach einer Rückabwicklung der EU hin zu einer rein wirtschaftspolitischen Gemeinschaft oder gar ihrer Auflösung rufen, werden lauter. Hieraus ergeben sich die Fragen: Was bringt die EU? Welche Konsequenzen hätte es, wenn es die EU nicht mehr gäbe? Diese Fragen will der Vortrag beantworten und dabei einen tieferen Blick in die alltäglichen Überschneidungen mit der EU wagen. Eröffnungsvortrag zur Ausstellung EU on tour (27.10. bis 10.11.2025) im Bürgerhaus Hammelburg
Der Referent ist Politikwissenschaftler an der Universität Würzburg (Lehrstuhl für BWL und Industriebetriebslehre).
Kooperation der vhs Hammelburg mit der Europa-Union Hammelburg e.V.



Jüdische Kulturtage

Von April bis Oktober 2025 erinnern die jüdischen Kulturtage an die jahrhundertealte Tradition jüdischen Lebens in Stadt und Landkreis Bad Kissingen. Durch Vorträge, Führungen, Ausstellungen und Konzerte werden die letzten verbliebenen Zeugnisse jüdischen Lebens in Stadt und Landkreis breit erschlossen und die Vielfalt jüdischen Lebens, jüdischer Kultur und Religion in Geschichte und Gegenwart veranschaulicht. Zur Veranstaltungsreihe wird ein eigener Flyer veröffentlicht. Details zu den Veranstaltungen sind ab März auch online sichtbar: www.vhs-kissshab.de

Erfinder und Entdecker – Jüdische Erfolgsgeschichten

Kurs-Nr.: JKT115

Evamaria Bräuer

Donnerstag, 18. September, 19.30 bis 21.00 Uhr

**Museum Herrenmühle, Turnhouter Str. 15, Hammelburg
5,- € (keine Anmeldung erforderlich – Abendkasse)**

Die Namen Albert Einstein, Sigmund Freud oder Levi Strauß sind jedem ein Begriff. Aber hätten Sie es gewusst? Dahinter stehen beispiellose Karrieren jüdischer Erfinder und Entdecker. Auch bis heute bekannte Marken wie Tempo oder Nivea wurden von jüdischen Unternehmern auf den Markt gebracht. Doch bis heute werden diese Tatsachen oftmals verschwiegen. Das Thema „Arisierung“, und damit ist nicht nur die Aneignung materieller Güter, sondern auch jene von Patenten und eingetragenen Warenzeichen gemeint, ist lange verdrängt und die eigentlichen Erfinder und Entdecker sind vergessen oder unterschlagen worden. In einem Bildvortrag befasst sich die Referentin Evamaria Bräuer aus Gerolzhofen mit diesen Vorgängen. Durch ihre Recherchen erfahren wir, dass viele von uns heute immer noch geschätzte Alltagsgegenstände Erfindungen jüdischer Geschäftsleute sind. Die Referentin Evamaria Bräuer ist seit 1993 als Gästeführerin in Gerolzhofen, seit 2000 ist sie zudem als Kunstvermittlerin im Georg-Schäfer-Museum in Schweinfurt tätig. Darüber hinaus gilt sie als Expertin für jüdische Alltagsgeschichte und Friedhöfe im Landkreis Schweinfurt. Sie engagiert sich vor allem bei der Aufarbeitung der Geschichte der jüdischen Gemeinde Gerolzhofen.

Dies ist eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Kulturamt der Stadt Hammelburg.

Kulturkino:

Der Brutalist – Der besondere Film im September

Kurs-Nr.: JKT100

N.N.

Dienstag, 23. September, 19.30 bis 21.30 Uhr

**Rhönlichtspiele, Altstadt 8, 97769 Bad Brückenau
8 - 10 € (bar vor Ort) FSK 16**

Nach dem Zweiten Weltkrieg wandert der jüdische Architekt Laszlo Toth in die USA aus, um neu anzufangen. Er lebt bei seinem Cousin Attila und arbeitet in dessen Möbelgeschäft. Als sie die Bibliothek von Harrison Lee Van Buren gestalten sollen, sieht Laszlo seine Chance. Doch Van Buren wirft sie hinaus, da er von nichts weiß. Attila gibt Laszlo die Schuld und wirft ihn raus. Laszlo stürzt in die Morphium-Sucht, bis Van Buren ihm ein großes Projekt anbietet.

Die Rhönlichtspiele in Bad Brückenau zeigen in Kooperation mit dem Verein KUNSTHAUS e. V. diesen besonderen Film. Anmeldung und Kosten: Es fallen die regulären Kosten für einen Kinobesuch an. Tickets können erworben werden bei den Rhönlichtspielen in Bad Brückenau.

Auf jüdischen Spuren durch Poppenlauer

Kurs-Nr.: JKT050

Klaus Bub

Sonntag, 28. September, 14.00 bis 15.30 Uhr

**Treff: Dorflinde Poppenlauer, Hauptstraße 82, Maßbach-Poppenlauer (gegenüber der Kirche)
kostenfrei**

In Poppenlauer bestand bis zum Juli 1942 eine jüdische Gemeinde, deren Wurzeln sich bis ins 17. Jahrhundert zurückverfolgen lassen. 1867 errichteten die örtlichen Juden eine eigene Synagoge mit jüdischer Schule. 1942 wurden 21 jüdische Einwohner in den Raum Lublin und nach Theresienstadt deportiert. Der etwa eineinhalbstündige Rundgang führt u. a. zur ehemaligen Synagoge sowie zur Gedenkstätte am Bahnhof, an der ein Koffer auf einem Gleis symbolisch an die Deportation der letzten Juden und an das gewaltsame Ende der jüdischen Gemeinde erinnert. Weitere Stationen des Rundgangs sind die Kriegerdenkmäler von 1870-71 und 1914-18, auf denen sich auch die Namen jüdischer Gefallener finden sowie die 21 Stolpersteine. Klaus Bub vom Heimatverein des Marktes Maßbach lässt bei seiner Führung die Geschichten und menschlichen Schicksale dahinter lebendig werden.

Schauplatz Dorf

Das Jüdische Kulturmuseum Veitshöchheim

Kurs-Nr.: JKT090

Martina Edelmann

Mittwoch, 8. Oktober, 19.00 bis 21.00 Uhr

**Alte Aula Münnerstadt, Stenayer Platz 2, Münnerstadt
kostenfrei**

Dr. Martina Edelmann leitet das jüdische Kulturmuseum Veitshöchheim mit der Synagoge Veitshöchheim. Unter dem Titel „Schauplatz Dorf“ gestaltete sie das Museum 2019 grundlegend neu. In ihrem Vortrag thematisiert sie am Beispiel Veitshöchheims, welche Themen ein jüdisches Museum behandelt, was die Ziele einer solchen Einrichtung sind und welche Funktion sie in unserer Gesellschaft einnimmt.

**Führungen zum
Thema „Jüdische
Schicksale in
Bad Kissingen“
finden Sie auf
Seite 22**



Konzerte

Ein Abend jüdischer Komponistinnen

Kurs-Nr.: JKT105

Diana Brekalo

Dienstag, 7. Oktober, 19.00 bis 21.00 Uhr

Arkadenbau (Rossini-Saal), Am Kurgarten, Bad Kissingen
25,- €

Vorverkauf: www.badkissingen.eventim-inhouse.de/webshop/webticket/shop?event=9673

Das klassische Klavierkonzert rückt die Musik jüdischer Komponistinnen ins Rampenlicht. Im Zusammenspiel aus Klaviermusik und erzählten Lebensgeschichten erklingen Werke von u.a. Fanny Mendelssohn, Henriette Bosmans, Felicitas Kuckuck und Alma Mahler – Musik, die einst im Schatten stand. Die preisgekrönte Pianistin Diana Brekalo gewährt Einblicke in das Leben dieser außergewöhnlichen Frauen: ihre Inspirationen, ihre Herausforderungen und ihr künstlerisches Erbe. Diana Brekalo ist mehrfache Preisträgerin zahlreicher nationaler- und internationaler Klavierwettbewerbe und Dozentin an der Musikhochschule Würzburg. Sie konzertiert regelmäßig in den renommiertesten Konzertsälen in ganz Europa, Japan, USA, China (Shanghai Oriental Arts Centre Concert Hall, Forbidden City Concert Hall, Peking), Andorra, Kroatien, Bosnien, Großbritannien (Wigmore Hall, Cadogan Hall, St. John's Smith Square, St. James' Piccadilly, Regent Hall, Fairfield Hall, Bridgewater Hall, West Road Concert Hall), außerdem live in Fernsehsendungen und im Rundfunk. Ebenfalls trat die Pianistin als Solistin zahlreicher Orchester auf, u.a. mit dem Stuttgarter Kammerorchester, den Stuttgarter Philharmonikern und dem Royal Philharmonic Orchestra.

SALOMON JADASSOHN: „Ich hebe meine Augen auf“

Wiederentdeckung verlorener Schätze.

Werke eines jüdischen Komponisten.

Kurs-Nr.: JKT120

Franck Piano Quintet

Sonntag, 9. November, 15.30 bis 17.15 Uhr

Arkadenbau (Rossini-Saal), Am Kurgarten, Bad Kissingen
35,- €

Vorverkauf: www.badkissingen.eventim-inhouse.de/webshop/webticket/shop?event=9675

Mit dem Programm „Ich hebe meine Augen auf“ laden die deutsch-ukrainische Konzertpianistin Anna Victoria Tyshayeva mit ihrem Franck Piano Quintet und Professor Grigory Gruzman zu einem emotionalen Ausflug in die Welt der großen Kammermusik der Romantik sowie zur Wiederentdeckung der Musik von Salomon Jadassohn ein – eines herausragenden Leipziger jüdischen Komponisten, Dirigenten des Chors der Synagoge und Lehrers am Konservatorium. Sein großes, hochromantisches Sextett op. 100 für zwei Pianisten, vierhändig an einem Klavier, und vier Streicher ist das Hauptwerk des Programms. Außerdem erklingen Werke u. a. von Moritz Moszkowski, Camille Saint-Saëns sowie das grandiose Klavierquintett in f-Moll von César Franck.

Besetzung des FRANCK PIANO QUINTETS

Anna Victoria Tyshayeva, Klavier

Michel Gershwin, Violine

Igor Mishurisman, Violine

Anastasiya Mishurisman, Bratsche

Dmitrij Gornowskij, Cello

Besonderer Gast: Professor Grigory Gruzman, Klavier



MittwochsTALK

MittwochsTALK ist eine Veranstaltungsreihe im Konzept einer Talkshow, bei der Maria Albrecht Martin interessante Menschen zu Gesprächen über unterschiedliche Themen einlädt. Im Mittelpunkt stehen Menschen aus unserer Region mit ihren Geschichten, Erlebnissen und Erfahrungen und Erkenntnissen.

MittwochsTALK: Menschen – Themen – Lebenswelten So kann's funktionieren! - Beruf, Familie, Partnerschaft in der modernen Welt

Kurs-Nr.: 17102HA

Maria Albrecht-Martin

Farina und Ronny Deifel-Stein

Mittwoch, 22. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr

Johannes-Martin-Haus, Von-Hess-Straße 10, Hammelburg
5,- € (auch bar an Abendkasse)

Farina und Ronny Deifel-Stein haben sechs gemeinsame Kinder im Alter von 2 -19 Jahren. Ihr Umfeld ist beeindruckt, wie erfolgreich die Beratungslehrerin und der Fachinformatiker ihren Kindern tragfähige Leitlinien und Halt zur Orientierung in der aktuellen Welt vermitteln. Sie werden oft um Rat gefragt angesichts herausfordernder Themen wie Umgang mit modernen Medien, Berufstätigkeit beider Eltern, Hausmanagement, Organisation von Freizeitbeschäftigungen u.v.m. Im Gespräch mit Moderatorin Maria Albrecht-Martin lassen sie und einige ihrer Kinder an ihren Erfahrungen von erfolgreichen aber auch gescheiterten Versuchen teilhaben. Gleichzeitig erfährt das Publikum, wie es beiden gelingt, neben ihrem Engagement als liebevolle Eltern einer Großfamilie auch als Paar und Einzelpersonen ihre Bedürfnisse im Blick zu behalten.

Veranstaltungsreihe des vhs-Büros Hammelburg mit der Stadtbibliothek Hammelburg und der Pfarreiengemeinschaft Sieben Sterne Hammelburg



Gesellschaft und Leben



Politische Bildung

Mein Kind – Mein Enkel will zur Bundeswehr

Kurs-Nr.: 12017KG

Klaus Roth

Freitag, 23. Januar, 18.30 bis 20.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
10,- €

Der Arbeitgeber Bundeswehr aus Sicht eines Erziehungsberechtigten – wir werfen einen kritischen Blick darauf und beleuchten vor allem die Fürsorge und soziale Gesichtspunkte
Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Zivilschutz und Katastrophenschutz in Deutschland mit europäischem Vergleich

Kurs-Nr.: 12018HA

Klaus Roth

Dienstag, 20. Januar, 18.30 bis 20.00 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Es ist Aufgabe des Staates, die Sicherheit aller Bürgerinnen und Bürger zu gewährleisten, auch im Katastrophenfall. Für den Zivil- und Katastrophenschutz gelten laut Grundgesetz verschiedene Zuständigkeiten: Während der Bund die Aufgabe hat, die Bevölkerung vor kriegsbedingten Gefahren („Zivilschutz“) zu schützen, sind die Länder für den Schutz vor großen Unglücken und Katastrophen in Friedenszeiten („Katastrophenschutz“) zuständig. Bund, Länder und private Hilfsorganisationen arbeiten im Rahmen des „integrierten Hilfeleistungssystems“ eng zusammen. Was bedeutet das für uns? Welche Befugnisse haben die Behörden nach den einzelnen Rechtsnormen? Neben dem Blick nach Deutschland schauen wir auch in andere europäische Länder.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Eine Kooperationsveranstaltung der vhs Hammelburg mit der Europa-Union Hammelburg e.V.



Psychologie/Pädagogik

Resilienz und Sinnsuche – was mich stark macht

Kurs-Nr.: 12020KB

Klaus Schmidt

Donnerstag, 13. November, 19.00 bis 22.00 Uhr
Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal
22,- €

Fühlen Sie sich oft ausgelaugt, sehen kein Licht am Horizont, ächzen unter den Anforderungen, die Ihr Beruf mit sich bringt? Und das, obwohl Sie diesen lieben? Kommen dann noch Probleme und Schwierigkeiten im privaten Umfeld hinzu, denen Sie sich kaum gewachsen fühlen, würden Sie am liebsten alles hinwerfen und sich erst einmal eine Auszeit gönnen. Die eigene Resilienz zu stärken, kann diesen Gefühlen entgegenwirken. Wenn Sie einen Sinn in Ihrem Tun finden, stärkt dies Ihre Resilienz. Denn nach Viktor Frankl, dem großen Wiener Psychologen, bleiben diejenigen physisch und psychisch stabil, die einen Sinn in ihrer aktuellen Lage finden oder bereits sehen. Neben einem kurzen Überblick über das Leben Viktor Frankls und einer kurzen Einführung zu Resilienzfaktoren gehen wir auf die Suche nach unseren Sinnspuren.

Manchmal (zu) viel Stress – für mich kein Problem!

Kurs-Nr.: 36030HA

Barbara Gutmann

Samstag, 9.00 bis 13.00 Uhr, 2x

Beginn: 17. Januar

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
89,- €

Gedankenkarussell, keinen Fokus, keinen klaren Gedanken und immer noch so viel zu tun. Die Stressspirale treibt sich bis an die Spitze und doch geht es immer weiter. Stress löst diverse Reaktionen in unserem Körper aus, die teilweise nicht mehr revidierbar sind. Wirke präventiv dagegen! Wir lernen, was in uns physiologisch und psychologisch durch Stress ausgelöst wird. Den Fokus legen wir auf den Umgang mit unseren Gedanken. Der Austausch der Teilnehmenden und Entspannungsübungen stellen einen wichtigen Teil des Kurses dar. Wichtig: Der Kurs darf nur von psychisch gesunden Teilnehmenden besucht werden, da die Kursleitung keine Therapeutenausbildung hat. Die Kursleitung hat ein Studium International Business (B.A.), ist interkulturelle Mediatorin sowie Trainerin für Stressbewältigung und Burnout-Prävention.
Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Yogakissen sowie Stift und Schnellhefter/kleiner Ordner.

„Radikal höflich“ – Starke Worte für Demokratie

Kurs-Nr.: 12025HA

Matthias Jung

Matthes Fürst

Samstag, 18. Oktober, 10.00 bis 13.00 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
10,- €

Wir erarbeiten Strategien, in verschiedenen Situationen im privaten, politischen, beruflichen, universitären und schulischen Alltag rechtspopulistischen Aussagen radikal höflich entgegenzutreten und sich für ein demokratisches Miteinander einzusetzen. Dafür wird u.a. mit Erfahrungen der Teilnehmenden gearbeitet und diskutiert, wie sich Tipps für radikal höfliche Gespräche im Alltag anwenden lassen. Den Teilnehmenden erwartet inhaltliche Inputs, praktische Übungen und moderierte Diskussion. Sie erhalten u. a. anwendbares Basiswissen über Rechtspopulismus, werden für seine Auswirkungen im Alltag sensibilisiert und lernen, den Umgang mit ihnen zu differenzieren. Die beiden Referenten kommen von Tadel verpflichtet e. V. aus Berlin.

Anmeldeschluss: 01.10.2025

Der Workshop findet ab 10 Teilnehmenden statt.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Eine Kooperationsveranstaltung des vhs-Büros Hammelburg mit der Europa-Union Bezirksverband Unterfranken e.V. und dem Aktionskreis Gemeinsam stark für Demokratie Hammelburg.

Inklusion verteidigen – Mit Klarheit und Höflichkeit gegen rechte Ausgrenzung

Kurs-Nr.: 12030HA

Matthias Jung

Matthes Fürst

Samstag, 18. Oktober, 14.30 bis 17.30 Uhr
Lebenshilfewerkstatt Hammelburg, Berliner Str. 30,
Hammelburg

kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Die Lebenshilfe Hammelburg lädt Mitglieder und Freund*innen herzlich zu einem Workshop ein, der dabei unterstützt, menschenfeindlichen und rechtsextremen Aussagen im Alltag souverän und respektvoll zu begegnen. Gerade in Zeiten, in denen rechtsextreme Gruppen versuchen, die



Inklusion und Teilhabe von Menschen mit Behinderung in Frage zu stellen, wollen wir gemeinsam Haltung zeigen – für ein demokratisches und inklusives Miteinander. In diesem Workshop werden die Teilnehmerinnen ermutigt und gestärkt, rechtspopulistischen und ausgrenzenden Aussagen radikal höflich zu widersprechen. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, wie wir im Gespräch klar und zugleich wertschätzend bleiben können – auch in schwierigen Situationen. Die Erfahrungen der Teilnehmerinnen fließen aktiv ein, um praxisnahe Lösungen für den Alltag zu entwickeln. Zielgruppe sind Mitglieder, Angehörige, Mitarbeitende der Behinderten-Werkstätten, Freundinnen und Unterstützerinnen der Lebenshilfe und alle, denen Inklusion am Herzen liegt. Behinderte sind willkommen. Raum ist barrierefrei. Bitte melden Sie sich, wenn Sie Unterstützungsbedarf haben. Die beiden Referenten kommen von Tadel verpflichtet e.V. aus Berlin.

Anmeldeschluss: 01.10.2025

Der Workshop findet ab 5 Teilnehmenden statt.

Anmelden unter www.vhs-kisshab.de oder bei Heike Breitenbach (stellv. Vorsitzende des Vereins Lebenshilfe Hammelburg e.V.) Tel. 0160/94464818 oder per Email: heike.breitenbach@lebenshilfe-hammelburg.de.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Eine Veranstaltung des vhs-Büros Hammelburg mit dem Verein der Lebenshilfe Hammelburg e.V.

Vortrag zum Thema: 3 Säulen für ein selbstbestimmtes, aktives und sicheres Leben im eigenen Zuhause **Kurs-Nr.: 12058KL**

Jannik Stumpf

Dienstag, 7. Oktober, 18.00 bis 20.00 Uhr
Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Selbstbestimmt, aktiv und sicher im eigenen Zuhause zu leben – das ist Lebensqualität, auf die man auch im Alter nicht verzichten möchte. In einem kurzweiligen Vortrag geben die Johanniter praktische Tipps, wie Seniorinnen und Senioren mit einfachen Mitteln mehr Sicherheit in den eigenen vier Wänden schaffen können. Kleine Wohnraumanpassungen können etwa Stolperfallen beseitigen und Stürze verhindern. Ergänzend stärken gezielte Übungen in Sturzpräventionskursen den Bewegungsapparat sowie Reaktions- und Koordinationsfähigkeit. Ein Hausnotrufsystem bietet zudem zusätzliche Sicherheit, da im Notfall schnell Hilfe gerufen werden kann.

Workshop: Mentale Gesundheit Stärken: Herausforderungen für Migranten

Kurs-Nr.: 12060KG

Raphael Danielle Rossato

Dr. Débora Bicudo de Faria Schützer

Samstag, 27. September, 11.00 bis 12.30 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
kostenfrei

Mentale Gesundheit beschreibt das seelische Wohlbefinden und die Fähigkeit, mit den Anforderungen des Alltags umzugehen – sie ist ein zentraler Aspekt der Lebensqualität. Sich damit auseinanderzusetzen hilft, Belastungen früh zu erkennen und Ressourcen zu stärken. In diesem Vortrag geht es um besondere Herausforderungen, die Menschen mit Migrationsgeschichte erleben – etwa durch soziale, sprachliche oder kulturelle Hürden – und wie sie ihre psychische Gesundheit schützen und stärken können.

Débora Bicudo de Faria Schützer ist Psychologin, Psychoanalytikerin, promoviert in Gesundheitswissenschaften
Raphael Danielle Rossato ist Psychologe (M.Sc)

Inklusion – eine Illusion?!

Kurs-Nr.: 12062HA

N.N.

Referent und Termin standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest und werden auf www.vhs-kisshab.de und über die Presse bekanntgegeben.

Lebenshilfewerkstatt Hammelburg, Berliner Str. 30, Hammelburg

kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Nähere Infos folgen auf der Homepage, sobald bekannt.

Anmelden unter www.vhs-kisshab.de oder bei Heike Breitenbach (stellv. Vorsitzende des Vereins Lebenshilfe Hammelburg e.V.) Tel. 0160/94464818 oder per Email: heike.breitenbach@lebenshilfe-hammelburg.de.

Eine Veranstaltung des Vereins Lebenshilfe Hammelburg e.V. und des vhs-Büros Hammelburg.

Vortrag: Warum eine verarbeitete Geburt zum Mutterglück beiträgt

Kurs-Nr.: 12066KG

Johanna Wirsing

Mittwoch, 19. November, 10.00 bis 12.00 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
12,- €

Fast jede dritte Mutter in Deutschland erlebt den Geburtsprozess als traumatisch, fühlt sich überrollt, überfordert, alleine gelassen, fremdbestimmt, ohnmächtig. Das hinterlässt Spuren in der Psyche und viele versuchen diese Erfahrung zu verdrängen. Inhalt des Vortrags wird sein, warum es sich lohnt das Erlebte emotional zu verarbeiten, welche positiven Auswirkungen das mit sich bringt und welche praktischen Wege zur Verarbeitung es gibt.

Vortrag: Bewusst Eltern sein

Kurs-Nr.: 12067KG

Johanna Wirsing

Freitag, 10. Oktober, 18.00 bis 20.00 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
12,- €

Kennst du das? Du fühlst dich oft zwischen den Bedürfnissen deiner Kinder, deines Partners, Haushalt und Beruf hin- und hergerissen und fragst dich, wo deine Wünsche noch einen Platz haben. Und obwohl du dich jeden Tag anstrengst, bleibt das langersehnte Familienglück aus. Häufig hat das mit Wunden aus der eigenen Kindheit zu tun. Warum das so ist und was du tun kannst, um Schritt für Schritt mehr Zufriedenheit im Alltag zu erleben, erklärt die Heilpraktikerin und zweifache Mutter Johanna Wirsing in dem Vortrag „Bewusst Eltern sein“.

Vortrag: Kraft der Gefühle

Kurs-Nr.: 12068KG

Johanna Wirsing

Montag, 17. November, 18.00 bis 20.00 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
12,- €

Gefühle beeinflussen unser Leben. Wir jagen den angenehmen Gefühlen nach und versuchen die scheinbar negativen zu vermeiden. Doch in allen steckt eine Kraft. Deshalb ist es wichtig zu wissen, was Gefühle sind, weshalb es sie gibt und wie sie die Persönlichkeitsentwicklung unterstützen können. Die Heilpraktikerin und Physiotherapeutin vermittelt in diesem Kurs wertvolle Informationen, praktische Tipps und Impulse zum Thema „Gefühle“.



**Rückenschonende Arbeitsweise in der Pflege
Seminar für pflegende Angehörige – Tipps für die
Bewältigung der alltäglichen Aufgaben
Kurs-Nr.: 12071HA**

Erika Zismann

Donnerstag, 16. Oktober, 18.00 bis 19.30 Uhr
Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
12,- €

Im Pflegealltag ist es wichtig, auf die Gesundheit zu achten, Belastungsgrenzen zu erkennen und die Kräfte richtig einzuteilen. Hier lernen Sie, Ihre Bewegungskompetenz zu entwickeln und zu nutzen, um sich selbst zu entlasten und die Pflegebedürftigen in ihren täglichen Aktivitäten zu unterstützen. Sie erfahren Tipps für die alltäglichen Ausführungen der Tätigkeiten wie im Bett nach oben bewegen, an die Bettkante setzen, Umsetzen von Bett zu Rollstuhl, Aufstehen vom Boden, Bewegen auf die Seite und zurück. Außerdem können Sie diese Bewegungsmuster von pflegerischen Versorgungsmöglichkeiten trainieren. Die Kursleiterin ist Pflegelehrerin an einer Berufsfachschule für Pflege in Würzburg.

Ab 4 Teilnehmenden

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe (Sportschuhe), Getränk, 1 Handtuch, 1 Duschtuch, nach Möglichkeit eine Yogamatte

**Trauer – ein gesunder Umgang damit – Online
Wie funktioniert Trauer und was kann ich als Betroffener
oder Außenstehender tun?**

Kurs-Nr.: 12076HA

Matthias Kopp

Donnerstag, 16. Oktober, 18.30 bis 21.00 Uhr
vhs.cloud Plattform, Zoom Konferenztool
10,- €

Nach einem schweren Verlust, steht die Welt Kopf. Vieles ist anders, mühsam, schmerzhaft und muss neu eingeübt werden. Viele Menschen in Trauer fühlen sich, als würde etwas mit ihnen nicht mehr stimmen. Auch das Umfeld tut sich mit trauernden Menschen schwer: Wie sage ich etwas, wie nehme ich am besten Kontakt auf, was soll ich nicht tun? Matthias Kopp hat schon viele Verluste erlebt, zuletzt den Tod seiner Frau und der Mutter seiner Kinder. Früher Führungskraft und Lehrer, arbeitet er jetzt selbstständig als Trauerbegleiter mit Sitz in Bad Kissingen. Er geht in diesem Seminar auf wichtige Aspekte der Trauer ein, wie Trauerreaktionen, psychosomatische Folgen und den Bedarf von Trauernden. Er erklärt, was Außenstehende sowie Menschen in Trauer tun können. Und sehr gerne dürfen Sie Ihre Fragen einbringen.

**Sterbebegleitung – Ich bin da für dich, wenn du gehst
Wie ich einen Menschen gut begleiten kann, wenn
er stirbt**

Kurs-Nr.: 12085KG

Vanessa Vieweg

Dienstag, 21. Oktober, 18.30 bis 20.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
20,- €

Sterbebegleitung – eine Situation, die unumgänglich werden kann und gleichzeitig ein Privileg ist, einen Menschen auf dem letzten Weg seines Lebens zu begleiten und ihm Beistand zu leisten, sei es innerhalb der Familie oder im engen Freundes- und Bekanntenkreis. Folgende Fragen werden in diesem Vortrag beantwortet: Wo kann ein Mensch sterben und welche Anlaufstellen gibt es? Was passiert, wenn ein Mensch stirbt, und wie erkenne ich die Anzeichen? Wie kann ich ihm in dieser besonderen Situation am besten zur Seite stehen? Welche Schritte sind die nächsten, nachdem ein Mensch verstorben ist?

**Genealogie – Stammbaum und Ahnentafel digital
erstellen**

Kurs-Nr.: 12095HA

Ansgar Eckert

Samstag, 17. Januar, 9.00 bis 18.00 Uhr
Mittelschule (Computerraum 1), Friedrich-Müller-Str. 19,
Hammelburg
54,- €

Sie möchten mehr über Ihre Vorfahren erfahren und Ihre Familiengeschichte erforschen? In diesem Kurs erhalten Sie einen Einstieg in die digitale Ahnenforschung: Wer bin ich? Wo komme ich her? Lernen Sie, mit welchen Quellen und Online-Diensten Sie Ihre Herkunft nachvollziehen können. Im praktischen Teil erstellen Sie am PC Ihre erste Ahnentafel oder Ihren Stammbaum.

Kursinhalte: Grundlagen der Familienforschung, Software & Onlinequellen, Suchplanung, Aufbau einer Ahnentafel, Namenskunde.

Voraussetzung: keine - nur Interesse an der eigenen Familiengeschichte

Ein Manuskript auf USB-Stick (Preis 10 €) kann während des Kurses erworben werden. Bitte mitbringen (falls vorhanden): Aufzeichnungen/Notizen zu Ihren Vorfahren.



Tiere

Zieh nicht so! Endlich entspannt an der Leine

Kurs-Nr.: 12202KG

Barbara Geldner

Dienstag, 14. Oktober, 18.30 bis 19.30 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
8,- €

Ein Abend für frustrierte Hundehalterinnen und Hundehalter. Erfahre, warum die üblichen Trainingsmethoden oft erfolglos bleiben. Wir schauen auf die häufigsten Ursachen für Leineziehen, klären was wirklich gute Leinenführigkeit ausmacht und lernen einfache, praxiserprobte Methoden für entspannte Spaziergänge mit Leine kennen.

Hinweis: Hunde bleiben an diesem Abend zuhause.

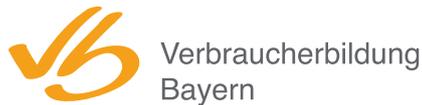
Der Schlüssel zur besonderen Mensch-Hund-Beziehung

Kurs-Nr.: 12210HB

Barbara Geldner

Dienstag, 30. September, 18.30 bis 19.30 Uhr
vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
8,- €

Ständiges Korrigieren unerwünschten Verhaltens (Bellen, Leineziehen, Anspringen) ist nervig und oft schadet es mehr, als dass es nachhaltig nützt. Erfahre, wie Du durch belohnungsbasiertes Training und das Verstehen natürlicher Hundebedürfnisse nachhaltige Trainingserfolge erzielst und eine respektvolle Beziehung aufbauen kannst. „Verhalten, das sich lohnt, wird wiederholt.“ Praktische Tipps für mehr Freude und weniger Stress im Alltag mit Deinem Hund. Hunde bleiben zuhause.



Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern

Seit 1. Juni 2024 sind die Städtische Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg einer von 34 anerkannten Stützpunkten der Verbraucherbildung Bayern. Damit kann die vhs in den nächsten fünf Jahren einen wichtigen Beitrag zur qualitativ hochwertigen Verbraucherbildung leisten. Themengebiete sind: Finanzen und Versicherungen; Digitale Welt und Nachhaltig leben. Das Siegel Verbraucherbildung Bayern stellt die Qualität und die Produkt- und Anbieterneutralität der Kursleitungen sicher. Als Stützpunkt hat sich die vhs das Ziel gesetzt, die Kompetenz von allen, insbesondere Familien, Senioren, Migranten und Flüchtlingen, Menschen mit Behinderung, Berufsanfängern, Alleinerziehenden zu erreichen. Weiterführende Informationen und Angebote der Verbraucherbildung in Bayern finden Sie unter www.verbraucherbildung.bayern.de, der offiziellen Seite des Bayerischen Ministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV).

Gefördert durch
das Bayerische
Staatsministerium
für Umwelt und
Verbraucherschutz
(StMUV).

Finanzen und Versicherung



Finanzen für Senioren

Kurs-Nr.: 14110HA

Heike Jäger

Freitag, 27. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr
Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
5,- €

Warum ein extra Vortrag für Senioren? Die brauchen das doch nicht mehr, oder? Kenntnisse über Vorteile und Risiken verschiedener Anlageformen schaden niemanden und gerade im Alter möchte man ja sein Ersparnis vor Verlusten schützen. Welche Geldanlagen sich dafür eignen und welche nicht, erklärt Ihnen die anerkannte Verbrauchertrainerin in diesem Vortrag.

Richtig versichert – viel Geld gespart!

Kurs-Nr.: 14115HA

Heike Jäger

Montag, 17. November, 19.00 bis 21.30 Uhr
Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
5,- €

Die Menschen in Deutschland sind Weltmeister in Sachen Versicherungen – jeder hat gleich mehrere. Aber ist man damit gut abgesichert? Und wie viel Geld muss man aufwenden, um das zu erreichen? Wie gewohnt neutral und objektiv bietet die anerkannte Verbrauchertrainerin wichtige Informationen, damit Sie in Zukunft richtig und nicht zu teuer versichert sind.

Gesetzliche Rente beziehen und trotzdem weiterarbeiten – Online

Kurs-Nr.: 14120HA

Jessica Späth

Donnerstag, 12. Februar, 19.30 bis 21.00 Uhr
vhs.cloud Plattform, Zoom Konferenztool
5,- €

Wie wirkt sich Weiterarbeiten auf Ihr Rentenkonto aus? Sie lernen die Auswirkungen auf Ihr Rentenkonto kennen. Auch der Unterschied zwischen Voll- und Teilrente wird erklärt.

Börsengehandelte Indexfonds (ETFs) für Anfänger

Kurs-Nr.: 14200HA

Judit Maertsch

Freitag, 17. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15,
Hammelburg
10,- €

Zeitgemäße Geldanlage mit überschaubarem Risiko und attraktiver Rendite. Welche Arten von ETFs gibt es? Wie geht man vor? Für Geldanlage und Altersvorsorge empfohlene ETFs. Mit ETFs Klima und Umwelt schützen. Auch für Börsenneulinge geeignet! Judit Maertsch ist Finanzberaterin des Verbraucherservice Bayern.

Klimaschutz mit Girokonto und Geldanlage – gibt's sowas?

Kurs-Nr.: 14205HA

Judit Maertsch

Freitag, 24. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Möchten Sie Ihr Geld so anlegen, dass es Gutes bewirkt, das Klima schützt und die Umwelt schont? Wollen Sie Unternehmen meiden, die Plastik verwenden, Niedriglöhner beschäftigen oder gegen Tierschutzvorschriften verstoßen? Nicht immer ist „grün“ drin, wenn „grün“ drauf steht! Ökologische, ethische und soziale Standards der Finanzinstitute und das Greenwashing - welche Rendite bringen nachhaltige Finanzprodukte (Überraschung!)? Judit Maertsch ist Finanzberaterin des Verbraucherservice Bayern.

In Zusammenarbeit mit dem Klimaschutzmanagement der Stadt Hammelburg.

Ramadama im Versicherungsordner – Online

Kurs-Nr.: 14250HA

Arthur Wilm

Dienstag, 30. September, 19.00 bis 21.00 Uhr
vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool
5,- €

Notwendige von unnützen Versicherungen unterscheiden: Vorhandene Policen auf Aktualität und individuelle Bedürfnisse überprüfen mit dem Ziel: Gut versichert Geld sparen. Erkennen Sie Fallen beim Versicherungsabschluss. Der Referent ist anerkannter Trainer für Verbraucherbildung und geht auch auf Ihre individuellen Fragen ein.



Wie werde ich Millionär? Clever und rentierlich anlegen – Online. Aus eigenem Geld das Meiste rausholen – ein Angebot für junge Erwachsene
Kurs-Nr.: 14255HA

Arthur Wilm

Donnerstag, 16. Oktober, 19.00 bis 21.00 Uhr
vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool
5,- €

In der Ausbildung oder im Studium ist das Geld eher knapp. Kann man da schon was für später zurücklegen und trotzdem das Leben genießen? Der Referent, über 40 Jahre in der Finanzbranche tätig, jetzt Trainer Verbraucherbildung für Finanzen und Versicherungen, zeigt, dass eine finanziell geregelte und sichere Zukunft und der Wunsch, jetzt zu leben, kein Widerspruch sein muss. Er gibt praktische Tipps und beantwortet Fragen. Wie kann man Stolperfallen beim Geldausgeben und -anlagen erkennen? Wie kann man strategisch planen und den Durchblick behalten? Ziel ist es, Chancen und Risiken einzuschätzen und die richtigen Entscheidungen treffen. So werden Wünsche wahr! Der Referent ist anerkannter Trainer für Verbraucherbildung.

Basiswissen in der Geldanlage für Einsteiger*innen – Online. Grundbegriffe der Kapitalanlage
Kurs-Nr.: 14260HA

Arthur Wilm

Mittwoch, 26. November, 19.00 bis 21.30 Uhr
vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool
5,- €

Welche Produkte und Angebote sind sinnvoll für Einsteigerinnen und Einsteiger und Menschen mit kleinem und mittlerem Vermögen? Welche Angebote nutzen eher den Produktanbietern? Was ist ein Robo-Advisor und was ist davon zu halten? Was bedeutet Asset Allocation und wie funktioniert eine gut gestreute Vermögensaufteilung? Welche Rolle spielen Kosten und Gebühren beim Anlageerfolg und/oder Vermögensaufbau? Worauf sollte geachtet werden? Diese Fragen beantwortet der ehemalige Broker und langjährige Banker Dipl.-Kfm. Arthur Wilm. Er ist anerkannter Trainer für Verbraucherbildung in Bayern und seine Informationen sind produkt- und anbieterunabhängig.

Die selbstgenutzte Immobilie im Alter – Online (Teil)Verkauf, Verrentung oder Darlehen?
Kurs-Nr.: 14265HA

Arthur Wilm

Dienstag, 2. Dezember, 15.30 bis 17.30 Uhr
vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool
5,- €

Informieren Sie sich, wie Sie Ihre Immobilie im Alter selbst bewohnen und zugleich zur Liquiditätserhaltung nutzen können. Arthur Wilm zeigt, welche Option mit welchen Chancen und Risiken (finanziell, juristisch, familiär) einhergeht. Als unabhängiger Trainer der Verbraucherbildung erklärt er zudem, wie Sie den richtigen, seriösen Berater/Produktanbieter finden. So können Sie diese komplexe und zum Teil emotionale Entscheidung mit den richtigen Informationen und einem guten Gefühl treffen. Auch Ihre individuellen Fragen können Sie stellen.

Die Psychologie in Beratung und Verkauf von Finanzprodukten – Online
Kurs-Nr.: 14270HA

Arthur Wilm

Dienstag, 2. Dezember, 19.00 bis 21.00 Uhr
vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool
5,- €

Wie werden Emotionen von Produktanbietern ausgenutzt? Was sind die Psychotricks der Verkäufer/Berater von Kapitalanlagen? Wie werden Risiken „kleingeredet“, worauf muss man vor jedem Abschluss achten? Welchen Einfluss hat die „Gier frisst Hirn Falle“? Sind Angebote ohne Beratung im Internet die Lösung? Diese und Ihre individuellen Fragen beantwortet der ehemalige Broker und langjährige Banker Dipl.-Kfm. Arthur Wilm. Der Referent ist anerkannter Trainer Verbraucherbildung Bayern.

Digitale Welt



Sicher im Internet
Kurs-Nr.: 14300HA

Lara Moritz

Montag, 10. November, 18.30 bis 20.30 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
5,- €

Das Internet eröffnet viele Möglichkeiten: Dinge lassen sich mit wenigen Klicks online bestellen und auch die Kommunikation über E-Mail und Nachrichtendienste ist scheinbar einfacher geworden. Das machen sich jedoch auch Betrüger*innen zu Nutze, indem sie gefälschte Mails versenden oder mit falschen Angeboten locken. Der Vortrag deckt die Maschen solcher Betrügereien auf und zeigt Ihnen, wie Sie sich sicher im Internet bewegen können. Nach ihrem Master in Medienpädagogik in Erfurt zog es Lara Moritz nach Würzburg. Dort arbeitet sie seit 2022 in einem Projekt zum Thema Desinformation und als Trainerin für Verbraucherbildung im Bereich Digitales.

Von Wunderheilung zur Abzocke: Fakes im Gesundheitsbereich

Kurs-Nr.: 14305HA

Lara Moritz

Montag, 17. November, 18.30 bis 20.30 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
5,- €

Im Internet gibt es viele hilfreiche Informationen – auch zu Gesundheitsthemen. Leider mischen sich unter ernstzunehmende Tipps auch immer wieder Falschinformationen und unseriöse Produktwerbungen. Sie lernen Falschinformationen zu erkennen und von verlässlichen Quellen zu unterscheiden. Anhand praktischer Beispiele werden Strategien vermittelt, wie man unseriöse Informationen im Internet identifizieren kann. So soll für die Gefahren sensibilisiert werden, die falsche Informationen im Internet und im Gesundheitsbereich darstellen. Denn vor allem dort ist es wichtig, unabhängige Quellen zu kennen, um informierte Entscheidungen treffen zu können. Nach ihrem Master in Medienpädagogik in Erfurt zog es Lara Moritz nach Würzburg. Dort arbeitet sie seit 2022 in einem Projekt zum Thema Desinformation und als Trainerin für Verbraucherbildung im Bereich Digitales.

Gefördert durch
das Bayerische
Staatsministerium
für Umwelt und
Verbraucherschutz
(StMUV).



Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen – Einführung

Kurs-Nr.: 14310HA

Torsten Jaunich

Dienstag 4. November und Donnerstag

6. November, 18.30 bis 20.45 Uhr, 2x

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
25,- €

Vorträge, Übungen und Diskussionen bieten einen Überblick über die bekanntesten KI-Systeme ChatGPT, Gemini, Copilot und KI-Bildgeneratoren: KI-Systeme und Apps, Textgenerierung und Anwendung, KI-Bildgenerierung (Design von KI-Bildern). Neben der praktischen Anwendung setzen Sie sich auch mit der kritischen Bewertung von KI-generierten Inhalten, mit Deepfakes und KI-Bildern, Risiken, Datenschutzaspekten und gesellschaftlichen Auswirkungen auseinander (keine Rechtsberatung). Torsten Jaunich ist anerkannter Trainer des Stützpunktes Verbraucherbildung Bayern. Bitte mitbringen: Laptop. Um die KI-Systeme selbst nutzen zu können, müssen Sie sich registrieren.

Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen – Aufbaukurs

Kurs-Nr.: 14315HA

Torsten Jaunich

Montag, 24. November, 18.30 bis 20.45 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
12,50 €

Voraussetzung: Grundkurs oder vertiefte Kenntnisse in ChatGPT, Gemini, Copilot. Der Kurs ist praxisorientiert konzipiert, um Grundkenntnisse mit KI zu vertiefen. Sie lernen die erweiterten Möglichkeiten der KI und fortgeschrittene Techniken für spezifische Anwendungsfälle kennen. Der Fokus liegt auf der kritischen Bewertung von KI-generierten Inhalten, Fake News und manipulierten Bildern und den verantwortungsvollen Umgang mit Gefahren und Risiken der KI. Torsten Jaunich ist anerkannter Trainer des Stützpunktes Verbraucherbildung Bayern.

Bitte mitbringen: Laptop. Um die KI-Systeme selbst nutzen zu können, müssen Sie sich registrieren.

Smartphone- und App-Sprechstunde für Senioren und Seniorinnen: Gemeinsam durchstarten in die digitale Welt

Torsten Jaunich

Sie sind neugierig auf die Möglichkeiten Ihres Smartphones, aber fühlen Sie sich manchmal überfordert? In unserer Handy- und App-Sprechstunde für Senioren und Seniorinnen lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Smartphone ganz einfach bedienen können. Ob WhatsApp-Nachrichten schreiben, Fotos machen oder teilen, im Internet surfen oder künstliche Intelligenz im Alltag nutzen. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Grundlagen. In Kleingruppen mit individueller Betreuung und ausreichend Zeit für Ihre Fragen lernen Sie praxisorientiert und direkt an Ihrem eigenen Smartphone. Thorsten Jaunich ist anerkannter Trainer des Stützpunktes Verbraucherbildung Bayern.

Kurs-Nr.: 14320HA

Dienstag, 4. November, 16.30 bis 18.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
5,- €

Kurs-Nr.: 14325HA

Montag, 24. November, 16.30 bis 18.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
5,- €

ETFs Börsengehandelte Fonds Einführung – Teil 1 – Online

Kurs-Nr.: 14121HA

Paulina Lolov

Mittwoch, 14. Januar, 19.00 bis 21.00 Uhr

vhs.cloud Plattform, Zoom Konferenztool
5,- €

Mit ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs gibt es seit über 20 Jahren und sie ermöglichen dem Privatanleger, einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren. Der Kurs ist für Einsteiger, die noch keine Börsenerfahrung haben. Nach einer Einführung in die Börsenmatematik werden Aktienindizes und ETF-Eckdaten sowie Eigenschaften der ETFs erklärt. Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“. Der Kurs beinhaltet Funktion der Wertpapierbörse, bekannte Aktien-Indizes, Bezeichnung und Eckdaten von ETFs und Vor- und Nachteile von ETFs. Angemeldete erhalten vor Kursbeginn einen Zugangslink.

ETFs Börsengehandelte Fonds Auswählen mit System – Teil 2 – Online

Kurs-Nr.: 14122HA

Paulina Lolov

Mittwoch, 21. Januar, 19.00 bis 21.00 Uhr

vhs.cloud Plattform, Zoom Konferenztool
5,- €

Die wichtigsten Eigenschaften der ETFs, die im Kurs 1 vorgestellt wurden, werden erklärt und Kriterien zum Auswählen erarbeitet. Desweiteren wird erklärt, wie die Anleger selbst geeignete ETFs mit System auswählen können. und wie einige ETF-Arten: ETFs nach ESG und SRI- Kriterien sowie Themen-ETFs ausgesucht werden. Im Kurs werden die Schritte der Eröffnung von einem Wertpapierdepot gezeigt und wie ETF-Anteile gekauft und verkauft werden. Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“. Der Kurs beinhaltet Eigenschaften der ETFs, ETF auswählen mit System, Auswählen von EGS und Themen-ETFs, Wertpapier-Depot eröffnen und handeln von ETFs sowie Strategien mit ETFs. Angemeldete erhalten vor Kursbeginn einen Zugangslink.

ETFs Börsengehandelte Fonds für fortgeschrittene Anleger – Teil 3 – Online

Kurs-Nr.: 14123HA

Paulina Lolov

Mittwoch, 28. Januar, 19.00 bis 21.00 Uhr

vhs.cloud Plattform, Zoom Konferenztool
5,- €

Es werden praktische Übungen durchgeführt. ETFs werden nach den bekannten Kriterien ausgewählt und analysiert. Die Teilnehmenden wählen aktiv ETFs aus. Desweiteren werden Themen-, Branchen- und Dividenden-ETFs ausgesucht. Analyse von ETFs auf weitere Indizes – Länderindizes und small Caps. Gold und andere ETCs. Beliebte ETF-Tools und Filterfunktionen werden besprochen. Fragen zu ETFs sind willkommen. Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) und Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“. Der Kurs beinhaltet Auswahlkriterien – kurze Wiederholung; Themen-, Branchen- und Dividenden-ETFs; Länder-ETFs, small Caps und ETCs; Sparpläne in einem Wertpapierdepot anlegen; Backtester für UCITS – ETFs; Nachhaltige ETFs, Anleihen-ETFs mit einer Laufzeit und ETCs sowie praktische Übungen mit Fragerunde. Voraussetzung: Teilnahme am Kurs „Einführung in ETFs“ oder gute Kenntnisse über ETFs. Angemeldete erhalten vor Kursbeginn einen Zugangslink.



Gefördert durch
das Bayerische
Staatsministerium
für Umwelt und
Verbraucherschutz
(StMUV).

Nachhaltig leben



Kleiderkauf im Umbruch – unser Konsumverhalten zählt! **Kurs-Nr.: 14280HA**

Dr. Kirsten Bähr

Mittwoch, 15. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr
Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Die Einkaufswelt verändert sich. Schick, attraktiv und dabei noch günstig – Kleidung ist zur Massenware geworden. Der Trend zum Online-Shopping ist gerade im Textilbereich ungebrochen. Welche Chancen und Gefahren gehen damit aus Umweltsicht einher? Unser Konsumverhalten hat hier einen unmittelbaren Einfluss – nicht nur auf die Klimabilanz. Wie ein schickes T-Shirt produziert wurde, ist auf den ersten Blick nicht ersichtlich. Mit bunten Logos und Aussagen wie „I am sustainable“ werben Hersteller für ihre Textilien. Was verbirgt sich dahinter? Wie kann ich umweltfreundlich und fair produzierte Kleidung erkennen und beziehen? Kaufe ich lieber online oder im Geschäft vor Ort? Der Vortrag informiert, worauf Sie beim Kleiderkauf achten können.

In Kooperation mit der Steuerungsgruppe der Fairtrade-Town Hammelburg.

Mikroplastik – Kleine Teile große Wirkung?

Kurs-Nr.: 14285HA

Dr. Kirsten Bähr

Mittwoch, 26. November, 19.00 bis 20.30 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
kostenfrei (kleine Spende erwünscht)

Mikroplastik sind winzige Plastikteilchen, die sich überall in der Umwelt befinden. Sie gelangen in zahlreiche Produkte des alltäglichen Lebens. Der Vortrag informiert über die Entstehung von Mikroplastik, seinen Weg in unseren Alltag und seine Wirkung auf Umwelt und Menschen. Welche Rolle spielen in diesem Zusammenhang Kunststoffverpackungen? Was ist bei der Nutzung zu beachten und welche Alternativen gibt es? Sie erhalten Tipps zum Umgang mit Plastik im täglichen Leben und zu Möglichkeiten, seinen Einsatz zu reduzieren. Seien Sie dabei und werden Sie Teil der Lösung! Der Vortrag der Umweltreferentin des Verbraucherservice Bayern informiert, worauf Sie achten können.



Ökonomie / Recht / Finanzen

Richtig absichern mit Berufsunfähigkeit und anderen Alternativen

Kurs-Nr.: 13003KG

Ulrike Schwab

Montag, 17. November, 19.00 bis 21.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 3), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
12,- €

Die eigene Arbeitskraft ist das größte Vermögen der meisten Menschen. Rechnet man das Bruttoeinkommen bis zum Rentenbeginn hoch, dann kommt so mancher über die Million. Andererseits steigt die Zahl derer, die krankheitsbedingt nicht so lange arbeiten können. Für ab 1961 Geborene gibt es bei Berufsunfähigkeit kaum finanzielle staatliche Absicherung. Private Vorsorge ist also wichtig und sollte früh begonnen werden. Lernen Sie, was auf dem Weg bis zum Versicherungsschutz zu beachten ist und ob es Alternativen gibt.

Unsichtbarer Schutzengel gesucht?

Kurs-Nr.: 13004KL

Caspar Schmitz

Donnerstag, 20. November, 17.30 bis 18.30 Uhr
Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Warum die BU-Versicherung dein Retter wird. Du bist jung, fit und denkst nicht ans Aufhören? Aber was, wenn ein Unfall oder eine Krankheit dich ausbremst? Ohne Absicherung kann es finanziell schnell eng werden. Wer sich jetzt clever absichert und informiert, kann sicher in die Zukunft blicken. Du lernst alles über Berufsunfähigkeit und die Alternativen! Was kann ich tun, wenn ich keine Berufsunfähigkeitsversicherung bekomme? Betrifft: Grundfähigkeiten, Pflegeversicherung, Unfallversicherung

Meinen Strom erzeuge ich selbst

Kurs-Nr.: 13014KD

Waldemar Bug

Samstag, 27. September, 10.00 bis 12.00 Uhr
Beispielhaus, Am Kirchberg 4, Burkardroth
kostenfrei

Vom Konsumenten zum Produzenten führt ein leichter Weg. Rentiert sich eine PV-Anlage für mich? Eine Balkonanlage oder doch lieber auf dem Dach? Brauche ich einen Speicher und wie groß? Kann ich damit mein Auto laden? Wie funktioniert und was kostet elektrisch fahren? An aktuellen Anlagen werden die Möglichkeiten der eigenen Stromerzeugung, Stromspeicherung und der Elektromobilität vorgestellt.

Rente ist wie Gym – je früher du startest, desto geiler wird's später!

Kurs-Nr.: 13034KL

Caspar Schmitz

Donnerstag, 13. November, 17.30 bis 18.30 Uhr
Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Klingt verrückt, aber es steckt viel Wahrheit drin! In diesem Kurs erfährst du, warum es so wichtig ist, sich frühzeitig mit der eigenen Altersvorsorge zu beschäftigen – und das nicht nur für die gesetzliche Rente. Du lernst alles über die private Altersvorsorge in Deutschland. Wir zeigen dir, wie du clever in deine Zukunft investierst, damit du später entspannt von deinem „Rentenkonto“ leben kannst. Melde dich an und starte jetzt – damit deine Zukunft genauso fit wird wie dein Körper!



Grundzüge des Erbrechts

Kurs-Nr.: 13055HA

Julia Münzenmaier

Montag, 20. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Die Themen des Kurses sind: Gesetzliche Erbfolge, Testament und Erbvertrag sowie Pflichtteilsrecht. Die Grundzüge dieser Rechtsgebiete werden – auch anhand praktischer Beispiele und ggf. von Fragen aus dem Teilnehmerkreis – erörtert. Julia Münzenmaier ist Notarin in Hammelburg.

Wer ist – und was macht denn eigentlich die EUTB®?

Ergänzende Unabhängige TeilhabeBeratung

Kurs-Nr.: 13065HA

Freitag, 17. Oktober, 16.00 bis 17.30 Uhr

Lebenshilfwerkstatt Hammelburg, Berliner Str. 30,
Hammelburg

kostenfrei (ohne Anmeldung)

Seit 2018 gibt es überall in Deutschland die EUTB®. Die vier verschiedenfarbigen Buchstaben stehen für die Worte: Ergänzende, Unabhängige TeilhabeBeratung. Aber was bedeutet das? Wem, wie und wobei kann diese Beratungsstelle helfen? „Die EUTB® unterstützt und berät alle Menschen mit Behinderung, von Behinderung bedrohte Menschen, aber auch deren Angehörige kostenlos und bundesweit in allen Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe.“ So steht es in einer Broschüre des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS), das die EUTB® finanziert. Um diesem Satz und all Ihren Fragen näher auf den Grund zu gehen, möchte sich das Beratungsteam der EUTB® des Landkreises Schweinfurt sowie Bad Kissingen/Hammelburg Ihnen gerne vorstellen. Alle sind herzlich willkommen, keine Teilnehmerbegrenzung, besondere Bedarfe (z. B. Dolmetscher) bitte anmelden. Die Räumlichkeiten sind barrierefrei.

Eine Veranstaltung des Vereins Lebenshilfe Hammelburg e.V., der EUTB® und des vhs-Büros Hammelburg.

Was passiert, wenn ich ein Pflegefall werde und wie kann ich mich und mein Vermögen schützen?

Kurs-Nr.: 13050HB

Iris Stocker

Dienstag, 14. Oktober, 18.30 bis 20.30 Uhr

Georgi-Kurhalle, Ernst-Putz-Str. 11, Bad Brückenau

kostenfrei (ohne Anmeldung)

Notarin Iris Stocker informiert in einem Vortrag: Plötzlich pflegebedürftig – ein Gedanke, den viele lieber verdrängen. Doch wer sich frühzeitig informiert, kann sich und seine Angehörigen viel Kummer, Unsicherheit und finanzielle Belastung ersparen. In diesem Vortrag erfahren Sie verständlich und praxisnah, welche rechtlichen und finanziellen Folgen eine Pflegebedürftigkeit haben kann, wann das Sozialamt auf Ihr Vermögen oder das Ihrer Kinder zugreifen darf, was die gesetzliche Pflegeversicherung wirklich leistet – und wo Lücken bestehen, welche Möglichkeiten es gibt, das eigene Vermögen rechtzeitig und rechtssicher zu schützen und warum Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung so wichtig sind.

Der Vortrag richtet sich an alle, die Verantwortung übernehmen möchten – für sich, ihre Familie und für das, was sie im Leben aufgebaut haben. Ob Immobilienbesitzer, Selbstständige oder Angehörige: Sie erhalten klare Informationen und praktische Handlungsempfehlungen vom Experten. Ziel des Vortrags: Aufklären, sensibilisieren und konkrete Wege aufzeigen, wie Sie sich vor finanzieller Überforderung im Pflegefall schützen können – ohne Panikmache, aber mit klarem Blick auf die Realität.

Pflegeheimaufenthalt – und wer trägt die Kosten?

Der Sozialhilferegress und die Unterhaltspflicht

Kurs-Nr.: 13070HA

Thomas Wolfrum

Dienstag, 7. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
8,- €

Wir befassen uns mit zwei Themenbereichen, die zuletzt trotz Einführung der Pflegeversicherung immens an Bedeutung gewonnen haben und deren Relevanz Betroffenen erst spät bewusst wird. Die Themenkomplexe: Voraussetzung der Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern, Bedeutung von Wart- und Pfl gerechten in Vermögensübergabe- und Leibgedingverträgen, Rückgriffsvoraussetzungen für Ansprüche des Sozialhilfeträgers, Zugriffsmöglichkeiten des Sozialhilfeträgers auf Grundstücke und Versorgungsrechte usw., Möglichkeiten der Vermeidung des Rückgriffs. Der Referent ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erb- und Steuerrecht.

Wie kann ich selbstbestimmt vorsorgen –

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuung

Kurs-Nr.: 13075HA

Marco Brust

Mittwoch, 5. November, 18.00 bis 19.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Unfälle oder Krankheiten reißen einen Menschen aus seinem gewohnten Alltag, evtl. können alltägliche Geschäfte nicht mehr erledigt werden. Gut, wenn man eine Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung hat. In allen anderen Fällen: die gesetzliche Betreuung. Das zuständige Betreuungsgericht sucht zuerst im Kreise der Familie, Freunde und Bekannten nach geeigneten Betreuer/innen. Ehrenamtliche rechtliche Betreuer kümmern sich um die Belange ihrer Betreuten. Es werden unterschiedliche Aufgabenkreise festgelegt, damit Bereiche wie Vermögen, Gesundheit, Aufenthalt etc. bearbeitet werden können. Das wirft Fragen auf. Außerdem werden erste Erfahrungen mit dem neuen Betreuungsrecht thematisiert. Der Dipl.-Sozialpädagoge (FH) Marco Brust vom ARV Unterfranken e. V. Betreuungsverein (BtG) klärt auf.

Elektronische Patientenakte (ePA), e-Rezept und Elektronische Gesundheitskarte – Was muss ich als Patient wissen?

Dieter Ebinger

Unser Gesundheitswesen wird an vielen Stellen digitaler. In einigen Regionen lassen sich Medikamente in der Apotheke bereits über ein elektronisches Rezept (e-Rezept) per Smartphone abholen. Viele Krankenkassen stellen zukünftig eine elektronische Patientenakte bereit, mit der Patienten ihre Gesundheitsinformationen und Befunde per App organisieren können. Über Ihre elektronische Gesundheitskarte können Sie schon jetzt Ihren Medikationsplan digital mit sich tragen. Wir möchten Ihnen eine Einführung geben in all das, was bereits möglich ist und einen Ausblick auf das, was noch kommt.

Kurs-Nr.: 13125HA

Montag, 10. November, 18.00 bis 19.30 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Kurs-Nr.: 13126KG

Freitag, 10. Oktober, 18.00 bis 19.30 Uhr

Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Hemmerichstr.,
Bad Kissingen
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)



**Kostenfreie regionale Präventions- und bundesweite
Rehabilitationsangebote
Grundlagenseminar: Angebote und finanzielle
Unterstützungsmöglichkeiten
Kurs-Nr.: 13190KG**

Johannes Olbrich

Mittwoch, 24. September, 18.30 bis 20.00 Uhr
vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,
Eingang über den Rathausinnenhof
10,- €

Prävention als vorbeugende Gesundheitsmaßnahme zur Gesunderhaltung und auf der anderen Seite, die Rehabilitation, verfolgen unterschiedliche Ziele im Gesundheitswesen. Prävention vermeidet Krankheiten durch Programme zu Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung. Im Landkreis Bad Kissingen gibt es kostenfreie Präventionsangebote, die den Alltag gesünder machen. Rehabilitation hingegen hilft Menschen mit bestehenden Einschränkungen, ihre Gesundheit durch spezialisierte Programme wiederherzustellen. Diese sind lokal und deutschlandweit verfügbar und verbessern die Lebensqualität durch gezielte Therapien. Im Seminar werden diese Angebote sowie finanzielle Unterstützungen vorgestellt. Das Seminar richtet sich an Menschen im Berufsleben.

**Kostenfreie regionale Präventions- und bundesweite
Rehabilitationsangebote
Aufbauseminar: Hilfreiche Tipps und Tools zur gezielten
Antragstellung
Kurs-Nr.: 13195KG**

Johannes Olbrich

Donnerstag, 9. Oktober, 18.30 bis 20.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
10,- €

Dieses Aufbauseminar bietet eine vertiefte Betrachtung zu Prävention als Maßnahme zur Gesunderhaltung und Rehabilitation. Ziel ist es, praxisnahe Tipps zur einfachen Antragstellung bereitzustellen. Ein Schwerpunkt liegt auf gesetzlichen Rahmenbedingungen, damit Teilnehmer*innen wissen, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen. Es gibt einen Überblick über Fördermöglichkeiten der Sozialversicherungsträger. Digitale Tools zur Klinikrecherche und Antragstellung werden vorgestellt, um den bürokratischen Aufwand zu minimieren. Ergänzend gibt es Tipps zur präzisen Antragstellung und Vermeidung häufiger Fehler. Beratungsstellen werden präsentiert. Eine Diskussionsrunde schließt das Seminar ab. Das Seminar richtet sich an Menschen im Berufsleben. Maximale Teilnehmerzahl 15 Personen

**Finanztips für Familien
Kurs-Nr.: 13210KG**

Ulrike Schwab

Montag, 24. November, 19.00 bis 21.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
12,- €

Die meisten Familien sorgen zu viel oder zu wenig vor. Gerade für Familien ist es wichtig, entscheidende Risiken zu kennen, diese adäquat abzusichern und sich von unnötigen Versicherungen zu trennen. Zudem sollte über der Kindererziehung die eigene Absicherung für das Rentenalter nicht vergessen werden. Das alles wird erläutert, ebenso wie sinnvolle Förderungen und die Frage wer Familien in diesen Themen unabhängig, kompetent und verantwortungsvoll beraten kann.

**Finanzdschungel: Rendite ohne Verlustrisiko
Kurs-Nr.: 13215KG**

Ulrike Schwab

Montag, 1. Dezember, 19.00 bis 21.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
12,- €

Wer seinen Lebensunterhalt im Alter sichern möchte, kommt um's Sparen nicht herum. Aber wie? Bei niedrigen Zinsen führt die Inflation zu Kapitalverlust. Aktienmärkte sind sprunghaft und unsicher. Welche Konzepte gibt es also? Wie sieht Vermögensoptimierung aus? Wer berät und begleitet unabhängig? Dieser Kurs ist keine Werbeveranstaltung, sondern bereitet unabhängig und im Sinne des Verbraucherschutzes darauf vor, die richtigen Entscheidungen selbst treffen zu können.

**Finanzplanung für Frauen:
Eben nicht „Arm dran im Alter“
Kurs-Nr.: 13220KG**

Ulrike Schwab

Montag, 27. Oktober, 19.00 bis 21.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
12,- €

Die finanzielle Absicherung im Alter ist für Frauen ein wichtiges Thema, dessen Umsetzung oft hapert. In jungen Jahren ist die Rentenzeit weit entfernt, dann steht die Kindererziehung im Mittelpunkt und mit 40+ ist es angebracht zu spät, um vorzusorgen? So haben Frauen, die durchschnittlich länger leben als Männer, häufig geringere Rentenanwartschaften und Vermögensbildung ist für sie umso wichtiger, um Altersarmut zu verhindern. Lernen Sie also ihre Finanzen selbst in die Hand zu nehmen, als Single und in einer Partnerschaft, denn ein Partner ist keine Altersvorsorge!



Ökologie / Gesundes Wohnen / Garten

**Vögel – Fütterung – Nistkästen
Kurs-Nr.: 15005HA**

Martina Faber

Donnerstag, 6. November, 10.00 bis 11.30 Uhr
Lebenshilfwerkstatt Hammelburg, Berliner Str. 30,
Hammelburg
kostenfrei (2 € für Vogelfutter, 1 € bei Geschwistern,
bar an Kursleitung)

Wer einen Nistkasten aufhängt, hat die Chance im Sommer in unserem Garten Vögel beim Füttern und der Aufzucht ihrer Jungen beobachten zu können und unterstützt gleichzeitig die heimischen Vogelarten. Welche Vögel brauchen welchen Nistkasten? Es wird insbesondere auf die Vogelkästen, die die Lebenshilfwerkstatt Hammelburg baut eingegangen. Gleichzeitig wird über die Fütterung der heimischen Vögel gesprochen und Vogelfutter hergestellt. Die Referentin ist Naturpark-Rangerin im Biosphärenreservat Rhön

**Gehölzschnitt: Theorie und Praxis
Kurs-Nr.: 15035HA**

Kevin Hartmann

**Theorie: Freitag, 30.01.26; 18.00 bis 21.00 Uhr und
Praxis: Samstag, 31.01.26; 13.00 bis 16.00 Uhr**
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
35,- €

In diesem zweitägigen Kurs lernen Sie den fachgerechten Schnitt von Gehölzen. Bevor Sie Ihr erworbenes Wissen am zweiten Kurstag unter Anleitung in der Praxis (voraussichtlich Schnitt von Obstbäumen einer Streuobstwiese) anwen-



den können, erfahren Sie am ersten Tag einige theoretische Grundlagen, die es beim Schnitt von Gehölzen zu beachten gilt. Hierbei soll Ihnen vor allem ein Auge für die Wuchseigenschaften verschiedener Gehölztypen sowie ein Verständnis für die Gesetzmäßigkeiten des Gehölzwachstums vermittelt werden. Mit diesem Wissen sind Sie dann in der Lage, Bäume, Obstbäume und Sträucher von Pflanzung bis Pflege fachgerecht zu schneiden. Der Treffpunkt zur Praxis am zweiten Kurstag wird Ihnen am ersten Kurstag mitgeteilt. Bitte mitbringen: 1. Tag: Schreibutensilien, 2. Tag: Werkzeug (sofern vorhanden): Säge und Gartenschere, festes Schuhwerk und robuste, dem Wetter angemessene Kleidung

Führung DeinHaus 4.0 Unterfranken – Beratungs- und Erlebniswelt mit Musterwohnung **Kurs-Nr.: 30111KG**

Projektteam Dein Haus 4.0 Unterfranken
Donnerstag, 4. Dezember, 16.00 bis 17.30 Uhr
Dein Haus 4.0 Unterfranken, Münchner Str. 5,
5. Obergeschoss, Bad Kissingen
kostenfrei

Anmeldung erforderlich bis 1.12.25 an deinhaus4.0@kg.de
Ansehen, ausprobieren, erleben! Stoßen wir die Tür auf in eine Zukunft, die wir selbstbestimmt und gut versorgt in den eigenen vier Wänden genießen können – unabhängig von Alter und persönlichem Handicap. In der Musterwohnung stellen wir verschiedene, vor allem technische und digitale Wohnassistenzsysteme vor, erklären diese und machen sie so in alltäglichen Situationen erlebbar. Erfahren Sie hier mehr über das Projekt: www.deinhaus4punkt0.de
In Kooperation mit dem Projekt DeinHaus 4.0 Unterfranken, ein Kooperationsprojekt des Landkreises Bad Kissingen und dem ZTM Bad Kissingen. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege.



Sternenführungen

Sie bekommen eine Einführung zum Sternenhimmel und tauchen in die Kulturgeschichte der Astronomie ein. Es geht um Sagen, Planeten und Götter, um die wichtigsten Sterne für Weltreisende und vieles mehr, was man sich über Sonne, Mond und Sterne so erzählt. Auch die Auswirkung von künstlicher Beleuchtung auf die Rhythmen des Lebens wird angesprochen. Die Schwerpunkte der Führungen variieren. Seien Sie gespannt, welche Überraschung der Sternenhimmel für Sie bereithält. Bei voraussehbar durchgehend bewölktem Himmel oder Regen wird die Veranstaltung abgesagt. Bei trockenem Wetter mit nur teilweiser Bewölkung gibt es ein Alternativprogramm im Freien. Die Führung ist geeignet für Erwachsene und Kinder über 6 Jahren; Kinder bis 15 Jahre dürfen nur in Begleitung von erziehungsberechtigten Erwachsenen teilnehmen. Hunde sind nicht erlaubt!
Bitte beachten Sie die Infos auf www.vhs-kisshab.de/sternenpark
In Zusammenarbeit mit dem Biosphärenreservat Rhön

Cocktail- und Sternenparkführung am Naturcamp Thulba **Monika Koch**

Treff: Naturcamp Thulba, Untere Au 3, Thulba
20,- € (inklusive Aperol Spritz mit oder ohne Alkohol,
Gebühr für Kinder 15 €)

Kurs-Nr.: 16210HA im Dunkel der Earth Night
Freitag, 19. September, 19.30 bis 22.00 Uhr

Kurs-Nr.: 16215HA Vom Sommer- zum Herbsthimmel
Samstag, 27. September, 19.30 bis 22.00 Uhr

Astronomische Sternenführungen

Mit Milchstraße, Siebengestirn und dem Pegasus
Monika Koch
12,- €

Kurs-Nr.: 16280HA in Neuwirtshaus

Freitag, 24. Oktober, 19.30 bis 21.00 Uhr
Treff: Willkommstr. 22, Wartmannsroth (OT Neuwirtshaus)

Kurs-Nr.: 16281HA in Aura

Samstag, 25. Oktober, 19.30 bis 21.00 Uhr
Treff: Friedhofsparkplatz, An der Burg 180, Aura a.d.Saale

Kurs-Nr.: 16282HA in Neuwirtshaus

Sonntag, 26. Oktober, 19.30 bis 21.00 Uhr
Treff: Willkommstr. 22, Wartmannsroth (OT Neuwirtshaus)

Astronomische Sternenführung in Detter

Kurs-Nr.: 16288HA

Janina Keßler
Samstag, 25. Oktober, 20.00 bis 21.30 Uhr
Treff: Parkplatz am Himmelsschauplatz Detter, Zeitlofs
OT Detter (Parken an der B27)
12,- €

Von der Hemelsscheibe zur Internationalen Raumstation – Astronomischer Spaziergang mit Sternbildern und Kulturgeschichte(n) in Poppenroth

Monika Koch
Treff: Parkplatz FC Victoria Poppenroth, Ruhstraße 15,
Bad Kissingen-Poppenroth
12,- €

Kurs-Nr.: 16290HA

Samstag, 15. November, 18.30 bis 20.00 Uhr

Kurs-Nr.: 16291HA

Sonntag, 16. November, 18.00 bis 19.30 Uhr

Astronomische Sternenführung in Berghaus Rhön

Planetenreigen und der eindrucksvollste Sternschnuppenschauer des Jahres

Kurs-Nr.: 16293HA

Monika Koch
Sonntag, 14. Dezember, 19.30 bis 21.00 Uhr
Treff: Wanderparkplatz Berghaus Rhön, Bergseestraße 99,
Riedenberg
12,- €

Astronomische Sternen- und Glühweinführung in Feuerthal

Den Wintersternhimmel erleben und mit einem Becher Glühwein das Geschehene nachklingen lassen.

Monika Koch und Ramona Schum

Treff: Heckenwirtschaft des Weinbau Familie Schum,
Feuerthaler Str. 28, Hammelburg-Feuerthal
22,- € (inklusive 2 Glühweine)

Kurs-Nr.: 16295HA

Freitag, 19. Dezember, 18.30 bis 20.30 Uhr

Kurs-Nr.: 16305HA

Samstag, 17. Januar, 18.30 bis 20.30 Uhr



**Winternacht mit Neumond – Astronomischer
Spaziergang mit Sternbildern und Kulturgeschichte(n)
in Neuwirtshaus**
Kurs-Nr.: 16298HA

Monika Koch

Samstag, 20. Dezember, 19.30 bis 21.00 Uhr
Treff: Willkommstr. 22, Neuwirtshaus
12,- €

Astronomische Sternenführung in Detter
Kurs-Nr.: 16300HA

Janina Keßler

Samstag, 3. Januar, 17.00 bis 18.30 Uhr
Treff: Parkplatz am Himmelsschauplatz Detter, Zeitlofs
OT Detter (Parken an der B27)
12,- €



Studium Regionale

Schloss Höllrich – Einblicke und Restaurierung
Kurs-Nr.: 17021HA

Quentin Saltzmann

Hans Herr

Sonntag, 28. September, 14.00 bis 16.00 Uhr
Schloss Höllrich, Mühlberg 1, Karsbach-Höllrich
Gegen Spende (Anmeldung erwünscht)

Schloss Höllrich entstand ab dem frühen 16. Jh. an Stelle einer nicht näher bekannten Burganlage. Die dreiflügelige Anlage mit breitem Graben wurde über vier Jahrhunderte mit reger Bautätigkeit zu einem repräsentativen Adelssitz der Thüngen umgebaut. Die wechselvolle jüngere Geschichte führte zu einem Jahrhundert des stetigen Verfalls, an dessen Ende die heutigen Bemühungen um den Erhalt stehen. Der Restaurator Quentin Saltzmann hat sich bereits als Student intensiv mit der Anlage auseinandergesetzt und zusammen mit Kommilitonen mehrere Untersuchungen und Restaurierungsprojekte realisiert. Im Rahmen einer Führung wird er Ihnen das Schloss und die Arbeiten eines Restaurators näherbringen. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk

Führung durch das SOS Kinderdorf e.V. Hohenroth
Kurs-Nr.: 17025HA

Dorfgemeinschaft Hohenroth SOS Kinderdorf e.V.

Freitag, 10. Oktober, 14.00 bis 15.30 Uhr

Treff: Verwaltungsgebäude Hausnr. 4 gegenüber Parkplatz, Hohenroth

kostenfrei (Anmeldung bei vhs Gemünden erforderlich)

Unsere Führungen gehen durch die verschiedenen Werkstätten. Dabei bieten wir Einblicke in die Arbeitsbereiche der Bewohner*innen, präsentieren unsere Produkte und erzählen über die Wohnsituation der Bewohner*innen in den Hausgemeinschaften. Falls eine Reservierung im Café gewünscht ist, bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Führungen durch die Dorfgemeinschaft sind kostenfrei, wir würden uns über eine Spende von Ihnen freuen. Die Dorfführungen finden bei jedem Wetter statt. Der größte Teil der Führung spielt sich in den Räumen der Werkstätten ab.

In Kooperation mit der vhs Gemünden

**Stabsfeldwebel Schubert führt durch die Lehrsammlung
Infanterie!**

Kurs-Nr.: 17045HA

Christoph Joa

Marc Schubert

Sonntag, 12. Oktober, 14.00 bis 16.00 Uhr

Treff: OHG (Offiziers)-Parkplatz, Lager Hammelburg
kostenfrei (nur mit Anmeldung)

Die Exponate sind auf mehreren Stockwerken arrangiert und in Bezug gesetzt, sodass die Entwicklungsgeschichte der Infanterie – vom Mittelalter über die frühe Neuzeit bis in die jüngste Vergangenheit – an ausgewählten Beispielen dargestellt werden. Der Sammlungsschwerpunkt liegt hierbei in der Geschichte der Bundeswehr seit 1956, die mittels Ausrüstung, Uniformen, technischem Gerät, audiovisuellen Medien und Originaldokumenten aufbereitet wird. Die Militärgeschichte des Standortes seit Mitte des 19. Jahrhunderts wird anhand des Gefechts bei Hammelburg 1866, der Einrichtung des benachbarten Truppenübungsplatzes 1895 und der Nutzung im Zeitalter der Weltkriege thematisiert. Vergleichend wird auch der Blick in die Infanteriegeschichte des Warschauer Paktes und der Bündnispartner ermöglicht. Die Teilnehmenden werden am Parkplatz vor der Kaserne (Parkplatz ist frei zugänglich) an der Hauptwache in Empfang genommen. Von dort zur Lehrsammlung ist ein kurzer Fußweg (rund 500 Meter). Das Gebäude ist nicht barrierefrei. Bitte Personalausweis mitbringen!

Schreinersch-Haus – 500 Jahre fränkische Geschichte
Kurs-Nr.: 17050HA

Ingrid Mützel

Sonntag, 26. Oktober, 14.00 bis 16.00 Uhr

Treff: Schreinersch-Haus; Wasserloser Straße,
Elfershausen

kostenfrei (gegen Spende)

Das Schreinersch-Haus in Machtilshausen ist eines der ältesten Bauernhäuser in Nordbayern und hat einen festen Platz in der Hausforschung. Hier können wir noch erspüren, wie unsere Vorfahren gelebt haben; wie die wechselvolle Geschichte unserer Heimat (von 1500 bis 2000) das tägliche Leben der Menschen beeinflusst hat. In diesem Haus kann man erahnen, wie schwer das Leben ohne die technischen Errungenschaften der Neuzeit wirklich war. „Das alte Haus von Machtilshausen hat vieles schon erlebt – kein Wunder, dass es zittert – kein Wunder, dass es bebt.“

Entdeckungen in und um Schloss Saaleck
Kurs-Nr.: 17061HA

Christiane Schmid

Sonntag, 16. November, 15.00 bis 16.30 Uhr

Treff: Schloss Saaleck Hammelburg, Schlossohof

9,50 € (inkl. einem Gläschen Saalecker Wein)

Um das Jahr 1000 wird erstmal von den Saaleckern berichtet. Aus dieser Zeit stammt wohl der Centturm von Schloss Saaleck. Alle anderen Gebäudeteile des Schlosses sind in späteren Bauphasen entstanden. Obwohl Schloss Saaleck zur Zeit nicht für die Öffentlichkeit zugänglich ist, werden im Rahmen der Führung der Ostflügel und die historischen Lagerkeller der Saalecker Weine unter dem Schloss erkundet. Und natürlich wird dort auch ein Gläschen Saalecker Wein zur Verkostung angeboten. Auch aus jüngerer Zeit gibt es rund um Schloss Saaleck einiges zu entdecken. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche 90 Minuten. Christiane Schmid ist ausgebildete Gästeführerin WeinErlebnis Franken.



Vom Kaufhaus zum Bürgerhaus

Kurs-Nr.: 17062HA

Julia Keidel
Detlef Mohr

Donnerstag, 16. Oktober, 18.00 bis 19.30 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Erfahren Sie, wie aus einem ehemaligen Kaufhaus ein lebendiges Bürgerhaus wurde! Wir beleuchten den Weg von der Idee bis zur Fertigstellung, zeigen Herausforderungen und Meilensteine und erklären, was ein Bürgerhaus ausmacht. Eine Präsentation gibt Einblick in den Entstehungsprozess. Bei einer Besichtigung erkunden Sie das Bürgerhaus – aus einer Vision entstand ein Treffpunkt für die Gemeinschaft!

Die Bayerische Musikakademie Hammelburg – Eine kleine Exkursion am Fuße des Schlossbergs

Kurs-Nr.: 17115HA

Kuno Holzheimer

Montag, 10. November, 19.00 bis 21.30 Uhr
Bayerische Musikakademie, Am Schloßberg, Hammelburg
5,- €

Seit über 45 Jahren wird hier Fort- und Weiterbildung in Sachen Musik betrieben – über 350.000 Teilnehmende haben mit über einer halben Million Übernachtungen das Ambiente des ehemaligen Franziskanerkloster Altstadt genossen. Erhalten Sie vom Künstlerischen Leiter Kuno Holzheimer einen Einblick in die Bayerische Musikakademie mit dem neuen Erweiterungsbau im ehemaligen Klostertrakt (Konventgebäude).

Bibelpflanzenweg im Kloster Altstadt in Hammelburg

Kurs-Nr.: 17122HA

Karin Maisel

Freitag, 26. September, 18.00 bis 19.00 Uhr
Bayerische Musikakademie, Am Schloßberg, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung über vhs erwünscht)

Mit der Erneuerung des ehemaligen Gemüse- und Kräutergartens der Franziskaner im Kloster Altstadt entstand ein Ort des Wohlfühlens und der Meditation. Um den christlichen Bezug zum Klostergarten herzustellen, wurde ein Bibelpflanzenweg mit entsprechenden Heilkräutern und Pflanzen angelegt. Klostersgärten spiegeln die Faszination der Schöpfung wider. Karin Maisel hat an der Gestaltung mitgewirkt. Sie pflegt und gestaltet den Klostersgarten und zeigt die Zusammenhänge der Pflanzen und Heilkräuter zur Bibel. Der Weg führt entlang der historischen Steinmauer vorbei an Blühendem, Duftendem und Heilemdem. Die Führung findet im Rahmen der Aktion „1 Stunde Kultur“ des Landkreises Bad Kissingen statt.

Brönnhof-Führung

Kurs-Nr.: 17125KG

Gerd Geiß

Sonntag, 5. Oktober, 13.00 bis 17.00 Uhr
Treff: Friedhof Rannungen (Parkplatz), Friedhofstraße,
97517 Rannungen
kostenfrei (Spende vor Ort ist möglich)

Führung durch das ehemalige US-Übungsgelände „Brönnhof“ mit Erläuterungen und historischen, heimatgeschichtlichen Informationen. 2014 zogen die US-Streitkräfte aus Schweinfurt ab. Militärische Gebäude wurden beseitigt und das Gelände für Wanderer und Fahrradfahrer geöffnet. Das 13 km² große Areal zählt heute zum Nationalen Naturerbe. Mehr als 1500 Tier- und Pflanzenarten konnten bereits nachgewiesen werden. Die ca. 6 km lange Führung startet in Rannungen und geht zu Fuß zum Brönnhof.
Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und Verpflegung (v.a. Getränke)

Tag der Kläranlage – vom Klärwerk zum Energiewerk

Klares Wasser, Klare Luft, Klarer Gewinn

Kurs-Nr.: 17128KG

Stadt Bad Kissingen

Termin wird bei ausreichend Anmeldungen bekannt gegeben.
Kläranlage Bad Kissingen, Im Lindes 11, Bad Kissingen
(Tor hinter Wertstoffhof)

Interessierte erhalten Einblick in ein zukunftsweisendes Projekt der Stadt Bad Kissingen: Die städtische Kläranlage wird zu einer klimaneutralen Energieanlage umgebaut. Sie soll bis Ende 2027 CO₂-frei und energieautark arbeiten. Dabei kommen modernste Technologien zum Einsatz – eine Photovoltaik-Anlage (1.700 kWp), ein Batterie-Großspeicher (2.000 kWh), eine Abwasser-Wärmepumpe (200 kW) und ein Faulgas-Speicher (2.500 m³). Erfahren Sie, wie aus einer klassischen Kläranlage ein Musterbeispiel für Energieeffizienz und Klimaschutz wird – unabhängig von steigenden Energiepreisen und mit dauerhaft stabilen Abwassergebühren.

Die Wittelsbacher – Führung in Bad Kissingen

Victoria Constanze May

Sisi, Ludwig II, Luitpold – diese Namen stehen in engem Zusammenhang mit der Geschichte des Weltbades Bad Kissingen. Beim Gang durch die Kuranlagen und die Altstadt lernen wir ihren Einfluss auf die Entwicklung der Kurstadt kennen. Die Tour richtet sich an geschichtlich Interessierte und führt auf rund 2 km barrierefrei durch das Stadtgebiet.

Hinweis: Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Bei Unwetterwarnungen werden angemeldete Teilnehmer über die Absage informiert.

Kurs-Nr.: 17130KG

Donnerstag, 9. Oktober, 14.00 bis 15.30 Uhr
Treff: Maxbrunnen (außerhalb des Kurgartens),
Am Kurgarten, Bad Kissingen
7,50 € (Anmeldung erforderlich)

Kurs-Nr.: 17135KG

Samstag, 17. Januar, 14.00 bis 15.30 Uhr
Treff: Maxbrunnen (außerhalb des Kurgartens),
Am Kurgarten, Bad Kissingen
7,50 € (Anmeldung erforderlich)

Max Littmann – Führung in Bad Kissingen

Victoria Constanze May

Der Münchner Architekt Max Littmann hat mit seinen Bauten das Stadtbild Bad Kissingens maßgeblich geprägt. Die Führung geht zu markanten Orten seines Schaffens und richtet sich an historisch und architektonisch Interessierte. Die Strecke ist ca. 1,5 km lang und barrierefrei.

Hinweis: Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Bei Unwetterwarnungen werden angemeldete Teilnehmende informiert.

Kurs-Nr.: 17140KG

Freitag, 17. Oktober, 14.00 bis 15.30 Uhr
Treff: Rosengarten Bad Kissingen
(erster Eingang gegenüber Regentenbau)
7,50 € (Anmeldung erforderlich)

Kurs-Nr.: 17145KG

Samstag, 24. Januar, 14.00 bis 15.30 Uhr
Treff: Rosengarten Bad Kissingen
(erster Eingang gegenüber Regentenbau)
7,50 € (Anmeldung erforderlich)



Historische Architekten – Führung in Bad Kissingen

Victoria Constanze May

Zahlreiche bekannte Architekten haben das Erscheinungsbild Bad Kissingens bis ins 20. Jahrhundert mitgestaltet. Bei dieser Führung begegnen wir Werken von Max Littmann, Friedrich von Gärtner, Johann Gottfried Gutensohn und lokalen Architekten wie Carl und Franz Krampf. Die Führung richtet sich an kulturhistorisch Interessierte. Die Strecke ist etwa 2 km lang und barrierefrei.

Hinweis: Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Bei Unwetterwarnungen werden angemeldete Teilnehmerinnen und Teilnehmer informiert.

Kurs-Nr.: 17150KG

Samstag, 29. November, 14.00 bis 15.30 Uhr
Treff: Tattersall (am Rundell), Bad Kissingen
7,50 € (Anmeldung erforderlich)

Kurs-Nr.: 17155KG

Donnerstag, 15. Januar, 14.00 bis 15.30 Uhr
Treff: Tattersall (am Rundell), Bad Kissingen
7,50 € (Anmeldung erforderlich)

Jüdische Schicksale – Führung in Bad Kissingen

Victoria Constanze May

Von Hoteliers bis zu Antiquitätenhändlern, die jüdische Bevölkerung Bad Kissingens war bis ins 20. Jahrhundert hinein fester Bestandteil der städtischen Landschaft. Wir werfen einen Blick auf Orte, an denen jüdische Mitmenschen gewirkt haben und gedenken hierbei auch des dunkelsten Teils unserer Geschichte. Geschichtsinteressierte erfahren hier Wissenswertes über Einzelschicksale. Die Führung richtet sich an historisch Interessierte und fördert das Verständnis für die Vielfalt des städtischen Lebens im Wandel der Zeit. Die Strecke ist 1 km lang und barrierefrei.

Hinweis: Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Bei Unwetterwarnungen werden angemeldete Teilnehmerinnen und Teilnehmer informiert.

Weitere Informationen: Biografisches Gedenkbuch: www.biografisches-gedenkbuch-bk.de
Dauerausstellung „Jüdisches Leben“ in Bad Kissingen

Kurs-Nr.: 17160KG

Samstag, 25. Oktober, 14.00 bis 15.30 Uhr
Treff: Vor dem Jüdischen Gemeindehaus, Promenadestr. 2, Bad Kissingen
7,50 € (Anmeldung erforderlich)

Kurs-Nr.: 17165KG

Donnerstag, 22. Januar, 14.00 bis 15.30 Uhr
Treff: Vor dem Jüdischen Gemeindehaus, Promenadestr. 2, Bad Kissingen
7,50 € (Anmeldung erforderlich)

Kultur und Gestalten



Fotografie

Fotografie – Learning by Doing

Kurs-Nr.: 21005KN

Hans Hengstermann

Freitag, 17. Oktober, 16.00 bis 19.00 Uhr

Abenteuerspielplatz Nüdlingen

20,- €

Für was braucht man Blende, ISO und Belichtungszeit? Bitte Kamera und Handbuch der Kamera mitbringen.

Falls vorhanden, bitte auch Stativ mitbringen.

Nachtfotografie

Kurs-Nr.: 21010KN

Hans Hengstermann

Freitag, 24. Oktober, 19.00 bis 22.00 Uhr

Parkplatz Am Gradierbau Bad Kissingen

20,- €

Bei diesem Kurs bekommen Sie Wissenswertes über die Kameraeinstellungen bei Dunkelheit aufgezeigt. Zum Abschluss bekommt jeder ein Lightpainting Foto. Grundkenntnisse wären vorteilhaft, aber nicht zwingend notwendig. Bitte Kamera und Stativ mitbringen.

Besser Fotografieren mit dem Smartphone

Kurs-Nr.: 21011HA

Ralf Bauer

Dienstag, 14. Oktober, 19.00 bis 21.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

10,50 €

Im Smartphone ist die Kamera immer dabei. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mehr aus Ihrer integrierten Kamera herausholen. Inhalt: allgemeine Grundlagen und Einstellungen, technische Zusammenhänge, Bildkomposition. Außerdem demonstriert der Referent, wie Bilder via Snapseed nachbearbeitet werden können. Auf individuelle Apps kann aufgrund der Vielzahl der vorhandenen Varianten nicht eingegangen werden.

Ab 6 Teilnehmenden

Bitte mitbringen: Smartphone (aufgeladen)

Crashkurs digitale Fotografie

Kurs-Nr.: 21020HA

Ralf Bauer

Samstag, 11. Oktober, 14.00 bis 18.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

28,- € (inkl. Download-Skript)

Kompakte Einführung in die digitale Fotografie für Spiegelreflex- und Systemkameras. Der Kurs richtet sich an alle, die die Kontrolle über Ihre Kamera nicht dem Automatikmodus überlassen wollen. Besitzer von Kompaktkameras sollten Rücksprache mit dem Dozenten halten. Inhalte: das Belichtungs-dreieck – wie Blende, ISO und Zeit ein Bild beeinflussen und wie man diese Parameter gestalterisch nutzt. Bildkomposition – was ein schönes Bild ausmacht. Vortrag über die gängigsten Gestaltungsmerkmale. Nachbearbeitung – eine Demonstration, wie man aus einem guten ein großartiges Foto macht

Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Stativ und Handbuch zur Kamera (falls vorhanden)



Grundkurs Photoshop Elements - Digitales Fotografieren und Bildbearbeitung

Kurs-Nr.: 21040KG

Herbert Wehner

Samstag, 13. Dezember, 9.00 bis 16.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (gr. Informatikraum), Bad Kissingen
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße
60,- €

Wie funktionieren Digitalkameras und welche Rolle spielen dabei Pixel? Was bedeutet digitaler und optischer Zoom? Welche Digitalkamera passt zu mir? Wie kommen die digitalen Bilder in den PC? Wie können sie organisiert, präsentiert, nachbearbeitet und optimiert werden? Welche Bildformate sind sinnvoll? Dieser Einführungskurs beantwortet all diese Fragen und führt darüber hinaus in die Grundkenntnisse Digitalfotografie und digitale Bildbearbeitung ein. Gearbeitet wird mit dem Grafikprogramm Adobe Photoshop Elements. Bitte mitbringen: Eigenes Notebook mit funktionsfähiger Version von Photoshop Elements – Bei Bedarf kann mit der Kurs-DVD eine Testversion von Adobe Photoshop Elements installiert werden. Eine 30 Tage verwendbare Testversion von Adobe Photoshop Elements zum Download erhalten Sie auch auf www.adobe.de

Aufbaukurs Photoshop Elements Digitales Fotografieren und Bildbearbeitung am PC

Kurs-Nr.: 21045KG

Herbert Wehner

Samstag, 10. Januar, 9.00 bis 16.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (gr. Informatikraum), Bad Kissingen
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße
60,- €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen im Umgang mit einer Digitalkamera und der digitalen Bildbearbeitung gesammelt haben, bzw. an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines Grundkurses. Anhand von praktischen Beispielen werden viele Probleme aus dem fotografischen Alltag thematisiert und Grundlagen vertieft. Bitte mitbringen: Eigenes Notebook mit Photoshop Elements. Bei Bedarf kann lässt sich eine Test-Version mit der Kurs-DVD installieren. Eine 30 Tage verwendbare Testversion von Adobe Photoshop Elements zum Download erhalten Sie auch auf www.adobe.de



Literatur

Schreibtraining für freie Schriftsteller

Kurs-Nr.: 22010KG

Dr. Nils Aschenbeck

Sa, 18. Oktober 2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Sa, 8. November 2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Sa, 10. Januar 2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Sa, 14. Februar 2025, 14.00 - 17.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
60,- €

Im Schreibtraining-Seminar lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Schreiben von Geschichten, Erinnerungen und Autobiographien. Es wird gemeinsam gelesen und diskutiert. Auch geht es um das „danach“. Was mache ich mit meinen Texten oder meinem Buch? Wie finde ich einen Agenten oder einen Verlag? Zudem werden Möglichkeiten des Selbstverlages (auch als E-Book) vorgestellt. Der Kursleiter arbeitet als freier Autor und als Lehrbeauftragter an der Universität in Vechta.

„Die Kleinstadtpension“

Lesung mit Natasha Kippes am Tag der Bibliotheken

Kurs-Nr.: 22012HA

Natascha Kippes

Freitag, 24. Oktober, 19.00 bis 21.15 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
kostenfrei (ohne Anmeldung)

Zum Tag der Bibliotheken stellt Natasha Kippes ihren neuesten Saaletal-Thriller „Die Kleinstadtpension“ vor, der in Hammelburg spielt. Anna führt eine Pension mit fünf Zimmern. Ein unerwarteter Anruf ändert ihr Leben schlagartig. Als dann gegenüber ein neuer Nachbar einzieht und sie mysteriöse Pensionsgäste beherbergt, fragt sie sich, ob sie, ohne es zu merken, dem Bösen Zutritt gewährt hat? Ein spannender Thriller. *Eine Kooperationsveranstaltung des vhs-Büros Hammelburg mit der Stadtbibliothek Hammelburg*

„Nach dem Sommerregen“ Lesung und Gespräch mit Kristina Pfister (Monat der Medien)

Kurs-Nr.: 12013HA

Kristina Pfister

Freitag, 7. November, 19.00 bis 20.30 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
Früher haben sie fast jedes Wochenende im Ferienhaus der Familie verbracht, heute wohnen die Geschwister Cecilia, Jonas und Marika Ritter in alle Winde verstreut, leben ihre eigenen Leben, versuchen, ihre eigenen Krisen zu bewältigen. Als die Eltern sich trennen, das Haus verkaufen wollen und damit ihr sicherer Hafen wegzubrechen droht, wollen sie ein paar letzte Wochenenden gemeinsam dort verbringen. Zwischen Loslassen und Festhalten, im Versuch, sich als Familie neu zu finden, stellen sich die drei der Frage, wer sie eigentlich sind, ohne das Ferienhaus an der alten Mühle. *Eine Kooperationsveranstaltung des vhs-Büros Hammelburg mit der Stadtbibliothek Hammelburg und der Buchhandlung Schöningh.*

The American Short Story: Amerikanische Kurzgeschichten

Kurs-Nr.: 22015KG

Lorena Bickert

Samstag, 14.00 bis 17.00 Uhr, 4x
Beginn: 18. Oktober
vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
60,- €

Die Kurzgeschichte zählt zu den bedeutendsten Genres der US-amerikanischen Literatur. Bereits im 19. Jahrhundert argumentierte der Dichter und Schriftsteller Edgar Allan Poe für die Einzigartigkeit eines kurzen narrativen Textes, der zügig zu lesen sei und einen einheitlichen Effekt auf die Lesenden habe. Dieser Kurs beschäftigt sich zentral mit der Kunst des kurzen Erzählens im amerikanischen Kontext und deren Bedeutung für amerikanische Identitätskonstruktionen, von den Anfängen der Kurzgeschichte bis in die heutige Zeit. In jeder der vier Sitzungen steht ein Autor/eine Autorin im Fokus, deren Werk im Original in Vorbereitung auf die Sitzung zu lesen ist und im Kurs zweisprachig diskutiert wird. Die Kursteilnehmenden erhalten hier nicht nur Einblicke in die Besonderheiten des Genres, sondern auch Anregungen zu verschiedenen Lesearten hinsichtlich des amerikanischen Selbstverständnisses, der Bedeutung von sozialer Klasse und Geschlechtskonstruktionen, ökologischer Fragestellungen und mehr. Gelesen werden die Kurzgeschichten „The Tell-Heart“ (1843) von Edgar Allan Poe, „The South of the Slot“ (1909) von Jack London, „Barbie-Q“ und „Mexicans“ (1991) von Sandra Cisneros, sowie „Devil Deer“ (1993) von Rudolfo Anaya. Die Texte werden im Voraus zur Verfügung gestellt.



E-Book Sprechstunde:

E-Books ausleihen – wie geht denn das?

Kurs-Nr.: 22025HA

Team der Stadtbibliothek

Jeden zweiten Freitag im Monat von 14 bis 16 Uhr mit Anmeldung (12.09., 10.10., 14.11., 12.12.2025 und 09.01.2026) Bürgerhaus Hammelburg - Bibliothek, Am Marktplatz 15, Hammelburg

kostenlos!

Sie sind Besitzer eines E-Book Readers und möchten damit das E-Book Portal emu der Stadtbibliothek Hammelburg nutzen? Haben Sie Probleme beim Herunterladen von E-Books von emu? Haben Sie Fragen zum Thema E-Book Reader oder der Benutzung eines Tablets für emu?

Melden Sie sich an in der Stadtbibliothek unter 09732 902433 oder bibliothek@hammelburg.de

Dazu werden Ihre Kontaktdaten und die Lesernummer benötigt. Außerdem bitte angeben, welches mobile Endgerät Sie nutzen oder welches technische Problem Sie beschäftigt.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Hammelburg.

Theaterspielereien

Kurs-Nr.: 22060HB

Klaus Ziegler

Montag, 18.30 bis 20.30 Uhr, 3x

Beginn: 12. Januar

Georgi-Kurhalle, Bad Brückenau

60,- €

Der Kurs ist ein „Spielraum“ für jedes Alter, für alle die Freude am Darstellen, dem Ausspielen ihrer Kreativität im Rollen- und Theaterspiel haben. Gemeinsam leben wir unsere Spiel-laune aus und regen unsere Kreativität im Darstellen an. Wir schlüpfen z.B. in Rollen aus dem Alltag, Figuren aus Märchen, Geschichten, Filmen, Theater sowie in erfundene Typen und Charaktere. Spontan improvisieren wir Interaktionen, Dialoge und kleine Szenen, dem Spaß sind keine Grenzen gesetzt. Selbst Tische, Autos, Tiere, Pflanzen, u. a. können lebendig werden und auch Spielorte können in ihrer Atmosphäre und Gelegenheit durch unsere Kreativität erkennbar werden.

Mit kleinen Impulsen bringen wir die Theaterspielereien in Bewegung. Bühne frei mit Dipl.-Soz. Klaus Ziegler

Bitte mitbringen: Yoga-Matte falls vorhanden, und Getränk falls gewünscht

„Elfen helfen und die Liebe“ Ein Theater-Liederabend (Monat der Medien)

Kurs-Nr.: 23000HA

Bettina Von Hindte

Konrad Nägeli

Freitag, 28. November, 16.00 bis 18.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
kostenfrei (ohne Anmeldung)

Inhalt: Rudi Hermann sitzt mal wieder in der Klemme. Und natürlich geht es mal wieder um eine Frau. Er setzt in dieser Hinsicht einfach die falschen Prioritäten, und dass er sich mit Hilfe eines magischen Trankes immer wieder in einen Traummann verwandelt, macht es nicht besser. Wird er die wahre Liebe seines Lebens erkennen? Die beiden Elfen der Agentur „00-Elf“ haben alle Hände voll zu tun, ihm einen Schubs in die richtige Richtung zu geben, damit eine verfahrenere Geschichte doch noch ein glückliches Ende findet.... Ein turbulenter Liederabend mit Werken von Dowland, Händel, Weber, Schubert, Mozart u.a.

Eine Kooperation zwischen der Stadtbibliothek und der vhs Hammelburg.



Musik

„Amazing Grace“ Lieder aus aller Welt mit der Altblockflöte (Anfängerkurs)

Kurs-Nr.: 23005KG

Christine Stumpf

Freitag und Donnerstag, 19.45 bis 20.45 Uhr, 5x

Beginn: 14. November

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

35,- € (zzgl. ca. 20 € für Blockflötenschulheft bar vor Ort)

Die Blockflöte ist ein leicht zu lernendes Instrument für jedes Alter. Mit richtiger Anleitung und ein wenig Übung werden Sie in kürzester Zeit einfache Melodien spielen können. Für einen schönen Klang lernen Sie von Anfang an die richtige Technik und wichtige Grundkenntnisse: Haltung, Atmung, Finger- und Zungentechnik. Für Anfänger und Wiedereinsteiger, die nach der C-Sopranblockflöte die tiefere F-Altblockflöte mit ihrem wärmeren Klang lernen möchten. Tägliche Übungszeit (ca. 15 Minuten pro Tag) sollten eingeplant werden. Notenkenntnisse sind nicht vorausgesetzt, da Ton für Ton gleichzeitig die Notation erlernt wird.

Bitte mitbringen: (Tisch-)Notenständer, F-Altblockflöte (barocke Griffweise, im Fachhandel gibt es günstige Instrumente aus Kunststoff), ca. 20 € zusätzliche Kosten für das Lehrmaterial „Blockflötenschule“ Band 1

Vorkenntnisse sowie Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

„Greensleeves“ – Lieder aus aller Welt für Altblockflöte (Fortsetzungskurs)

Kurs-Nr.: 23007KG

Christine Stumpf

Donnerstag, 19.45 bis 20.45 Uhr, 8x

Beginn: 15. Januar

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

54,- € (zzgl. 20 € für Blockflötenschulheft bar vor Ort)

Neueinsteiger für diesen Fortsetzungskurs sollten einfache Lieder mit den Tönen „a“ – „a“ und „fis“ spielen können.

Bitte mitbringen: (Tisch-)Notenständer, F-Altblockflöte (barocke Griffweise).

Lehrmaterial: „Blockflötenschule“ Band 2

Mikrofonsingen & Mikrofontechnik Workshop

Malte Schilling

Der Kurs bietet einen Überblick über die wichtigsten Mikrofontypen – von dynamisch bis Kondensator, von Großmembran bis Richtrohr. Die Teilnehmenden lernen Unterschiede und Einsatzbereiche kennen und probieren die Mikrofone praktisch aus, indem sie ihre Stimme aufnehmen und den Klang vergleichen. Zum Abschluss gibt es praxisnahe Tipps für den richtigen Umgang mit jedem Mikrofontyp. Ideal für alle, die sich für Tonaufnahmen, Podcasting oder Live-Musik interessieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mikrofone, Aufnahmetechnik und -software werden gestellt.

Kurs-Nr.: 23008KG

Donnerstag, 30. Oktober, 18.30 bis 21.00 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

25,- €

Kurs-Nr.: 23009HA

Freitag, 16. Januar, 18.30 bis 21.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

25,- €



Gitarre – Liedbegleitung (Grundkurs)

Kurs-Nr.: 23015KG

Volker Waldau

Dienstag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 5x

Beginn: 30. September

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
55,- €

Gitarre spielen zur Begleitung von Liedern – dafür ist es nie zu spät. Interessierten aller Altersstufen werden die wichtigsten Grundakkorde, einfache Schlag- und Zupftechniken sowie die Grundlagen der Barré-Technik anhand bekannter Lieder aus verschiedenen Musikstilen vermittelt. Notenkenntnisse sind nicht nötig. Benötigt wird eine akustische Gitarre. 15 Min. tägliches Üben sollten eingeplant werden.
Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug

Klassik und Metal – Stilbruch oder Synthese?

Kurs-Nr.: 23037KG

Lewin Krumpfschmid

Sonntag, 18. Januar, 10.00 bis 12.00 Uhr

Städtische Musikschule, Geschwister-Scholl-Platz 3,
Bad Kissingen

15,- €

Was würden Beethoven, Liszt und Co. zu Metal sagen? Was hat der Metal von Schostakowitsch gelernt? Ist Metal einfach nur laut oder steckt mehr dahinter? Wir steigen in das Genre „Metal“ ein und erfahren, inwiefern die Klassik dazu beigetragen hat. Es werden bekannte Metal-Songs analysiert, Inspirationen aus der Klassikwelt aufgezeigt und Vorbehalte gegen dieses „dunkle“ Genre abgebaut. Der Kurs richtet sich an: Musikinteressierte – insbesondere aus der Klassik, (Band-) Musiker und Songwriter sowie Metalliebhaber. Lewin Krumpfschmid ist Grenzgänger: klassischer Pianist, im Metal als Keyboarder, Songwriter, Solist und Coach präsent.



Kreatives Gestalten

Freude am Aquarellieren

Kurs-Nr.: 24006HA

Anneliese Eva Friedrich

Donnerstag, 19.00 bis 21.15 Uhr, 8x

Beginn: 16. Oktober

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
88,- €

Sie erlernen und üben das Aquarellieren anhand von Vorlagen. Geplant sind leichte, zügige Aquarelle. Entspannende Musik und angenehme Literaturtexte bilden den Rahmen. Die Freude am Malen steht im Vordergrund.
Bitte mitbringen: Aquarellblock (mind. 300 g), Rotmarderhaarpinsel Nr. 9, Aquarellfarben (möglichst Künstler-aquarellfarben), 2 Wassergefäße (nicht zu klein)

Aquarell Schritt für Schritt

Kurs-Nr.: 24006KG

Tatjana Schmidt

Mittwoch, 18.00 bis 20.15 Uhr, 8x

Beginn: 8. Oktober

Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Hemmerichstraße,
Bad Kissingen

80,- €

In diesem Kurs entdecken wir die Kunst der Aquarellmalerei – Grundlagen, Materialauswahl, Anwendung der verschiedenen Techniken, Umsetzung der Motive Schritt für Schritt. Ideal für Anfänger und Fortgeschrittene, die ihre Kreativität entfalten möchten.

Materialliste: Bleistift, Radierer, Zeichen-/Aquarellpapier (Block oder lose Blätter, mind. DIN A4), Pinsel in verschiedenen Größen, Aquarellfarben, Wasserbehälter, Küchenrolle/Waschlappen, Klebeband, Malbrett (z.B. Sperrholz- oder Plexiglasplatte mind. DIN A4).

Maltechniken

An drei Terminen werden verschiedene Techniken vorgestellt und angeleitet. Nach einer Vorlage wird gemeinsam geprobt, danach an einem Modell/Stilleben vertieft.

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
60,- €

Maltechniken: Stilleben, Blumen, Bäume in Aquarell und Acryl

Kurs-Nr.: 24010HB

Veronika Zyzik

Sonntag, 28. September, 10.00 bis 18.00 Uhr

Maltechniken: Faltenwurf, Wellen, Tusche, Aquarell

Kurs-Nr.: 24008HB

Veronika Zyzik

Samstag, 25. Oktober, 10.00 bis 18.00 Uhr

Maltechniken: Weite, Landschaften, untersch. Techniken

Kurs-Nr.: 24011HB

Veronika Zyzik

Samstag, 29. November, 10.00 bis 18.00 Uhr

Zentangle® – meditatives Zeichnen

Kurs-Nr.: 24015HA

Anja Volkmuth

Samstag, 10. Januar, 14.00 bis 18.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
44,- € (inkl. Materialkosten 8 €)

Zentangle ist eine leicht zu erlernende Möglichkeit, um dem Stress und der Hektik des Alltags zu entfliehen. Strich für Strich erfährt man beim Zeichnen der Muster Ruhe und Entspannung. Eine Atempause für Körper und Geist. Wir zeichnen auf sogenannten Kacheln (9 x 9 cm) strukturiert Muster nach Anleitung und erschaffen dabei kleine kreative Kunstwerke. Mit verschiedenen Techniken färben wir die Kacheln ein, dadurch können wir bestimmte Bereiche nochmal besonders hervorheben. Das Material wird von der Kursleiterin mitgebracht und ist im Kurspreis enthalten. Die Kursleiterin ist zertifizierter Zentangle Teacher. Bei Interesse kann vor Ort bei der Kursleitung ein Anfängersset für 13 € erworben werden (1 Fineliner Sakura Micron 0,1 in schwarz, 1 Zentangle Bleistift, 1 Tortellion und 10 Kacheln).

6 bis 10 Teilnehmende (ab 15 Jahre)



Herbst-/Winterkränze selbst gebunden

Carolin Koch

Aus Naturmaterialien binden wir einen Kranz für Tür oder Tisch. Mitzubringen sind: Gartenschere, Heißklebepistole (falls vorhanden), Schere und ggf. Arbeitshandschuhe. Die zusätzlichen Materialkosten in Höhe von ca. 12 € sind direkt bei der Kursleitung in bar zu bezahlen.

Kurs-Nr.: 24030HE

Donnerstag, 9. Oktober, 18.30 bis 20.00 Uhr
Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14,
Euerdorf
12,- € (zzgl. 12 € Materialkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 24031KL

Donnerstag, 2. Oktober, 18.30 bis 20.00 Uhr
Mittelschule (Handarbeitsraum), Schulstraße 10,
Oerlenbach
12,- € (zzgl. 12 € Materialkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 24035KD

Freitag, 10. Oktober, 18.30 bis 20.00 Uhr
Mittelschule Burkardroth
13,- € zzgl. 12 € Materialkosten bar vor Ort

Töpfern – Freies Gestalten mit Ton

Edwin Hüfner

Dekoratives und Nützliches aus Ton können Einsteiger und erfahrene Hobbytöpfer für Haus und Garten selbst anfertigen. Jede Art von Gestaltung ist möglich. Für den Wohnbereich z.B.: Brunnen, Figuren oder Gefäße. Für den Garten: Tonkugeln, Vogeltränken, Stelen, Säulen, aber auch Oberthulbaer Tonkrüge, wie sie in Museen zu finden sind. Das Material wird besorgt, die Kosten werden je nach Verbrauch berechnet.

Kurs-Nr.: 24040KO

Montag und Mittwoch, 19.00 bis 22.00 Uhr, 6x
Beginn: 10. November
Grund- u. Mittelschule (Töpferraum), Waldstraße 26,
Oberthulba
60,- €

Kurs-Nr.: 24046KO

Dienstag und Donnerstag, 19.00 bis 22.00 Uhr, 6x
Beginn: 11. November
Grund- u. Mittelschule (Töpferraum), Waldstraße 26,
Oberthulba
60,- €

Julekuler stricken – Norwegische Weihnachtskugeln

Kurs-Nr.: 24074KL

Andrea Reineke

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 4x
Beginn: 13. November
Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen
32,- €

In gemütlicher Runde stricken wir norwegische Julekuler, mit denen wir den Weihnachtsbaum, Fenster, Zweige ... sehr geschmackvoll dekorieren können. Von Vorteil wären Grundkenntnisse im Stricken mit einem Nadelspiel. Auch Jungs und Männer sind herzlich willkommen!
Wer es klassisch mag, bringt bitte Wolle (Kunstfasern eignen sich nicht) in den Farben Weihnachtsrot, Tannengrün und Naturweiß mit sowie ein der Garnstärke entsprechendes Nadelspiel. Wer es modern mag, wählt selber drei Farben nach eigenem Geschmack. Vernähnadeln und Füllschurwolle werden mitgebracht.

Schnupperkurs Drechseln für Einsteiger

Kurs-Nr.: 24077KG

Andreas Scholl

Freitag, 7. November, 16.00 bis 19.00 Uhr
Samstag, 8. November, 9.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag, 9. November, 9.00 bis 14.00 Uhr
Große Halle (rechter Teil), Mellrichstädter-Str. 24,
97640 Stockheim
95,- € (zzgl. 30 € Materialkosten)
Drechseln macht es möglich, in relativ kurzer Zeit schöne Holzgegenstände herzustellen. Ziel dieses Kurses ist es, die Grundregeln des gefahrlosen Umgangs mit der Drechselbank zu kennen und beim „Selbstversuch“ zu beachten. Bitte mitbringen: Alte Kleidung bzw. Arbeitsmantel, Arbeitsschuhe, evtl. eigenes Werkzeug

Drechseln für Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 24078KG

Andreas Scholl

Freitag, 21. November, 16.00 bis 19.00 Uhr
Samstag, 22. November, 9.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag, 23. November, 9.00 bis 14.00 Uhr
Große Halle (rechter Teil), Mellrichstädter-Str. 24, Stockheim
95,- € (zzgl. 30 € Materialkosten)
Die Techniken aus dem Grundkurs werden vertieft, um anspruchsvollere Stücke anzufertigen, z.B. größere Schalen. Gelehrt wird zudem die besondere Technik zur Anfertigung von Flügelschalen. Quereinstieg nur mit Vorkenntnissen und nach Rücksprache. Bitte mitbringen: Alte Kleidung bzw. Arbeitsmantel, Arbeitsschuhe, evtl. frisch geschlagenes Holz

Macramé Workshop – Traumfänger/Türkranz

Kurs-Nr.: 24090KL

Sonja Wetterich

Dienstag, 2. Dezember, 18.00 bis 20.30 Uhr
Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach
13,- €
Wir gestalten einen Traumfänger oder einen Türkranz mit Macramé. Ich zeige die grundlegenden Makramé-Knoten, so dass Sie anschließend verschiedene Muster knüpfen können. Dabei wird ein runder Metallring mit Makramé geschmückt, sodass jedes Stück einzigartig wird. Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber auch Anfänger sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Schere, Maßband, Kamm, Stift, Notizzettel, Tesafilm und Getränke.
Die Materialkosten für das Garn und einen weißen Metallring, (10 €) sind bei der Kursleitung vor Ort zu bezahlen.

Workshop: Holzbildhauen

Kurs-Nr.: 240CKG

Kathrin Hubl

Freitag, 26. September 2025 14.00 - 18.00 Uhr
Samstag, 27. September 2025 9.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 28. September 2025 9.00 - 13.00 Uhr
Turnierplatz (Turniergebäude), In der Au 4, Bad Kissingen
170,- € Bei Bedarf zzgl. Leihgebühr für Schnitzwerkzeug 10 €
Teilnehmende lernen, aus einem Stück Lindenholz eine Skulptur zu erstellen. Die fachkundige Kursleitung führt Sie Schritt für Schritt von der Skizze zum Endergebnis. Beim groben Herauscheiden der Form ist die Kursleitung mit einer Kettensäge behilflich. Die Form der Skulptur kann frei gewählt werden. Abweichend zu den AGB ist ein kostenloser Rücktritt nur bis zwei Wochen vor Beginn möglich. Bei späterer Abmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr von € 30,- erhoben.



Hinweis: Das Lindenholz kann im Kurs erworben werden (5 – 20 €). Wenn sie selbst Holz mitbringen möchten, berät sie gern die Kursleiterin (0157 38504614).

**Weidenflechkurs
Kränze, Loops, Sterne, Meisenknödelstation
Kurs-Nr.: 24107HA**

Carolin Herrmann

Samstag, 22. November, 10.30 bis 13.00 Uhr
Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
18,- € inkl. Materialkosten (5 € pro Teilnehmer)

In diesem Kurs lernen Sie für die Winter-/Weihnachtszeit verschiedene kleine Objekte flechten. Wer mag, kann die Objekte mit mitgebrachter Deko gleich weihnachtlich schmücken. (Groß-)Eltern-Kind-Anmeldungen sind möglich. Kinder (ab 6 Jahre) zahlen nur die Materialkosten in Höhe von 5 €. Kinder können die Sterne zusätzlich mit Wolle verzieren. Außerdem ist es möglich, aus frischer Weide mit der Rasseltechnik ein „Vogelhäuschen“ für Meisenknödel zu flechten. Bitte mitbringen: Gartenschere, Draht, Kombizange und evtl. Dekomaterial

Maschenrunde – gemeinsam stricken, häkeln und kreativ werden

Isabel Mützel

Egal ob Anfänger:in oder Profi, hier sind alle willkommen! Stricken, häkeln und andere kreative Techniken stehen bei uns im Mittelpunkt – und in gemeinsamer Runde macht alles noch mehr Spaß! In entspannter Atmosphäre tauschen wir Ideen aus, entdecken neue Techniken, setzen Projekte um und tun unserem Wohlbefinden etwas Gutes: Handarbeit baut Stress ab, fördert Feinmotorik und sorgt für kreativen Flow. Komm vorbei zu unserem offenen Strick- & Handarbeitstreff und werde Teil der kreativen Runde!

Hinweis: eigenes Material oder Projekt bitte mitbringen
Anmeldung nicht nötig

weitere Infos auf Instagram @maschenrunde
Ein Angebot des vhs-Büros Hammelburgs mit der Stadtbibliothek.

Kurs-Nr.: 24146HA

Donnerstag, 9. Oktober, 16.30 bis 18.00 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg - Bibliothek, Am Marktplatz 15, Hammelburg
Die Teilnahme ist kostenlos

Kurs-Nr.: 24147HA

Donnerstag, 6. November, 16.30 bis 18.00 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg - Bibliothek, Am Marktplatz 15, Hammelburg
Die Teilnahme ist kostenlos

Kurs-Nr.: 24148HA

Donnerstag, 4. Dezember, 16.30 bis 18.00 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg - Bibliothek, Am Marktplatz 15, Hammelburg
Die Teilnahme ist kostenlos

 **Kunst**

**Gustav Klimt, Großmeister des Wiener Jugendstils
Kurs-Nr.: 25011KG**

Julia Meister-Lippert M.A.

Mittwoch, 5. November, 16.00 bis 17.30 Uhr
Parkwohnstift, Heinrich-von-Kleist-Str. 2, Bad Kissingen
5 € bar vor Ort

Gustav Klimt wurde 1862 in der Umgebung von Wien geboren und erhielt seine Ausbildung an der Wiener Kunstgewerbeschule. Zunächst noch dem Stil des Historismus verpflichtet, erwirbt der junge Künstler höchste Anerkennung. Bald bricht er jedoch unter dem Einfluss des europäischen Jugendstils mit der akademischen Kunsttradition. 1897 gründet er mit gleichgesinnten Künstlern die „Wiener Sezession“, deren erster Präsident er wird. Aufgrund seiner genialen Begabung steigt er zum „Malerfürsten“ der Wiener Gesellschaft auf, zum gefeierten Porträtisten der vornehmen Damenwelt. Klimt verbindet in seinen Porträts naturalistische Körperdarstellungen von großem sinnlichen Reiz mit ornamental gestalteten, buntfarbigen Flächen. Ihren Höhepunkt erreicht Klimts Kunst im sogenannten „Goldenen Stil“ mit seinem Hauptwerk „Der Kuss“. 1918, erst 56 Jahre alt, stirbt der Großmeister des Wiener Jugendstils, dessen Kunst ein faszinierender Spiegel der kulturellen Vielfalt Wiens zu Klimts Lebzeiten ist.

**Begegnung mit Künstlern des 20. Jahrhunderts:
Malen wie Friedensreich Hundertwasser, Keith Haring,
Joan Miro oder Gabriele Münter – für Kinder, Jugendliche
und Erwachsene**

Kurs-Nr.: 25015HB

Claudia Körber

Dienstag, 15.30 bis 17.00 Uhr, 6x

Beginn: 30. September

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
50,- €

Hast Du Lust, interessante Künstler wie Friedensreich Hundertwasser, Keith Haring, Joan Miro oder Gabriele Münter kennenzulernen und in deren Stil selbst etwas aufs Papier zu bringen? Teilnehmen können alle ab 6 Jahren, die Freude am Experimentieren mit Stiften, Pinseln und Farben haben – Kinder, Jugendliche und Erwachsene! Claudia Körber hatte schon im Studium Kunsterziehung belegt und besucht bis heute gerne Kunstausstellungen. Seit sechs Jahren ist sie aktives Mitglied der internationalen Malgruppe Urban Sketchers. Oft wirkt sie auch beim Ferienprogramm mit Kunstaktionen mit. Dem hiesigen Kunsthausverein Form und Farbe gehört sie im Vorstand als Schriftführerin an.

 **Reisevorträge**

**Das Königreich Saudi-Arabien – Ein lange
verschlossenes Land hat sich dem Tourismus geöffnet
Kurs-Nr.: 26010KB**

Rudi Kleinhenz

Montag, 13. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr
Hescuro Kliniken Bad Bocklet, Frankenstr. 36, Bad Bocklet
Kostenfrei, Anmeldung erbeten

Im Jahr 2015 versuchte Rudi Kleinhenz vergeblich, ein Visum für Saudi-Arabien zu bekommen. Selbst das persönliche Erscheinen auf dem Konsulat in Frankfurt war ergebnislos. Umso einfacher war alles im Jahr 2023. Online-Visum-Beartragung, Kreditkartenzahlung und 24 Stunden später war die



Einreise perfekt. Mit einem Mietwagen mit Bodenfreiheit legten Gabi Goll und Rudi Kleinhenz über 6.000 km in diesem Land der endlosen Weiten zurück. Die Gastfreundschaft der Menschen ist schon fast erdrückend, egal wo man hinkommt, man wird zum Verweilen schon fast gezwungen. Das ganze Land ist voller beeindruckender Kultur- und Naturschätze. Die Skyline von Riad, die uralten Felsentempel von Al Ula oder die spektakuläre Aussicht am „Edge of the World“. Ein Superlativ jagt das nächste. Die heilige Stadt Medina, für Nichtmoslime lange Zeit tabu, ist nun auch für Touristen zugänglich. Nur die heiligste aller Städte, Mekka ist immer noch absolute Verbotzone, aber...

Unterwegs im indischen Himalaya – ein Mönch aus Ladakh zeigt uns seine Heimat

Kurs-Nr.: 26015KB

Rudi Kleinhenz

Montag, 27. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr

**Hescuro Kliniken Bad Bocklet, Frankenstr. 36, Bad Bocklet
Kostenfrei, Anmeldung erbeten**

Irgendwann 2018 kam den Globetrotter-Freunden Heinz Zimmer aus Saarbrücken und Rudi Kleinhenz aus Bad Kissingen die Idee, das höchstgelegene Globetrottertreffen der Welt zu veranstalten. Heinz hat schon vor Jahrzehnten Freundschaften in dieser Region der Welt geschlossen. Eine davon ist Lama Konchog Samten, der sofort im Boot war und den beiden Deutschen eine tolle Reise durch seine Heimat anbot. Mit insgesamt 15 Teilnehmern, die meisten sind Mitglieder der Dt. Zentrale für Globetrotter (dztg), eigentlich individuell allein Reisende, traf man sich in Leh, der Hauptstadt von Ladakh. Das zur selben Zeit auch der Dalai Lama in Leh erwartet wurde, war ein Höhepunkt der ganz besonderen Art schon fest eingeplant. Mit 4 Taxis wurden dann 1.500 km in Höhen weit über 3.000 m zurückgelegt. Höhepunkt der Reise im wahrsten Sinn des Wortes der mit 5.359 m dritthöchste befahrbare Pass der Welt. Durch Lama Samten bekam die Gruppe einzigartige Einblicke in Kultur, Religion und Leben der Menschen vor Ort. Es war nicht nur für Rudi Kleinhenz, der damals schon 160 andere Länder der Erde bereist hatte, ein wirklich außergewöhnlicher Trip in eine fremde faszinierende Welt hoch über den Wolken!

Bolivien – Natur, Kultur und Traditionen

Kurs-Nr.: 26018HA

Jörg Miecke

Freitag, 10. Oktober, 19.30 bis 21.45 Uhr

**Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
kostenfrei (ohne Anmeldung)**

Bolivien, das wenig bekannte und noch sehr ursprüngliche Land in Südamerika macht immer mehr auf sich aufmerksam. Die moderne Welt trifft auf noch sehr tief verwurzelte Traditionen. Neben dem katholischen Glauben werden die uralten Bräuche und Riten gelebt, denen man täglich begegnet. Bolivien ist reich an einer unfassbar schönen Bergwelt und die Reise führte uns hoch auf über 5000 Meter. Den krönenden Abschluss bildete die Besteigung des immer noch leicht aktiven Vulkans Uturunku im Süden des Landes. Die Begegnungen mit vielen Bolivianern lieferten unvergessliche Momente und erzählten uns viel über deren liebenswerte Eigenarten.

Link zum Trailer:

<https://youtu.be/0QEjddeSgBQ>

oder Sie nutzen diesen QR-Code

*In Kooperation mit der Stadtbibliothek
Hammelburg*



Kinder mit seltenen Erkrankungen

Kurs-Nr.: 26020HA

Franz Jörg Richter

Mittwoch, 1. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr

**Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
kostenfrei (Spenden für Benefiz-Aktion)**

Der Benefiz-Radsportler Franz Jörg Richter aus Würzburg schildert seine persönlichen Erfahrungen von mehr als 70.000 Kilometer auf dem Fahrradsattel. Franz Jörg Richter radelte quer durch Europa und Amerika und sammelte Spenden, um Kinder und Familien, die an seltenen Erkrankungen leiden, zu unterstützen. Dabei erzählt er von seiner Motivation, Höhen und Tiefen auf seinen Fahrradtouren und möchte Aufmerksamkeit erzeugen für Krankheiten, die so selten sind, dass die betroffenen Kinder oft erst spät die Diagnose erhalten. *In Kooperation mit dem Lionsclub Hammelburg – Bad Brückenau*

Roadtrip – Seidenstraße

Kurs-Nr.: 26022KG

Oliver Neumann

Montag, 20. Oktober, 19.00 bis 21.00 Uhr

**Burkardus Wohnpark, Kapellenstr. 24, Bad Kissingen
5 € bar vor Ort**

Dagmar und Oliver Neumann reisten 13 Monate lang im Pickup-Camper von München bis in die Mongolei und durchquerten dabei 20 Länder auf über 33.000 Kilometern. In ihrem live kommentierten Reisevortrag nehmen sie Sie mit auf eine abenteuerliche Fahrt entlang der alten Seidenstraße durch Zentralasien – von geheimnisvollen Salzhöhlen auf der Insel Queshm im Iran über die prächtigen Oasenstädte Chiwa, Buchara und Samarkand in Usbekistan bis hin zu den unendlichen Weiten der Wüste Gobi. Die Reisenden erzählen von Herausforderungen und besonderen Erlebnissen: von autoritären Regimen und Visa-Odysseen, von Raketenstarts und der Überquerung von Pässen im Pamirgebirge Tadschikistans auf über 4.600 Metern Höhe. Begleiten Sie die Weltenbummler, wenn sie im Vortrag nicht nur die landschaftlichen und kulturellen Höhepunkte präsentieren, sondern persönliche Begegnungen und Abenteuer durch wertvolle Informationen ergänzen und so ein umfassendes Bild der Region zeichnen. Neugierig geworden? Dann freuen Sie sich auf einen Vortrag für Abenteuerlustige wie auch Wissensdurstige!



Gesundheit und Fitness

Körpererfahrung

Einführung in WingWave

Kurs-Nr.: 31008KB

Gabriele Böhnlein

Carmen Balling

Donnerstag, 30. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

17,- €

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine innovative Methode zur Stressreduktion und emotionalen Selbstregulation kennenzulernen. WingWave ist ein effektives Kurzzeit-Coaching-Konzept, das Elemente aus dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren), der EMDR-Therapie (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) und der Kinesiologie kombiniert. Mit WingWave können Sie Stress und Ängste abbauen, Ihre Leistungsfähigkeit steigern und emotionale Blockaden lösen. Inhalte des Info-Kurses: Grundlagen und Ursprung von WingWave, theoretische Einführung in die Methode, Möglichkeiten der Integration in den Alltag. Die Dozentinnen sind Heilpraktikerinnen und zertifizierte WingWave-Coaches.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) – auf dem Stuhl

Kurs-Nr.: 31139KG

Manuela Prokosch

Dienstag, 17.30 bis 18.30 Uhr, 8x

Beginn: 30. September

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

48,- €

Die PME ist eine leicht erlernbare Methode zur Linderung nervlicher Spannungszustände. Sie wirkt sich positiv auf Stress, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck aus und verhilft zu mehr Lebensqualität. Präventiv können diese Techniken auch gegen Burnout Symptome eingesetzt werden. Um die gelernte Methode wirksam einsetzen zu können, sind regelmäßige Übungen auch zuhause nötig. Die Übungen finden auf dem Stuhl statt.

Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung, dicke Socken, Sitzunterlage (z. B. Kissen)

Vipassana-Meditation – Wochenendkurs

Kurs-Nr.: 31141HB

Wolfgang Seifert

Fr., 17. Oktober 2025, 19.00 - 21.30 Uhr

Sa., 18. Oktober 2025, 9.00 - 19.00 Uhr (insgesamt 2,5 Stunden Pause)

So., 19. Oktober 2025, 9.00 - 16.00 Uhr (1,5 Stunden Pause)

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
Spendenbasis vor Ort (Anmeldung erforderlich)

Vipassana-Meditation bedeutet intuitive Einsicht zu gewinnen, wie das Leben ist. Im Betrachten, Zulassen und Aushalten aller körperlichen und geistigen Vorgänge geschieht die Begegnung mit sich selbst, ohne Verdrängung, Vermeidung, Rechtfertigung oder Beschönigung. Diese Übungsweise erfordert Mut zur Ehrlichkeit, Loslösung von Konzepten und Illusionen, Geduld und Kontinuität in der Übungspraxis. In dem Maße, wie Wünsche und Ängste sich vermindern, wachsen Hiersein und Freiheit.

Bitte mitbringen: Decke und Sitzgelegenheit

Klangmeditation

Kurs-Nr.: 31057KG

Annette und Sven Merz

Freitag, 21. November, 18.00 bis 19.00 Uhr

Parkwohnstift, Heinrich-von-Kleist-Str. 2, Bad Kissingen

20,- €

Tauche im Sitzen oder Liegen in die Welt der Klänge ein und genieße eine Auszeit vom Alltag bei einer geführten Klangmeditation. Lass dich von den sanften Schwingungen der Klangschalen, Gongs und anderer Instrumente in eine tiefe Entspannung führen. In dieser Stunde kannst du: Stress abbauen und zur Ruhe kommen, Körper und Geist in Einklang bringen, Deine innere Balance finden, Tiefenentspannung erleben und neue Energie tanken. Wir freuen uns darauf, Sie auf dieser entspannenden Reise zu begleiten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Kurs ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

Klangreise – Meditation, die von den sanften Tönen der Klangschalen verstärkt wird

Erika Leuber

Eine Klangreise ist eine Meditation, bei der die Wirkung mit den sanften Tönen der Klangschalen verstärkt wird. Die Leiterin spricht den Text der Meditation und schlägt begleitend dazu die Klangschalen an. Die Schwingungen der Schalen bringen uns schnell in eine tiefe Entspannung, in der wir leicht unsere belastenden Gedanken und Gefühle loslassen können. Das hat zur Folge, dass wir in seelischem Gleichgewicht sind und den Alltag ausgeglichen und leichter meistern können. Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Getränk; bei Bedarf eine Decke und ein paar warme Socken

Kurs-Nr.: 31158HB

Donnerstag, 20. November, 19.00 bis 20.00 Uhr

Stadtbibliothek Bad Brückenau, Alter Rathausplatz 1,

Bad Brückenau

10,- €

Kurs-Nr.: 31159HB

Donnerstag, 4. Dezember, 19.00 bis 20.00 Uhr

Stadtbibliothek Bad Brückenau, Alter Rathausplatz 1,

Bad Brückenau

10,- €

Kurs-Nr.: 31160HB

Donnerstag, 18. Dezember, 19.00 bis 20.00 Uhr

Stadtbibliothek Bad Brückenau, Alter Rathausplatz 1,

Bad Brückenau

10,- €

Genussvoll und entspannt in die Adventszeit starten

Kurs-Nr.: 36035HA

Barbara Gutmann

Mittwoch, 3. Dezember, 19.00 bis 20.30 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg

12,- €

Wer kennt das nicht? Wenig Zeit und eine lange To-Do-Liste in der eigentlich besinnlichsten Zeit des Jahres. Nutze diesen Abend und nimm Dir bewusst Zeit für Genuss und Entspannung. Die Kursleitung hat ein Studium International Business (B.A.), ist interkulturelle Mediatorin sowie Trainerin für Stressbewältigung und Burnout-Prävention.

Bitte mitbringen: Matte, Massageball sowie Stift



Mehr Energie mit Reiki – Workshop

Kurs-Nr.: 31168KG

Gabriele Sauer

Samstag, 15. November, 9.00 bis 13.00 Uhr

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof

18,- €

Stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben aussehen könnte, wenn Sie Ihren Alltag in Balance und mit mehr Gelassenheit selbst gestalten können. Mit der energetischen Methode Reiki lernen Sie Ihre Erholungskompetenzen zu verbessern und physische und psychische Spannungen abzubauen. Zudem hilft die Methode auch eine neue Seite der Stressbewältigung kennenzulernen. Dieser Infoworkshop ermöglicht einen ersten Einblick in die Thematik. Gabriele Sauer ist Coach für mentale Gesundheit und Lebensqualität.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen Getränk

Achtsame Ernährung & Life Coaching – Meditation, Achtsamkeit und Lebensfreude

Marina Werner

Wege zu mehr Wohlbefinden. Grundlagen der achtsamen Ernährung. Methoden des Life-Coaching für mehr Lebensfreude, zur Stärkung der eigenen Balance, Achtsamkeit mit Meditation, kleine Übungen für Körper, Geist und Seele. Tipps und inspirierende Gespräche. Teilnahme ab 18 Jahren. Der Unkostenbeitrag für Material in Höhe von 5 € wird im Kurs von der Kursleitung eingesammelt.

Decke, Kissen, Matte

Kurs-Nr.: 31170KD

Samstag, 11. Oktober, 13.00 bis 16.00 Uhr

Mittelschule Burkardroth

19,- € (zzgl. 5 € bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 31171KD

Samstag, 31. Januar, 13.00 bis 16.00 Uhr

Mittelschule Burkardroth

19,- € (zzgl. 5 € bar vor Ort)

Achtsamkeitstraining – Wochenendseminar

Kurs-Nr.: 31175HA

Matthias Dhammavaro Jordan

Samstag, 25. Oktober, 10 bis 16 Uhr (45 Min. Pause) und

Sonntag, 26. Oktober, 10 bis 15 Uhr (45 Min. Pause)

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

100,- €

Unser Geist wird ständig von Gedanken und Gefühlen bewegt. Manchmal läuft uns die Zeit davon und wir erleben Stress. Die Anforderungen des Alltags sind manchmal überwältigend. An diesem Wochenende werden Sie verschiedene Methoden der Meditation und Achtsamkeit kennenlernen und üben, sich von all diesen Anforderungen nicht aus der Bahn werfen zu lassen und immer wieder zu Ihrer Mitte zurück zu kommen. Durch das Üben von Meditation und Achtsamkeit entwickeln Sie Gelassenheit und Geduld, mehr Freude und Freundlichkeit für sich selbst und anderen, besseren Umgang mit Gedanken und Gefühlen und stressigen Situationen. Der Seminarleiter ist Heilpraktiker für Psychotherapie und lebte 12 Jahre als buddhistischer Mönch in Asien und Europa. Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, eine Decke, Schreibzeug, Pausensnack

Achtsamkeitstraining: wer bin ich? – Wochenendseminar

Kurs-Nr.: 31180HA

Matthias Dhammavaro Jordan

Samstag, 29. November, 10 bis 16 Uhr (45 Min. Pause) und

Sonntag, 30. November, 10 bis 15 Uhr (45 Min. Pause)

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

100,- €

Wir werden uns der Frage widmen: Wer bin ich hinter meinen Emotionen, Gefühlen und Gedanken? Sind Sie manchmal ärgerlich oder erfreut, bewertend oder tolerant, besorgt oder unbeschwert, gelassen oder gestresst? Diese Reaktionen, Gefühlszustände oder Persönlichkeitsanteile erfüllen verschiedene Aufgaben. manche leider haben auf die „negativen“ Emotionen auch einen negativen Blick und übersehen, dass sie wichtig sind. Das Seminar lädt ein, mit Übungen und einer speziellen Befragung Emotionen und Gefühlsbewegungen kennenzulernen, Funktion und Nutzen zu verstehen und ihnen den angemessenen Platz zu geben. Vielleicht kommen Sie zu dem Verständnis: Ich habe alle diese Gedanken und Gefühle, aber ich bin sie nicht! Und erleben eine neue Leichtigkeit, ohne ein anderer Mensch werden zu müssen. Der Seminarleiter ist Heilpraktiker für Psychotherapie und lebte 12 Jahre als buddhistischer Mönch in Asien und Europa. Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, eine Decke, Schreibzeug, Pausensnack

Achtsamkeitswanderung

Zurück zur Natur, zurück zu dir

Felix de Boeck

Treff: Parkplatz oberes Tor, 97702 Münnerstadt

42,- € (inkl. Verpflegung)

Während wir die Schönheit der Wacholderheide genießen, werden wir verschiedene Achtsamkeitsimpulse integrieren, die helfen, ins Hier und Jetzt zu kommen, und dich und die Umwelt wahrzunehmen. Du wirst lernen, die Natur mit allen Sinnen zu erfahren und Momente der Stille und Reflexion zu genießen. Wir werden ca. 4 Stunden unterwegs sein, dabei laufen wir eine Strecke von 10 Kilometern durch die schöne Umgebung Münnerstadts. Hierfür solltest du keine Probleme beim Wandern haben und kleine Steigungen gehen können. Gegen Ende gibt es eine kleine selbstgemachte Brotzeit, um die Energiereserven aufzufüllen und den Tag Revue passieren zu lassen. Es besteht aber auch die Möglichkeit in Münnerstadt einzukehren.

Bitte mitnehmen: Der Witterung entsprechende Kleidung (bei Starkregen findet die Veranstaltung nicht statt), festes Schuhwerk und Zeit, um im Anschluss an die Wanderung entspannt bleiben zu können.

Kurs-Nr.: 31220KG

Samstag, 20. September, 9.30 bis 14.00 Uhr

Kurs-Nr.: 31222KG

Samstag, 18. Oktober, 9.30 bis 14.00 Uhr

Kurs-Nr.: 31224KG

Samstag, 25. Oktober, 9.30 bis 14.00 Uhr



Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Kurs-Nr.: 31220HB

Klaus Ziegler

Freitag, 18.30 bis 19.45 Uhr, 2x

Beginn: 26. September

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
25,- €

1. Termin: „Befreiendes Lachen“ – Eine Stunde Energiespender ohne Nebenwirkung. Der Vortrag mit Tipps über das Lachen, zum Mitmachen und Mitlachen, zeigt die positiven Aspekte des Lachens auf. Es wird gezeigt, wie wir das Lachen im Alltag pflegen, genießen und nutzen. Hinweise zum Lachtraining im Alltag runden das Thema ab.

2. Termin: „Die Kraft des Humors“ – Eine Stunde den Wert des Humors im Alltag erkennen. Der Vortrag über Humor zeigt die positiven Aspekte des Humors auf. Im Austausch wird gezeigt, wie wir die Fähigkeit zum Humor im Alltag pflegen, genießen und nutzen. Zwei Hinweise, wie wir mit Freude den Humor im Alltag trainieren, stärken und genießen können runden den Gesprächskreis ab. Es freut sich auf Sie Dipl.-Soz. Klaus Ziegler; Psychodramaleiter, Bühnenautor, Regisseur der Theatergruppe STOARK STOECK, Jossa
Bitte mitbringen: Yoga-Matte falls vorhanden, und Getränk falls gewünscht

Autogenes Training (AT) nach J.H. Schultz

Kurs-Nr.: 31225HB

Klaus Ziegler

Freitag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 8x

Beginn: 28. November

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
70,- €

Gezielt abschalten und erholen: Sie lernen die Formeln der Unterstufe des AT nach J. H. Schultz. Autogenes Training ist eine bewährte Methode zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit und Steigerung des Wohlbefindens. Regelmäßig angewendet wirkt es entlastend, erholsam und ausgleichend auf Körper und Geist. Über gezielte Körpervorstellungen und -empfindungen gelingt es, sich körperlich und psychisch in einen Ruhezustand zu versetzen. In dieser Phase lösen sich Verspannungen, Atem und Puls werden ruhiger und gleichmäßiger, die Durchblutung des Körpers wird verstärkt. Täglich angewendet werden die Methoden zu einer gesunden Fähigkeit, sich zu jeder Zeit und an jedem Ort zu regenerieren. Mit Ihnen entspannt sich Dipl.-Soz. Klaus Ziegler.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte falls vorhanden und Getränk falls gewünscht

Was der Buddha lehrte – Einführung in die buddhistische Lehre und Meditation – Wochenendseminar

Kurs-Nr.: 31245HA

Matthias Dhammavaro Jordan

Samstag, 31. Januar, 10 bis 16 Uhr (45 Min. Pause) und

Sonntag, 1. Februar, 10 bis 15 Uhr (45 Min. Pause)

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
90,- €

An diesem Wochenende wird die Lehre des Buddhas in ihrer Grundaussage dargelegt. Dazu gehören: 1. Der Lebenslauf Buddhas, 2. Die Darlegung der drei Existenzgrundlagen, 3. Die vier edlen Wahrheiten und 4. Der Achtfache Pfad. Zwischen den theoretischen Darlegungen werden auch Meditationseinheiten angeboten. Der Seminarleiter, Matthias Dhammavaro Jordan lebte zwölf Jahre als buddhistischer Mönch in Asien.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, eine Decke, Schreibzeug, Pausensnack

Mit dem Atem zu mehr Achtsamkeit & Resilienz – ein bewusster Start ins neue Jahr

Kurs-Nr.: 31035KG

Marion Limpert

Samstag, 17. Januar, 10.00 bis 13.00 Uhr

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof
30,- €

Der Jahresbeginn lädt dazu ein, innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen. Sie erfahren, wie achtsame Atemwahrnehmung zu innerer Balance, Klarheit und Resilienz führen kann – sanft, alltagstauglich. Die Atmung ist ein unmittelbarer Weg ins Hier und Jetzt. Sie verbindet Körper und Geist, wirkt auf das Nervensystem und hilft, sich zu regulieren. Gezielte Atemübungen können helfen, Stress abzubauen, Schlafproblemen zu begegnen, den Blutdruck zu senken und das Wohlbefinden zu stärken. Der Workshop vermittelt wertvolles Hintergrundwissen rund um Atem, Achtsamkeit und innere Selbstregulation – verbunden mit einfachen Übungen, die Sie in den Alltag integrieren können. Eine kleine Auszeit mit großer Wirkung. Offen für alle – unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder körperlicher Verfassung. Der Workshop findet überwiegend im Sitzen auf dem Boden und teils in liegender Position statt. Die Kursleiterin ist Master of Science Public Health, Ausbildungszertifikate Life Coach und „Breathwork Facilitator“

Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen, Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke falls gewünscht.

Atme Dich frei – Einführung in den Trend „Breathwork – wie atme ich richtig“

Kurs-Nr.: 31036KG

Jürgen Daeneke

Samstag, 25. Oktober, 10.00 bis 12.00 Uhr

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof
20,- €

Wenig Bewegung, falsche Haltung und zu viel Sitzen – die meisten Menschen atmen falsch! Erfahren Sie in diesem Kurs die Kraft des bewussten Atmens für Körper und Geist. Erleben Sie drei praktische Atemübungen, die Stress reduzieren, die Konzentration steigern und das Wohlbefinden fördern. Sie lernen praktische Atemübungen für Ihre Gesundheit und zur Entspannung, die im Alltag und in verschiedenen Lebenssituationen bewusst eingesetzt werden können.

Bitte mitbringen: Wasser

Atemreise – Reset in deinem Leben

Kurs-Nr.: 31037KG

Jürgen Daeneke

Samstag, 29. November, 10.00 bis 12.00 Uhr

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof
30,- €

Breathwork (Atemarbeit) liegt im Trend. Atemarbeit hat Einfluss auf den Körper, das Nervensystem und die Emotionen. Die Breathwork-Übungen können helfen, unsere körperliche, mentale und emotionale Gesundheit nachhaltig zu erhalten oder zu verbessern. Atemreisen gehören zum „transformativen Breathwork“, bei denen im sicheren Umfeld tief und stark geatmet wird. In diesem Kurs stärken Sie nicht nur Ihre Lunge, sondern finden auch mental zur Ruhe. Zeit für einen Reset – Egal, ob Sie nach Klarheit, Transformation oder einem Neuanfang streben – diese Atemreise bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Leben auf einen positiven Weg des Wandels vorzubereiten, neue Energie zu tanken und Blockaden zu lösen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Wasser, ggf. Schlafaugenbinde



Qigong

Qigong Kurs 1

Charlotte Wahler

Qigong ist eine alte chinesische Lehre zur Gesunderhaltung von Körper und Geist. Mit sanften ruhigen Bewegungen wird ein ganzheitlicher Prozess in Gang gesetzt, der zu Ruhe, Gelassenheit und zu harmonischen Bewegungsabläufen führt. Stress wird abgebaut, Verspannungen können sich lösen, körperliche und seelische Stabilität führen zu mehr Lebensfreude und Gegenwärtigkeit. Im Kurs 1 werden die Grundlagen und der Einstieg in die klassischen Übungsreihen vermittelt. Charlotte Wahler ist Kursleiterin der Deutschen Qigong-Gesellschaft.

Hinweis: Für diesen Präventionskurs können Sie von Ihrer Krankenkasse einen finanziellen Zuschuss bis 100 % der Kursgebühr erhalten. Dazu müssen Sie sich vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung setzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken oder Gymnastikschuhe

Kurs-Nr.: 31010HA

Dienstag, 18.15 bis 19.15 Uhr, 10x

Beginn: 11. November

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
90,- €

Kurs-Nr.: 31016HE

Charlotte Wahler

Mittwoch, 18.45 bis 19.45 Uhr, 10x

Beginn: 12. November

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14,
Euerdorf
90,- €

Mehr Beweglichkeit und Achtsamkeit mit Qigong

Kurs-Nr.: 31020KL

Ute Thein

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 10x

Beginn: 2. Oktober

Mittelschule (Gruppenraum, Zi. 31), Oerlenbach
80,- €

Im Qigong verbinden sich geistige Sammlung, Bewegung, Ruhehaltungen, Atemwahrnehmung, Achtsamkeit und Vorstellungsbilder zu einer wirkungsvollen Methode. Achtsam fließende Bewegungen und zentrierende Haltungen auszuführen, kann es erleichtern zur Ruhe zu kommen, sich selbst mit den eigenen Grenzen und Möglichkeiten besser wahrzunehmen und innere Stärke aufzubauen. Auf sanfte und nachhaltige Weise können Vitalität und Lebensfreude geweckt werden. Die Übungen können individuell gut angepasst werden. Sie sind für alle geeignet, die im Alltag wieder in eine gute innere Balance finden, den Stress entspannter regulieren und das Leben gelassener und kraftvoll angehen wollen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikschuhe oder Ähnliches, Isomatte/Yogamatte

Wildgans Qi Gong I für eine stabile Gesundheit

Kurs-Nr.: 31021KG

Weihong Yang

Samstag, 22. November, 10.00 bis 17.00 Uhr

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang
über den Rathausinnenhof
60,- €

Mit ungefähr zehn Minuten am Tag kann durch das Qigong-Training der allgemeine Gesundheitszustand verbessert werden. Die gelehrteten sanften und fließenden Bewegungen stärken die Balance, Atmung und Konzentrationsfähigkeit. Eine tägliche Anwendung unterstützt Stressabbau, Schmerzlinderung, den Organ-, Blut-, und Verdauungskreislauf. Die notwendige Konzentrationsfähigkeit wird stets gefordert und gefördert, was sich positiv auf Parkinson- und Alzheimerleiden auswirken kann. Inhalt: Segment 35 bis 45
Vorkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Matte, bequeme Kleidung und Schuhe



Feldenkrais

Workshop Feldenkrais – Füße und Gehen

Kurs-Nr.: 31023KL

Barbara Adamus

Samstag, 15. November, 11.00 bis 13.30 Uhr

Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen
25,- €

Die Füße sind unsere statische Basis, die Verbindung zur Erde. Mit den Füßen beginnen wir unsere ersten Schritte, wir laufen mit ihnen unzählige Wege und erkunden damit die Welt und das ganz selbstverständlich. Gehen ist das grundlegende Mittel unserer Fortbewegung. Zugleich komplex und einfach, drückt sich im Gehen unser universelles Menschsein aus, aber auch unsere Individualität. Schritt für Schritt erkunden wir die Füße und das Gehen mittels Feldenkrais Lektionen. Dabei geht es um Aufrichtung, um das Suchen und Finden von Standpunkten und Haltungen um damit bestenfalls leichtfüßig und dynamisch durchs Leben zu gehen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage oder Matte

Die Feldenkrais-Methode. Bewusstheit durch Bewegung

Kurs-Nr.: 31025KG

Barbara Adamus

Montag, 18.00 bis 19.15 Uhr, 10x

Beginn: 29. September

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang
über den Rathausinnenhof
62,50 €

Feldenkrais macht Bewegung zu einer sehr persönlichen Erfahrung. Über das achtsame Wahrnehmen von kleinen Bewegungen wird ein Lernprozess angeregt, bei dem man sanft die Beweglichkeit erweitert. Es geht um die Wiederentdeckung von Bewegungslust. Das Körperbewusstsein wird erweitert, körpereigene Intelligenz und Kreativität werden neu entdeckt. Unbewusste Haltungs- und Spannungsmuster können bewusst wahrgenommen und verändert werden zu einem Gefühl von Leichtigkeit und Stabilität. Die Lektionen betreffen den Körper von Kopf bis Fuß und finden hauptsächlich in der Rückenlage statt. Für alle Altersgruppen und jede Kondition.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage oder Matte



Die Feldenkrais-Methode auf dem Stuhl

Beweglich sein – ein Leben lang

Kurs-Nr.: 31026KG

Barbara Adamus

Donnerstag, 10.00 bis 11.15 Uhr, 5x

Beginn: 2. Oktober

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof

35,- €

Feldenkrais-Lektionen finden meist im Sitzen statt. Mit kleinen Bewegungen setzen wir einen Lernprozess in Gang, um die Wahrnehmung zu verfeinern und Spannungs- und Schmerzmuster zu erkennen und zu verändern – für mehr Beweglichkeit und Effektivität. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte/Unterlage

Feldenkrais für Jung und Alt

Heinz Ortloff

Die Lernmethode auf neurophysiologischer Grundlage lehrt die bewusste Wahrnehmung von Bewegungen des täglichen Lebens und eine höhere Sensibilität gegenüber dem Körper. Durch behutsame Bewegungen wird das Zentralnervensystem „neu programmiert“. Wir spüren, wie sich der Muskeltonus ändert: Unbewusste Verspannungen lösen sich und oft verschwinden verbundenen Beschwerden. Indem wir lernen, achtsamer und ökonomischer mit uns umzugehen, erweitern wir unsere Bewegungsmöglichkeit und steigern die Lebensqualität. Für alle Altersgruppen ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Woldecken, warme Socken, bequeme Kleidung, eigene Matte

Kurs-Nr.: 31029HB

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 6x

Beginn: 22. September

TV-Halle, Sinntor 17, Bad Brückenau

70,- €

Kurs-Nr.: 31030HB

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 6x

Beginn: 10. November

TV-Halle, Sinntor 17, Bad Brückenau

70,- €



Rückbildungsyoga/Yoga für Mamas

Kurs-Nr.: 31041HA

Verena Römisch

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr, 6x

Beginn: 2. Oktober, kein Kurs am 16.10.

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

36,- €

Wir werden den Körper kräftigen und neue Energie sowie Entspannung für den Alltag mit Baby/Kleinkind tanken. Wir stärken Beckenboden, Rücken und Körpermitte. Die Stunde soll eine kleine Auszeit für Dich als Mama sein und Dich entspannter und ausgeglichener machen, um mit neuer Energie für Dein Baby und/oder Kleinkind da sein zu können. Starten solltest Du frühestens 6 Wochen nach der Geburt. Nach einer schwierigen Geburt oder bei Geburtsverletzungen solltest Du Arzt oder Hebamme fragen. Du kannst den Kurs zusätzlich zu einem regulären Rückbildungskurs bzw. nach dessen Abschluss machen. Ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Yoga- oder Sportmatte, Yogakissen und Decke, evtl. Getränk

The Power of Body Awareness – Hatha Yoga Kurs

Kurs-Nr.: 31045HA

Elisabeth Harich

Donnerstag, 19.15 bis 20.30 Uhr, 10x

Beginn: 2. Oktober, kein Kurs am 16.10. und 23.10.

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

89,- €

Durch Atemübungen, Meditation und Körperübungen (Asanas) wird im Hatha Yoga ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele angestrebt. Die Körperwahrnehmung wird feiner, die Flexibilität wird gefördert, Stress abgebaut. Die Asanas werden – in Stille – dynamisch und dann statisch geübt. Jede/r ist willkommen, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Elisabeth Harich unterrichtet in der Tradition von Krishnamacharya. Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung

Hatha Yoga

Ingrid Stubenrauch

Diese ganzheitliche Methode weist mit gezielter Körper- und Atemarbeit, verbunden mit Entspannungsübungen, den Weg zu körperlichem Wohlbefinden, Gelöstheit und Gelassenheit. Die Kursleiterin ist Yogalehrerin und Yoga-Therapeutin (BYAT). Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, warme und rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Wolldecke

Kurs-Nr.: 31045HB

Mittwoch, 18.30 bis 19.45 Uhr, 10x

Beginn: 1. Oktober

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau

95,- €

Kurs-Nr.: 31046HB

Mittwoch, 19.50 bis 21.05 Uhr, 10x

Beginn: 1. Oktober

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau

95,- €

Kurs-Nr.: 31046KD

Donnerstag, 19.00 bis 20.15 Uhr, 10x

Beginn: 9. Oktober

Mittelschule, Friedenstraße 4, Burkardroth

90,- €

After Work: Vinyasa Yoga Flow – verbinde deine Atmung mit fließenden Yogaübungen mit rhythmischer Musik

Nicoleta Stoia

Lass dich von Deiner Atmung in fließenden Yogaübungen tragen. Vinyasa, auch tiefe Meditation in Bewegung genannt, ist ein aktiver, kreativer Yogastil. Muskulatur, Gleichgewicht und Flexibilität werden gestärkt, der Geist beruhigt sich. Für Anfänger geeignet! Die Kursleiterin ist Yogalehrerin (Yoga Alliance). Bitte mitbringen: Yogamatte, Yoga-Blöcke (falls vorhanden), bequeme Kleidung & evtl. eine Decke für die Endentspannung, Getränk

Kurs-Nr.: 31049HA – Schnuppertag

Freitag, 17. Oktober, 18.30 bis 19.45 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

9,- €

Kurs-Nr.: 31050HA

Nicoleta Stoia

Freitag, 18.30 bis 19.45 Uhr, 6x

Beginn: 14. November

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

59,- €



Vinyasa Yoga

Kurs-Nr.: 31052KO

Anna Jopp

Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 3x

Beginn: 10. Oktober

Grund- u. Mittelschule (Turnhalle), Waldstr. 26, Oberthulba
49,- €

Dynamisch fließendes Yoga mit Fokus auf die Atmung. Du lernst, zur Ruhe zu kommen. Wir üben mit Musik manchmal auch anspruchsvollere Asanas. Für fortgeschrittene Anfänger und Anfängerinnen.

Bitte mitbringen: Yogamatte dünn/rutschfest; ggf. Decke

Yin-Yoga für Anfänger/Wiedereinsteiger

Gisela Göbel

Yin-Yoga ist ein ruhiger Yogastil. Durch längeres Halten der Asanas erreicht tiefe Körperschichten wie Gelenke, Bänder, Sehnen und das Faszienewebe. Ruhe, Entspannung und Atemübungen sind Teil der Praxis. Die Kursleiterin ist Yoga-lehrerin (BYV), Yin-Yogalehrerin (BYV) und Heilpraktikerin. Hinweis: Für diesen Präventionskurs können Sie von Ihrer Krankenkasse (gesetzlich Versicherte) einen finanziellen Zuschuss von bis zu 100 % der Kursgebühr erhalten. Privat Versicherte müssen sich vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung setzen.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Getränk

Falls vorhanden: Yoga-Kissen und Korkblöcke

Kurs-Nr.: 31055HA

Donnerstag, 19.45 bis 21.15 Uhr, 10x

Beginn: 25. September

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg
109,- €

Kurs-Nr.: 31060HA

Mittwoch, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 24. September, kein Kurs am 8.10.

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
109,- €

Yin Yoga

Kurs-Nr.: 31058KL

Karin Persicke

Donnerstag, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10

Beginn: 2. Oktober

Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen
80,- €

Diese ruhige, meditative Yoga-Praxis konzentriert sich auf langes Halten von Asanas (3 - 5 Min.). Dabei werden tiefe Gewebeschichten, Faszien, Bänder und Gelenke sanft gedehnt und mobilisiert. Sie fördert Entspannung, Flexibilität und innere Ruhe. Yin Yoga harmonisiert den Energiefluß. Über die Meridiandehnungen können auch die Organe positiv beeinflusst werden. Die Beweglichkeit in Muskeln, Faszien und Gelenken wird verbessert. Es kann Verklebungen, Verspannungen und Blockaden lösen und Schmerzen lindern. Der Knochenstoffwechsel wird angeregt und kann sich so günstig bei Alterserscheinungen auswirken. Die Übungen sollten mind. 1x pro Woche ausgeführt werden. Stress wird reduziert und bringt uns in Kontakt mit tief liegenden Emotionen. Es bildet einen Gegenpol zu sämtlichen aktiv ausgeführten Sportarten und bringt einen Ausgleich zum Alltag. Geeignet für alle Altersklassen, Anfänger und Fortgeschrittene.

Mitzubringen sind: Yogamatte, warme Decke, Yoga Kissen und Yin Yogarolle, Trinken

Yin Yoga – Tiefe Entspannung und Regeneration (Workshop)

Kurs-Nr.: 3105KG

Patricia Wlodaczak

Samstag, 18. Oktober, 14.00 bis 16.00 Uhr

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof
20,- €

Dieser Workshop ist ideal für alle, die einen ruhigen und meditativen Yoga-Stil suchen, um ihren Körper zu entspannen und den Geist zu beruhigen. Im Yin Yoga werden die einzelnen Asanas über einen längeren Zeitraum (2 - 5 Min.) gehalten, wodurch das tieferliegende Bindegewebe angesprochen und der Energiefluss im Körper harmonisiert wird. Der Fokus liegt auf den passiven Dehnungen, kombiniert mit bewusster Atmung und achtsamen Bewegungen. Yin Yoga eignet sich perfekt, um Stress abzubauen, die Flexibilität zu verbessern und den Körper in Balance zu bringen. Vollkommenes Loslassen – vollkommene Passivität. Eintauchen in die Vorzüge der Langsamkeit und der Stille.

Die Kursleiterin ist u.a. ausgebildete Yogatrainerin, Tanz- und Bewegungspädagogin.

Bitte mitbringen: Matte, Polster/Kissen (falls vorhanden), Decke, Yogablöcke und Getränk

Yoga für Körper, Geist und Seele 50+

Kurs-Nr.: 31061KL

Andrea Zehner

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 29. September

Gemeindesaal, St.-Martin-Straße 11, Eltingshausen
80,- €

Yoga – Einheit und Harmonie – ist ein altes ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Sanfte Körperübungen, Atemübungen und Tiefenentspannung dienen der Förderung des Wohlbefindens und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Schlafende Fähigkeiten werden geweckt und der Körper wird flexibel. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit werden gefördert und die Energien können besser fließen. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, warme Socken. Bequeme Kleidung tragen!

Mit Yoga innere Ruhe finden und bei sich selbst ankommen

Kurs-Nr.: 31070KG

Ruth Kühnlein

Mittwoch, 8.30 bis 10.00 Uhr, 10x

Beginn: 1. Oktober

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof
60,- €

Durch dynamische Körperübungen (Asanas), die mit dem Atem geführt werden, kommen wir zu einer bewussten Atem- und Körperwahrnehmung. Dadurch können die innere Ruhe und die Kraft, die in uns wohnen, immer mehr und mehr spürbar werden und uns im Alltag unterstützen.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken

Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren Lernen sich trotz Einschränkung zu bewegen

Annette und Sven Merz

Yoga auf und am Stuhl ist sowohl für ältere Menschen als auch für Menschen, die in der Bewegung eingeschränkt sind, bestens geeignet. Yoga führt zudem zu innerer Harmonie und Balance. In dieser Yogastunde werden wir den ganzen Körper sanft bewegen und dehnen. Für die Wirbelsäule und den



Schulter-/Nackbereich sind ebenfalls viele schöne Übungen mit dabei. Am Ende der Stunde gibt es noch eine kurze Klangentspannung, also ein rundum Wohlfühlprogramm für Körper, Geist und Seele. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Kurs ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

Kurs-Nr.: 252-31079KG

Freitag, 10. Oktober, 15.45 bis 16.45 Uhr, 8x
Parkwohnstift, Heinrich-von-Kleist-Str. 2, Bad Kissingen
52,- €

Kurs-Nr.: 31080KG

Freitag, 9. Januar, 15.45 bis 16.45 Uhr, 10x
Parkwohnstift, Heinrich-von-Kleist-Str. 2, Bad Kissingen
65,- €

Yoga auf und mit dem Stuhl

Andrea Zehner

Diese Yogapraxis wird gezielt auf dem Stuhl oder im Stehen praktiziert. Hier wird die Beweglichkeit gefördert, anhand kleiner aufbauender Übungen, die nur kurzgehalten werden. Begleitend werden Dehnungspositionen geübt, die zur Selbstständigkeit beitragen. Durch Entspannungs- und Atemübungen wird positive Lebensenergie aufgebaut. Yoga kann man auch mit Einschränkungen üben, schenkt Freude an Bewegung und ist eine gesunde Bereicherung für den Alltag. Bitte mitbringen: Zwei Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung tragen. Für jedes Alter geeignet!

Kurs-Nr.: 31080KL

Montag, 16.00 bis 17.30 Uhr, 10x
Beginn: 29. September
Gemeindesaal, St.-Martin-Straße 11, Eltingshausen
80,- €

Kurs-Nr.: 31086KL

Montag, 13.30 bis 15.00 Uhr, 10x
Beginn: 29. September
Turnhalle Rottershausen
80,- €

Kurs-Nr.: 31087KL

Montag, 10.30 bis 12.00 Uhr, 10x
Beginn: 29. September
Wilhelm-Hegler-Halle (kl. Gymnastikraum), Oerlenbach
80,- €

Achtsame Yogapause – sanfter Start ins Wochenende

Kurs-Nr.: 31089KG

Patricia Wlodaczak

Samstag, 17. Januar, 14.00 bis 16.00 Uhr
vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof
20,- €

Der Alltag vieler Menschen ist oft von Stress und Hektik geprägt. Sie bekommen die Möglichkeit, Zeit für sich und ihren Körper zu finden. Dabei lernen sie die Achtsamkeit als eine besondere Art der Aufmerksamkeit kennen. Zwei intensive Stunden voller bewusster Präsenz: Einfache Körper-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen helfen, sich auf den Moment zu konzentrieren. So können Sie eine ganzheitliche Verbindung mit sich erleben. Die Kursleiterin ist u.a. ausgebildete Yogatrainerin, Tanz- und Bewegungspädagogin. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, eine Decke und Getränk

Sanftes Yoga

Karin Persicke

Mit hoher Achtsamkeit wollen wir lernen, uns sanft zu bewegen, Anspannungen zu erkennen und Blockaden zu lösen. Durch einfache Asanas wird die Körperwahrnehmung feiner, Gedanken finden Ruhe. Für Anfänger und Fortgeschrittene, besonders für alle, die zur Ruhe kommen möchten. Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke, Kopfkissen, Socken, Getränk

Kurs-Nr.: 31105KL

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10x
Beginn: 29. September
Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen
80,- €

Kurs-Nr.: 31110KL

Montag, 20.00 bis 21.30 Uhr, 10x
Beginn: 29. September
Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen
80,- €

Faszien Yoga

Kurs-Nr.: 31116HE

Nicole Ziegler

Montag, 19.30 bis 20.30 Uhr, 10x
Beginn: 29. September
Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14, Euerdorf
50,- €

Diese Kombination aus Faszientraining und Yoga ist ein Ganzkörpertraining, mit dem Du Flexibilität, Kraft und Gleichgewicht fördern kannst. Faszien umschließen Muskeln, Organe und Knochen. Ohne sie würden wir in uns zusammenfallen. Im Idealfall sind sie geschmeidig und gut durchfeuchtet. Sie können aber auch verkleben – durch langes Sitzen, Fehlhaltungen, Stress, falsche Ernährung u.v.m., was zu Schmerzen und Verspannungen führen kann. Mit belebenden, intensiven und sogleich beruhigenden und sanften Bewegungen regenerieren wir unser Bindegewebe. Bitte mitbringen: Matte, Faszienrolle, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränke, evtl. Decke

HIITPower Yoga

Kurs-Nr.: 31127HE

Nicole Ziegler

Dienstag, 19.45 bis 20.45 Uhr, 10x
Beginn: 30. September
Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14, Euerdorf
50,- €

Wir verbinden beide Sportarten zu einer wundervollen Einheit. Der Puls kommt bei den HIIT-Einheiten auf Touren, mit Yoga-Elementen dehnt und kräftigt man den Körper – Anspannung und Entspannung, bei dem viele Muskelpartien einbezogen werden. Komme zur Ruhe, erlange Flexibilität, innere Stärke und eine tolle Tiefenmuskulatur, kräftige Deine Muskeln, stärke das Herz-Kreislauf-System und forme den Körper – für mehr Gesundheit und Flexibilität!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränke, evtl. Turnschuhe mit abriebfester Sohle



Good Morning Yoga

Nicole Ziegler

Den Tag beginnen mit dem Sonnengruß – wir nutzen die Energie des Morgens, wecken uns mit kräftigenden und fließenden Asanas auf und tanken Energie. Mit bewussten Bewegungen zur Steigerung von Mobilität, Stabilität und Kraft dehnen und kräftigen wir den Körper und die Faszienbahnen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Decke, Handtuch, evtl. rutschfeste Socken und Getränk

In Kooperation mit TV/DJK Hammelburg.

Kurs-Nr.: 31131HA

Freitag, 8.45 bis 9.45 Uhr, 4x

Beginn: 10. Oktober

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
26,- € (TV/DJK-Mitglieder 22,- €)

Kurs-Nr.: 31136HA für Neueinsteiger

Freitag, 10.00 bis 11.00 Uhr, 4x

Beginn: 10. Oktober

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
26,- € (TV/DJK-Mitglieder 22,- €)

Kurs-Nr.: 31132HA

Freitag, 8.45 bis 9.45 Uhr, 5x

Beginn: 14. November

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
32,50 € (TV/DJK-Mitglieder 27,50 €)

Kurs-Nr.: 31137HA für Neueinsteiger

Freitag, 10.00 bis 11.00 Uhr, 5x

Beginn: 14. November

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
32,50 € (TV/DJK-Mitglieder 27,50 €)

Kurs-Nr.: 31133HA

Freitag, 8.45 bis 9.45 Uhr, 5x

Beginn: 9. Januar

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
32,50 € (TV/DJK-Mitglieder 27,50 €)

Kurs-Nr.: 31138HA für Neueinsteiger

Freitag, 10.00 bis 11.00 Uhr, 5x

Beginn: 9. Januar

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
32,50 € (TV/DJK-Mitglieder 27,50 €)

Lach-Yoga – Schnuppertag

Matthias Vollmuth

Wir lachen, damit wir befreit und lebensfroh den Alltag erleben können. Gesund ist es, weil wir das Immunsystem stärken, die Atmung verbessern, Stress abbauen ... Erlebe die Wirkung des gemeinsamen Lachens. Eine Zeit voller Lebensfreude und Begeisterung! Es wird viele Informationen geben und mit Lach-Übungen das Gemeinschaftsgefühl gestärkt. Hast Du schon mal im Liegen gelacht? Das ist ein ganz besonderes Erlebnis! Komm! Mach mit! Lach Dich fit! – Du kannst mit Lachen nur gewinnen! Matthias Vollmuth ist seit etwa 20 Jahren als Lach-Trainer in verschiedenen Rehabilitations-Kliniken, Firmen und Bildungsträgern aktiv. Bitte mitbringen: Yoga-Matte falls vorhanden, und Getränk falls gewünscht

Kurs-Nr.: 31200HA

Dienstag, 30. September, 19.00 bis 20.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
8,- €

Kurs-Nr.: 31210HA

Dienstag, 21. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
8,- €

Kurs-Nr.: 31215HA

Dienstag, 10. Februar, 19.00 bis 20.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
8,- €



Selbstverteidigung

Bewegung für Körper und Geist – traditionelles Taekwon-Do für Senioren

Kurs-Nr.: 32073KG

Robert Dick

Mittwoch, 15.30 bis 16.15 Uhr, 5x

Beginn: 5. November

Taekwondoschule, Badgasse 8, Bad Kissingen
35,- €

Besonders Senioren profitieren von traditionellem Taekwon-Do: Selbstverteidigung, Selbstsicherheit, sowie Schulung von Konzentration und Koordination sind nur ein paar der vielen positiven Effekte der koreanischen Kampfkunst, aber vor allem läuft das Training kontaktfrei und genau auf die entsprechenden Altersgruppen zugeschnitten ab. Dieser Kurs richtet sich explizit an Senioren und wird von unserem Schüler geleitet, der bereits Erfahrung mit ähnlichen Kursen für Senioren hat. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!
Bitte mitbringen: Sportkleidung

Karate Anfängerkurs – für Jugendliche

Kurs-Nr.: 32074HA

Joachim Pabst (TV/DJK)

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 8x

Beginn: 9. Oktober

TV/DJK Vereinsheim, Am Sportzentrum 10 a, Hammelburg
45,- € (ermäßigt: 30 € für TV/DJK-Mitglieder)

Für Anfänger und Wiedereinsteiger ab 14 Jahre
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Getränk
In Kooperation mit dem TV/DJK Hammelburg e.V.

Karate Kurs für ältere Erwachsene

Kurs-Nr.: 32075HA

Joachim Pabst (TV/DJK)

Dienstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 8x

Beginn: 7. Oktober

TV/DJK Vereinsheim, Am Sportzentrum 10 a, Hammelburg
45,- € (ermäßigt: 30 € für TV/DJK-Mitglieder)

Für Anfänger und Wiedereinsteiger
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Getränk
In Kooperation mit dem TV/DJK Hammelburg e.V.

Kobudo/Stockkampf – Anfängerkurs

Kurs-Nr.: 32076HA

Joachim Pabst (TV/DJK)

Freitag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 8x

Beginn: 10. Oktober

TV/DJK Vereinsheim, Am Sportzentrum 10 a, Hammelburg
45,- € (ermäßigt: 30 € für TV/DJK-Mitglieder)

Eine traditionelle alte Kampfkunst, ab 16 bis 60 Jahre.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Getränk, Stöcke werden gestellt

In Kooperation mit dem TV/DJK Hammelburg e.V.



Stark. Selbstbewusst. Sicher. Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren

Marco Hoos

Lerne, dich zu behaupten – mit klarer Körpersprache, mentaler Stärke und effektiven Techniken nach dem israelischen Krav-Maga-Prinzip. Du erfährst, Gefahrensituationen früh zu erkennen, die Schlagkraft zu trainieren, in einer Verteidigungssituation die Angst vor dem Zuschlagen zu überwinden und mit Selbstvertrauen durchs Leben zu gehen. Neben wirkungsvollen Techniken erhältst du Impulse, wie du dich als Frau in kritischen Situationen behaupten kannst – mit selbstsicherer Körpersprache und alltagstauglichen Hilfsmitteln. Als Highlight kann jede Teilnehmerin unter Anleitung ein echtes Pfefferspray testen – sicher und praxisnah. Kosten für das Pfefferspray (5 €) sind im Kurs an Kursleiter zu bezahlen. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, saubere Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

Kurs-Nr.: 32078KO

Samstag, 25. Oktober, 9.30 bis 16.00 Uhr
Grund- u. Mittelschule (Turnhalle), Waldstr. 26, Oberthulba
33,- €

Kurs-Nr.: 32080HA

Marco Hoos
Samstag, 15. November, 9.30 bis 16.00 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
33,- €

Kampfkunst ab 45+

Kurs-Nr.: 32079KG

Eva Schwingenschlögl
Dienstag, 19.30 bis 20.15 Uhr, 5x
Beginn: 4. November
Taekwondoschule, Badgasse 8, Bad Kissingen
35,- €
Taekwon-Do ist kontaktfreies Training mit Augenmerk auf Förderung und Erhalt der körperlichen Gesundheit in jedem Alter erlernbar: Selbstverteidigung, Selbstsicherheit sowie Schulung von Konzentration und Koordination sind positive Effekte. Dieser Kurs richtet sich explizit an Interessierte ab 45+ und ist entsprechend aufgebaut.
Bitte mitbringen: Sportkleidung



Fitness

Aroha® – für jede Altersgruppe

Marcella Reichel

Ein neuer Gruppenkurs. Starke kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. Der Einstieg ist laufend möglich und für jede Altersgruppe und jedes Fitnesslevel möglich. Diese Methode hilft unserer emotionalen Stabilität und gute Energie kann dabei aufgebaut werden. Diese besondere Stunde wird begleitet durch die dafür eigens komponierte Musik im 3/4 Takt. Eine feine Mischung aus dem Neuseeländischen Haka, dem Kung Fu und Taiji.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken oder leichte Turnschuhe, Handtuch, evt. Getränk

Kurs-Nr.: 32008KG

Donnerstag, 17.45 bis 18.30 Uhr, 8x
Beginn: 25. September
vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,
Eingang über den Rathausinnenhof
45,- €

Kurs-Nr.: 32010HA

Montag, 18.30 bis 19.15 Uhr, 8x
Beginn: 29. September
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
48,- €

Kaha® – für jede Altersgruppe

Kurs-Nr.: 31030KG

Marcella Reichel

Mittwoch, 18.30 bis 19.15 Uhr, 8x
Beginn: 24. September
Mehrzweckhalle (Hausen), Hausener Str. 35, Bad Kissingen
45,- €
Kaha wurde mit Inspiration vom Taiji, Qigong und dem klassischen Yoga entwickelt. Langsam und fließend gehen wir von Bewegung zu Bewegung über. Immer mit genügend Zeit, kontrolliert und dabei spüren wir einen sofortigen Effekt. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken oder leichte Turnschuhe, evt. Getränk

Leichte Wirbelsäulengymnastik für Anfänger

Kurs-Nr.: 32028KG

Monika Glaab-Blumenberg

Dienstag, 16.20 bis 17.20 Uhr, 10x
Beginn: 30. September
vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof
60,- €

In diesem Kurs geht es um den Ausgleich von muskulären Schwächen, durch gezielte Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Ein weiterer Schwerpunkt ist der Abbau von Verspannungen durch Dehnung und Mobilisation. Durch die Einbeziehung von Übungen aus dem Qi Gong, Meridian-Yoga und einer obligatorischen Entspannungsphase wird dem ganzheitlichen Ansatz der Wirbelsäulengymnastik entsprochen. In der 2. Kurshälfte liegt der Schwerpunkt jeweils auf einer bestimmten Körperregion (von Halswirbel bis Fußgelenk). Auch die Tiefenmuskulatur wird beansprucht, unter anderem durch den Einsatz von Schwingstäben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch und eigene Matte

Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr.: 32030KG

Monika Glaab-Blumenberg

Dienstag, 17.30 bis 19.00 Uhr, 10x
Beginn: 30. September
vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,
Eingang über den Rathausinnenhof
90,- €

Es geht um den Ausgleich von muskulären Schwächen durch gezielte Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Weiterer Schwerpunkt ist der Abbau von Verspannungen durch Dehnung und Mobilisation. Durch die Einbeziehung von Übungen aus dem Qi Gong, Meridian-Yoga und einer Entspannungsphase wird dem ganzheitlichen Ansatz entsprochen. In der 2. Hälfte liegt der Schwerpunkt auf einer bestimmten Körperregion (von Halswirbel bis Fußgelenk). Auch die Tiefenmuskulatur wird beansprucht, u. a. durch den Einsatz von Schwingstäben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, Matte



Rückenfitness

Christina Kessler

Zum Thema Rücken gab es in den letzten Jahren viele neue Erkenntnisse. Große Bewegungen, tiefliegende Muskeln, Körperwahrnehmung, Faszientraining usw. sind im Vordergrund. Ein dem aktuellen Stand der Wissenschaft entsprechendes Haltungs- und Rückentraining. Wir trainieren ohne Schuhe. Bitte Matte und Pulli zum Drüberziehen mitbringen.

Kurs-Nr.: 32031KD

Montag, 18.00 bis 18.45 Uhr, 8x

Beginn: 6. Oktober

Mittelschule (Foyer), Friedenstraße 4, Burkardroth
40,- €

Kurs-Nr.: 32032KD

Montag, 18.45 bis 19.30 Uhr, 8x

Beginn: 6. Oktober

Mittelschule (Foyer), Friedenstraße 4, Burkardroth
40,- €

Rückenschule mit Faszientraining – Dehnen, Dehnen, Dehnen

Kurs-Nr.: 32032KG

Monika Glaab-Blumenberg

Montag, 20.05 bis 21.05 Uhr, 10x

Beginn: 29. September

Berufsschule (Turnhalle), Seestr. 11, Bad Kissingen
60,- €

Ganzkörperdehnung mit Schwerpunkt auf verschiedenen Fasziengruppen, z.B. Beine, Po-, Becken-, Hüftmuskeln, Schulter etc. Gegen Muskelverspannungen, um Muskeltonus zu lösen; gegen muskuläre Dysbalance, um Fehlhaltungen vorzubeugen und entgegenzuwirken. Schmerzlinderung durch Stoffwechselaktivierung und Muskeldurchblutung. Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Matte, große Pilatesrolle, Getränk

Rückenfit ins Neue Jahr

Christina Kessler

Zum Thema Rücken gab es in den letzten Jahren viele neue Erkenntnisse. Große Bewegungen, tiefliegende Muskeln, Körperwahrnehmung, Faszientraining usw. sind im Vordergrund. Ein dem aktuellen Stand der Wissenschaft entsprechendes Haltungs- und Rückentraining. Wir trainieren ohne Schuhe.

Bitte Matte und Pulli zum Drüberziehen mitbringen.

Kurs-Nr.: 32033KD

Montag, 18.00 bis 18.45 Uhr, 4x

Beginn: 12. Januar

Mittelschule (Foyer), Friedenstraße 4, Burkardroth
20,- €

Kurs-Nr.: 32035KD

Montag, 18.45 bis 19.30 Uhr, 4x

Beginn: 12. Januar

Mittelschule (Foyer), Friedenstraße 4, Burkardroth
20,- €

Rückenfit: Healthy & Strong

Kurs-Nr.: 32060HE

Nicole Ziegler

Montag, 18.15 bis 19.15 Uhr, 10x

Beginn: 29. September

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14,
Euerdorf
50,- €

Du hast Rückenbeschwerden, bist verspannt oder leidest unter ständigen Kopfschmerzen? Dann mach jetzt Deinen Rücken fit. Es erwartet Dich ein Ganzkörpertraining, in dem wir den Schwerpunkt auf unsere Wirbelsäule und unsere Körpermitte legen. Wir werden diese mit gezielten Entspannungs-, Stabilitäts- und Kräftigungsübungen aufbauen und stärken und können so Rückenschmerzen vorbeugen und lindern.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe mit abriebfester Sohle, Handtuch, Getränke

Rückenfitness für Senioren

Kurs-Nr.: 32080KG

Susanne Zapf

Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 5x

Beginn: 11. November

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang
über den Rathausinnenhof
30,- €

Bewegung ist der Schlüssel zu einem gesunden Rücken – besonders im Alter. In diesem Kurs trainieren wir schonend die Muskulatur von Rücken, Bauch und Beinen, verbessern die Haltung und stärken das Gleichgewicht. Die Übungen sind an die Bedürfnisse älterer Menschen angepasst und können auch bei Einschränkungen gut mitgemacht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Power Pilates und Ganzkörpertraining – für Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 32040KG

Monika Glaab-Blumenberg

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 29. September

Berufsschule (Turnhalle), Seestr. 11, Bad Kissingen
60,- €

Krafttraining und Dehnen, Stabilität und Balance, Cardio und Ausdauer. Auch die Tiefenmuskulatur wird beansprucht, unter anderem durch den Einsatz von Schwingstäben.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch, Getränk, Hanteln 0,5 - 2 kg, Terraband, eigenen Pezziball

Moving and Muscles

Kurs-Nr.: 32050KG

Daniela Rottenberger

Donnerstag, 20.15 bis 21.15 Uhr, 8x

Beginn: 9. Oktober

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang
über den Rathausinnenhof

50,- €

Ein Mix aus einfachen Aerobic-Kombinationen und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Zu Musik werden das Herz-/Kreislaufsystem und die Muskulatur optimal trainiert und die Koordination verbessert.

Bitte mitbringen: Handtuch, feste Schuhe, Getränk, eigene Matte



Vital sein – vital bleiben – Damengymnastik ab 60

Kurs-Nr.: 32054HA

Vanessa Kippes

Donnerstag, 17.30 bis 18.30 Uhr, 10x

Beginn: 2. Oktober

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg
48,- €

Gymnastik für Damen, die ihre Beweglichkeit erhalten bzw. verbessern wollen. Die Stunde beinhaltet Bewegung auf Musik, Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik, zudem Gleichgewichts- und Haltungsschulung – und eine kleine Entspannung. Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung, Sportschuhe, kleines Kissen oder Handtuch, evtl. Getränk

Step-Aerobic in Oberthulba

Kurs-Nr.: 32057KO

Rosi Schuster

Dienstag, 18.00 bis 18.45 Uhr, 10x

Beginn: 30. September

Grund- u. Mittelschule (Turnhalle), Waldstr. 26, Oberthulba
48,- €

Step-Aerobic ist ein super Ausdauertraining (Fatburner). Das Bewegungstempo ist konstant und das Training findet überwiegend im aeroben Bereich statt. Es verbessert die Koordination und das Rhythmusgefühl.

Bitte mitbringen: Step-Board (empfohlene Richtwerte: Mindestgröße 90 x 35 cm; 7,5 kg; Belastbarkeit bis 110 kg), Handtuch, Getränk

Bewegung mit Pep am Morgen

Kurs-Nr.: 32061KL

Annette Schubert

Mittwoch, 8.15 bis 9.30 Uhr, 8x

Beginn: 15. Oktober

Turnhalle Ebenhausen, Friedhofstraße
52,80 €

Ganzkörpertraining mit Freude und Leichtigkeit. Tauche ein in ein wohlthuendes Training, das Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht. Dieses ganzheitliche Bewegungskonzept vereint kraftvolle Elemente aus Bodystyling, fließende Sequenzen aus dem Yoga und gezielte Übungen aus einem besonderen Faszientraining. Sanfte, zugleich muskelaufbauende Bewegungsabläufe dehnen, kräftigen und beleben den gesamten Körper. Jeder Muskel wird aktiviert, jede Bewegung bringt dich näher zu dir selbst. Im Mittelpunkt steht nicht nur das Training, sondern auch das Loslassen: Stress und Gedanken des Alltags dürfen weichen. Raum entsteht für neue Energie, Leichtigkeit und Freude an der Bewegung. Ein Training, das bewegt – tief, spürbar und nachhaltig.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Decke

PNF-Stretching – Beweglichkeitstraining durch Dehnen und Strecken

Kurs-Nr.: 32061KL

Rosi Schuster

Beweglichkeitstraining durch Dehnen und Strecken. Stretching vitalisiert die Muskeln und hält diese jung, insbesondere bei Steifheit und Empfindlichkeit der Glieder und Muskeln. Die schnelle Steigerung der Beweglichkeit und Geschmeidigkeit (Zusammenarbeit zwischen Nerven und Muskeln) bei diesem Training ist ein großer Gewinn! PNF = Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Gymnastikmatte, evtl. Handtuch und Getränk

Kurs-Nr.: 32070HA

Dienstag, 16.00 bis 16.45 Uhr, 10x

Beginn: 30. September

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg
50,- €

Kurs-Nr.: 32175KO

Rosi Schuster

Montag, 17.15 bis 18.00 Uhr, 10x

Beginn: 29. September

Grund- u. Mittelschule (Turnhalle), Waldstr. 26, Oberthulba
48,- €

Bodystyling

Kurs-Nr.: 32071KG

Susanne Zapf

Mittwoch, 11.15 bis 12.15 Uhr, 5x

Beginn: 12. November

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof
30,- €

Ziel des Kurses ist eine optimale Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Nach einem kurzen Aufwärmtraining werden Bauch, Beine, Po, sowie der Oberkörper vielfältig durch Kräftigungsübungen gestrafft und stabilisiert. Durch das Arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Kleingewichten, Thera-Bändern, Stäben und Hula-Hoop-Reifen wird die Tiefenmuskulatur mittrainiert. Zum Ausklang werden effektive Stretching- und Dehnungsübungen für den ganzen Körper gezeigt.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk

Stuhl-Gymnastik

Fit und mobil durch den Alltag

Kurs-Nr.: 32072KG

Susanne Zapf

Mittwoch, 12.30 bis 13.30 Uhr, 5x

Beginn: 12. November

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof
30,- €

Der Stuhl als Hilfsmittel für Kraft und mehr Beweglichkeit. Sanfte Gymnastik für die Hüfte, Knie und Rücken. Durch das Arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht, mit Kleingewichten sowie Terrabändern, Stäben und Hanteln wird die Tiefenmuskulatur mit ins Training einbezogen. Auch unsere Wirbelsäule wird somit langfristig gestärkt. Zum Ausklang gibt es Dehnübungen und durchblutungsförderndes Abrollen mit dem Igelball. Alle Übungen dienen der Erhaltung oder Steigerung der Beweglichkeit. Das Ganze wird musikalisch begleitet.
Bitte mitbringen: Getränk

Body, Mind and Music

Kurs-Nr.: 32087HA

Bianka Apel

Julia Glaser

Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 30. September

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg
45,- €

Spaß und Freude an Bewegung vermitteln, einfach mal den Alltag ausschalten und den Geist neu stärken ist das Ziel dieses Kurses. Im ersten Teil sind Kommunikation und Koordination gefragt. Zu ausgewählter Musik werden tänzerische Choreografien zu immer wieder anderen Musikthemen wie zum Beispiel das Beste aus den 80ern bis hin zu den aktuellen Hits vermittelt. Weiter geht es mit Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po. Wichtig ist der Physiotherapeutin und der



Reha-Trainerin die stets aufrechte Körperhaltung, bei der immer auch die Rückenmuskulatur mit einbezogen wird. Am Ende runden Dehn- und Entspannungsübungen die Stunde ab. Im gesamten Kurs kommt es auf gelenkschonende Übungen an.

Bitte mitbringen: Turnmatte, kleines Handtuch, Getränk und falls vorhanden - Theraband

Mom Vibes – eine Auszeit für Mütter

Kurs-Nr.: 32095HA

Julia Glaser

Dienstag, 17.45 bis 18.45 Uhr, 10x

Beginn: 30. September

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg

45,- €

Mama ist mal kurz weg, Spaß haben und den Kopf ausschalten! Mal eine Stunde nur was für Dich tun; genau darum geht es in diesem Kurs! Zu cooler Musik trainierst Du Deine Bauch-, Rücken-, Po- und Beinmuskulatur, kräftigst den Beckenboden und lernst hier Deine eigene Mitte zu stärken - also genau das, was Du brauchst, um Deinen Alltag als Mama zu meistern. Nach dem Auspowern erwarten Dich Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen, die Dich ausgeglichen in den Abend starten lassen. Durch diesen Kurs bekommst Du ein neues Körpergefühl! Probieren wir es gemeinsam aus! Der Kurs ist für Schwangere nicht geeignet! Die Kursleiterin ist Fitness- und Entspannungstrainerin!

Bitte mitbringen: Turnmatte, kleines Handtuch, bequeme Sportkleidung, Getränk

Cardiotraining für sie und ihn

Kurs-Nr.: 32096HA

Rosi Schuster

Montag, 9.00 bis 9.45 Uhr, 10x

Beginn: 29. September

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

50,- €

Schwerpunkte in diesem Kurs sind die Kräftigung des Herz-/Kreislaufsystems und die Vitalisierung des Stoffwechsels. Natürlich kommen Spaß und Freude an der Bewegung auch nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk

Body Power – Fatburner

Kurs-Nr.: 32120HE

Nicole Ziegler

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 30. September

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14,

Euerdorf

50,- €

Body Power ist ein herausforderndes Trainingsprogramm mit Spaßfaktor, welches alle Muskelgruppen anspricht, abwechslungsreich ist, Dich an Deine Leistungsgrenzen bringt und Du dabei noch ordentlich Kalorien verbrennst. Wir jagen unseren Puls mit hochintensiven Bewegungen im Wechsel mit kurzen Ruhephasen in die Höhe und sorgen so für den optimalen Nachbrenneffekt. Bei knackigen Tabata Einheiten, Bodystyling, Functional Training, HIIT u.v.m. wird es uns bestimmt nicht langweilig werden - lass Dich überraschen!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe mit abriebfester Sohle, Handtuch, Getränke

Bodystyling

Kurs-Nr.: 32125KG

Daniela Rottenberger

Donnerstag, 19.10 bis 20.10 Uhr, 8x

Beginn: 9. Oktober

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof

50,- €

In den Workouts in diesem Kurs werden Arme, Po und Beine trainiert sowie die Rumpfmuskulatur (Rücken- und Bauchmuskeln) gekräftigt und stabilisiert.

Bitte mitbringen: Handtuch, feste Schuhe, 2 Hanteln (à max. 1 kg) oder ersatzweise 0,5 l Wasserflaschen, eigene Matte

BBP (Bauch, Beine, Po) in Oberthulba

Kurs-Nr.: 32145KO

Rosi Schuster

Montag, 16.30 bis 17.15 Uhr, 10x

Beginn: 29. September

Grund- u. Mittelschule (Turnhalle), Waldstr. 26, Oberthulba

48,- €

Ladies, hier kommt der Klassiker! In diesem Kurs widmen wir uns ausschließlich den oben angegebenen Muskelgruppen. Mit einem gezielten intensiven Muskelaufbautraining, untermauert mit Musik, erarbeiten wir uns einen schön definierten und straffen BBP-Bereich.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk

BBP (Bauch, Beine, Po) in Bad Kissingen

Kurs-Nr.: 32155KG

TSV Arnshausen

Mittwoch, 20.00 bis 21.00 Uhr, 6x

Beginn: 1. Oktober

Lollbachhalle, Fuhrmannstr. 2, Bad Kissingen-Arnshausen

45,- €

Der Kurs richtet sich vor allem an Frauen, die gerne aktive Übungen für eine bessere Körpermitte betreiben wollen, sogar bis an die Leistungsgrenze. Die Stunde beginnt jeweils mit gymnastischem Aufwärmen und führt mit verschiedenen Übungen zur Straffung der Muskulatur der Körpermitte mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Hinweis: Nachträglicher Einstieg ist möglich

Fitness Workout – Skigymnastik

Kurs-Nr.: 32160KG

TSV Arnshausen

Donnerstag, 20.00 bis 21.00 Uhr, 5x

Beginn: 2. Oktober

Lollbachhalle, Fuhrmannstr. 2, Bad Kissingen-Arnshausen

37,50 €

Der Kurs richtet sich an jeden, der Spaß an Bewegung hat – gezielt im Bereich Skigymnastik. Es werden bevorzugt die beim Skifahren beanspruchten Muskeln und Gelenke gestärkt. So werden vor allem Belastbarkeit, Ausdauer und Kraft erhöht, aber auch Flexibilität, Körperbeherrschung und Stabilität profitieren. Auf diese Weise wird präventiv vor Überanstrengung und Verletzungen geschützt. Jede Einheit beginnt mit einer Aufwärmphase gefolgt von unterschiedlichen Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Bein-, Arm-, Rumpfmuskulatur. Mit Techniken aus der progressiven Muskelentspannung enden die Kursstunden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk



Dance Fitness

Laura Zwickl

Tauche ein in die Welt des Dance Fitness – hier verschmelzen coole Moves mit heißen lateinamerikanischen Beats! Dieser Kurs ist der perfekte Mix aus Tanzparty und Workout und verspricht eine Menge Spaß. Die Kalorien purzeln dabei von ganz alleine. Freu Dich auf mitreißende Tanzschritte, gute Laune und jede Menge Energie. Egal, ob Du Tanzerfahrung hast oder nicht, hier geht's vor allem um Spaß, Ausdauer und ein Lächeln auf dem Gesicht. Mach mit und lass uns gemeinsam schwitzen, lachen und die Tanzfläche rocken. Bitte mitbringen: leichte Trainingsschuhe mit wenig Profil, bequeme Sportkleidung, Getränk

Kurs-Nr.: 32235HA

Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 4x

Beginn: 6. Oktober

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg

28,- €

Kurs-Nr.: 32236HA

Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 4x

Beginn: 10. November

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg

28,- €

Zumba® Fitness – Fitness mit Spaßgarantie

Kurs-Nr.: 32243KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Dienstag, 18.50 bis 19.50 Uhr, 7x

Beginn: 7. Oktober, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen

75,- €

Zumba® Fitness ist aus der Welt des Tanzens nicht mehr wegzudenken. Das Fitnessprogramm zu Salsa-, Merengue-, Bachata- und Pop-Musik zaubert allen ein Lächeln ins Gesicht, denn es macht Spaß, ist einfach zu erlernen und verbrennt ganz nebenbei Kalorien. Die perfekte Mischung aus Ausdauer- und Intervalltraining, Tanz, Koordination & Beweglichkeit. Für Neulinge ohne Vorkenntnisse.

Bitte zum Wechseln mitbringen: leichte Hallenturnschuhe mit wenig Profil - keine Straßenschuhe - Handtuch und Getränk



Training im Wasser

Aqua-Fitness – Vital und gesund im Wasser

Kurs-Nr.: 32245HA

Monika Blum

Sonntag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 28. September

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8, Hammelburg

89,- € (inkl. Schwimmbadeintritt)

Aqua-Fitness ist ein konditionsfördernder Allrounder für alle Alters- und Leistungsgruppen. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt und werden durch gezielte Übungen, Aerobic und Spaß beim Training mit Schaumstoffhilfsmitteln bei angenehmer Musik verbessert. Die positiven Seiten der Wassergymnastik für Gesundheit und Wohlbefinden kommen in idealer Weise zur Wirkung: Der Körper wird ausgeglichen belastet, der Gewichtsverlust im Wasser macht beweglicher, die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur, trainiert das Herz-Kreislauf-System und fördert den Fettabbau.

Bitte mitbringen: Schwimmzeug, Bademantel

Aqua-Jogging – Fit im Wasser

Monika Blum

Ohne die Gelenke zu belasten, wird die Muskulatur trainiert, Gelenkbeschwerden werden verringert, Hektik und Stress werden abgebaut. Aqua-Jogging umfasst das Erlernen der Grundtechniken des Laufens im tiefen Wasser mit Auftriebsgürteln sowie Aerobic mit fetziger Musik im brusttiefen Wasser zum Erwärmen des Bewegungsapparates. Guter Gesundheitszustand ist Voraussetzung. Nicht teilnehmen dürfen Personen mit Herzleiden, hohem Blutdruck, Asthma, Anfallsleiden, insulinpflichtigem Diabetes und Nichtschwimmer. Bitte mitbringen: Schwimmzeug, Bademantel

Kurs-Nr.: 32250HA

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr, 10x

Beginn: 29. September

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8, Hammelburg

89,- € (inkl. Schwimmbadeintritt)

Kurs-Nr.: 32255HA

Sonntag, 20.00 bis 21.00 Uhr, 10x

Beginn: 28. September

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8, Hammelburg

89,- € (inkl. Schwimmbadeintritt)

Schwimmkurs für Erwachsene (Anfänger) – Interessentenliste

Kurs-Nr.: 32610HA

Silke Schäfer

Markus Daum

Der Kurs findet jeweils sonntags von 19-20 Uhr (5x) und montags 17-18 Uhr (4x) statt.

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8, Hammelburg

118,- € (inkl. Schwimmbad-Eintritt)

Unter Anleitung der erfahrenen Übungsleitenden können Sie das sichere Brustschwimmen und die Atemtechnik erlernen. Die Termine stehen noch nicht fest. Bei genügend Anmeldungen planen wir einen Kurs ab Januar 2026. Ab 6 bis 10 Teilnehmenden

In Kooperation mit dem Saaletalbad Hammelburg.



Tanzen

Tanzen Sie Tango Argentino!

Peter W. Lamping

Sabine Lamping

Seit 2009 ist der Tango Argentino – nicht zu verwechseln mit dem Standardtango – von der UNESCO zum Weltkulturerbe erhoben! Es wird der engere Stil (Tango de Salon) unterrichtet. Jeder kann diesen Tanz lernen. Probieren Sie es aus mit einem engagierten, freundlichen Tanzlehrerpaar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, (Tanz-)Schuhe mit Ledersohlen oder Socken

Kurs-Nr.: 33005HA

Samstag, 22. November, 14.00 bis 17.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

30,- € pro Person (Anmeldung nur paarweise)

Kurs-Nr.: 33010KG

Samstag, 24. Januar, 14.00 bis 17.30 Uhr

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,

Eingang über den Rathausinnenhof

30,- € pro Person



Kurs-Nr.: 33015KL

Samstag, 25. Oktober, 14.00 bis 17.30 Uhr
Wilhelm-Hegler-Halle (gr. Gymnastikraum), Oerlenbach
25,- €

Tanz Dich FREI – am Abend

Kurs-Nr.: 33026HA

Bettina Zink

Samstag, 18. Oktober, 18.00 bis 19.30 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
9,- €

Lass Dich durch die Musik, von sanft bis kraftvoll-wild, zum freien Tanz inspirieren. Denn: Bewegung ist Leben! Erwecke den Zugang zu Leichtigkeit und Lebensfreude - fühle dich frei, spüre Deine Kraft. Tänzerisches Können ist nicht erforderlich, viel mehr das Interesse „ICH Selbst“ in Bewegung, im Tanz und in der Stille zu spüren! Bettina Zink ist Leiterin für Therapeutischen Tanz nach DGT und Entspannungstrainerin nach TCM. Bei Interesse sind weitere Kursabende nach Absprache möglich. Ab 5 Teilnehmenden
Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung, Getränk.
Wer mag, barfuß, oder mit Socken/Gymnastikschläppchen

Workshop Burlesque Style: Basics für jede Frau

Kurs-Nr.: 33030KB

Petra Schmitt

Samstag, 15. November, 14.00 bis 16.30 Uhr
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Aula
27,- €

Anmutige Posen, ästhetische Bewegungsabläufe, ein fließender Gang, dazu eine tolle Ausstrahlung. Die Dozentin gibt eine Tipps, damit die Teilnehmerinnen das „gewisse Etwas“ erhalten. In lockerer Stimmung werden zu moderner Cabaret-Musik zuerst die Grundlagen des Burlesque-Styles: das Posing, Laufen und Pumps & Grinds geübt und dann mit einer kleinen Mini-Choreografie verinnerlicht. Beim Foto-Shooting zum Ende gibt es nochmals individuelle Tipps, wie diese sich im Alltag vorteilhaft präsentieren kann.

Mitzubringen: körpernahe bequeme Kleidung (z.B. Leggings, enges T-Shirt, figurbetontes Kleid), Absatzschuhe oder High Heels (kein Muss!), alternativ z.B. Ballerinas/Gymnastikschuhe

SALSA-Tanzen für Frauen

Kurs-Nr.: 33031KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Dienstag, 17.40 bis 18.40 Uhr, 7x

Beginn: 7. Oktober, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen
95,- €

Sie haben keinen Tanzpartner, möchten aber trotzdem gern Salsa tanzen? Dieser Tanzkurs ist nur für Frauen, alle tanzen solo. Neben Schritten und Kombinationen werden Koordination, Rhythmusgefühl, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körperhaltung geschult. Bewegung von Kopf bis Fuß zu abwechslungsreicher Salsa- und Bachata-Musik. Für Einsteigerinnen ohne Vorkenntnisse.

Bitte zum Wechseln mitbringen: bequeme Schuhe mit wenig Gummiprofil und sauberer Sohle – keine Straßenschuhe

Disco-Fox

Tanzkurs für Einsteiger

Kurs-Nr.: 33038KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Sonntag, 14.30 bis 15.45 Uhr, 5x

Beginn: 12. Oktober, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen
85,- €

Sie lernen die Grundschriffe, Drehungen und Figuren. Dazu gibt es hilfreiche Tipps zum Führen und Geführt-werden. Für Einsteigerpaare ohne Vorkenntnisse oder zum Auffrischen. Bitte zum Wechseln mitbringen: Schuhe mit wenig Gummiprofil und sauberer Sohle – keine Straßenschuhe

Disco-Fox – Für Paare mit Vorkenntnissen

Kurs-Nr.: 33040KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Sonntag, 14.30 bis 15.45 Uhr, 5x

Beginn: 11. Januar, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen
85,- €

Beherrschen Sie bereits die Grundschriffe und erste Drehungen? Dann haben Sie hier die Möglichkeit, Ihr Repertoire zu erweitern. Dazu gibt es hilfreiche Tipps & Tricks zum Führen und Geführt-werden. Für Paare mit leichten Vorkenntnissen. Bitte zum Wechseln mitbringen: Schuhe mit wenig Gummiprofil und sauberer Sohle – keine Straßenschuhe

BACHATA-Tanzkurs

Workshop für Einsteiger-Paare

Kurs-Nr.: 33050KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Freitag, 24. Oktober, 17.00 bis 19.00 Uhr

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen
25,- €

Bachata bezeichnet sowohl die Musikrichtung als auch den dazugehörigen Tanz aus der Dominikanischen Republik. Der gut zu hörende 4/4-Takt, die romantischen Melodien und die weichen Bewegungen machen Bachata zu einem beliebten lateinamerikanischen Tanz. In diesem Workshop lernen Sie die Grundschriffe, gefolgt von Drehungen und Figuren. Dazu gibt es hilfreiche Tipps & Tricks zum Führen und Geführt-werden. Für Einsteiger-Paare ohne Vorkenntnisse. Bitte zum Wechseln mitbringen: bequeme Schuhe mit wenig Gummiprofil und sauberer Sohle – keine Straßenschuhe

Tanzkurs für Erwachsene – Kurskurs

Tanzschule Drosd-Tessari

Lernen Sie die Tänze Disco-Fox, Langsamer Walzer und Wiener Walzer: Grundschriffe, Figuren, Führen & Geführt-werden. Dazu erhalten Sie viele hilfreiche Tipps & Tricks. Für Einsteigerpaare ohne Vorkenntnisse oder zum Auffrischen. Auch für Hochzeitspaare ist dieser Kurs ideal. Bitte zum Wechseln mitbringen: Schuhe mit wenig Gummiprofil und sauberer Sohle – keine Straßenschuhe

Kurs-Nr.: 33054KG

Sonntag, 15.45 bis 17.15 Uhr, 4x

Beginn: 12. Oktober, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen
79,- €

Kurs-Nr.: 33055KG

Dienstag, 20.00 bis 21.30 Uhr, 4x

Beginn: 14. Oktober, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen
79,- €



Tanzkurs für Erwachsene

Tanzschule Drosd-Tessari

Lernen Sie die Tänze Disco-Fox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Cha Cha Cha und Tango: Grundschriffe, Figuren, Führen & Geführtwerden. Dazu erhalten Sie viele hilfreiche Tipps & Tricks. Für Einsteigerpaare ohne Vorkenntnisse oder zum Auffrischen.

Bitte zum Wechseln mitbringen: Schuhe mit wenig Gummi-profil und sauberer Sohle – keine Straßenschuhe

Kurs-Nr.: 33057KG

Sonntag, 15.45 bis 17.15 Uhr, 8x

Beginn: 12. Oktober

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
125,- €

Kurs-Nr.: 33058KG

Dienstag, 20.00 bis 21.30 Uhr, 8x

Beginn: 14. Oktober

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
125,- €

Line Dance

Kurs-Nr.: 33076KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 7x

Beginn: 6. Oktober

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
95,- €

Großer Spaß für Körper, Geist und Seele: Line Dance besteht aus festgelegten, sich wiederholenden Schrittfolgen, die synchron in Reihen getanzt werden. Ein Tanzpartner ist nicht nötig. Die Musik ist abwechslungsreich und reicht von Country über Welthits bis zu Aktuellem aus den Charts. Für Einsteigerinnen und Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Bitte zum Wechseln mitbringen: leichte Hallenturnschuhe mit wenig Profil – keine Straßenschuhe, keine Stiefel

Line Dance für Senioren

Kurs-Nr.: 33077KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Donnerstag, 15.00 bis 16.00 Uhr, 7x

Beginn: 16. Oktober

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
95,- €

Tanzspaß am Nachmittag: Line Dance ist DER Tanz für Körper, Geist und Seele. Neben sich wiederholenden Schrittfolgen, die synchron in Reihen getanzt werden, werden Koordination, Rhythmusgefühl, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht geschult. Die Musik ist abwechslungsreich und reicht von Country über Welthits bis zu Evergreens. Für Einzelpersonen ohne Vorkenntnisse, es ist kein Tanzpartner nötig.

Bitte zum Wechseln mitbringen: leichte Hallenturnschuhe mit wenig Profil – keine Straßenschuhe, keine Stiefel



Ernährung / Kochen

Italienische Antipasti selbst gemacht

Kurs-Nr.: 34000KD

Bernd Rösner

Dienstag, 23. September, 18.30 bis 21.30 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth
20,- € (zzgl. ca. 10 - 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Antipasti sind italienische Vorspeisen. Dafür eignen sich fast alle Gemüsesorten wie Paprika, getrocknete Tomaten, Zucchini, Auberginen, Pilze, Oliven oder Bohnen die man in Öl mit Gewürzen einlegen kann, oder in Öl ausbrät und kalt serviert. Das Gemüse lässt sich sehr gut vorbereiten und hält sich gut verschlossen in Gläsern mit Schraubverschluss über mehrere Wochen. Aber auch kleine Häppchen und leckere Snacks können als Antipasti gereicht werden. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte beachten: Die Materialkosten für Lebensmittel von ca. 10 - 12 € werden direkt im Kurs vom Kursleiter eingezogen.

Eine evtl. Abmeldung vom Kurs muss spätestens 7 Tage vor Kursbeginn eingehen, ansonsten müssen die Materialkosten verrechnet werden!

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, Dose für Reste

Schlemmen wie die alten Römer

Kurs-Nr.: 34001KG

Bernd Rösner

Samstag, 18. Oktober, 15.00 bis 18.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen, Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße

17,50 € (zzgl. 10 - 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Kommen sie mit auf eine kulinarische Reise in das Reich der alten Römer. Wir kochen Gerichte aus der Antike, wie Mostweinbrötchen, Lukanische Buletten, Datteln mit Ziegenkäse, gebratenes Huhn in Wein und Honig, Schinkenbraten auf Feigenmus uvm. Lassen sie sich überraschen

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, Dose für Reste

USA-Kulinarisch (Mehr als nur Hamburger)

Kurs-Nr.: 34002KG

Bernd Rösner

Freitag, 28. November, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße

17,50 € (zzgl. ca. 10 - 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Die Küche der USA hat mehr zu bieten als Fastfood. Durch

den Einfluss verschiedener Kulturen finden

sich viele schmackhafte Gerichte. Wir

kochen Gerichte mit Fleisch, Fisch,

Gemüse, Salat, Soßen, Dessert und

Gebäck. Die Vielfalt ist riesig und

das Geschmackserlebnis groß.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher,

Schürze, Topflappen, Behälter für

übriggebliebene Speisen

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.



Leckere Burger selbst gemacht – von gewöhnlich bis exotisch

Bernd Rösner

Wir backen verschiedene Burgerbrötchen, die wir mit verschiedenen Fleischsorten, Fisch, Käse, Gemüse und Obst belegen und mit verschiedenen Soßen servieren. Beilagen wie Coleslaw werden dazu gereicht. Der Abschluss: ein leckerer süßer Burger.
Bitte mitbringen: 4 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Reste

Kurs-Nr.: 34004KL

Dienstag, 27. Januar, 18.30 bis 21.30 Uhr
Mittelschule (Schulküche, Zi. 37), Schulstr. 10, Oerlenbach
17,50 € (zzgl. ca. 10 - 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 34006HA

Samstag, 18. Oktober, 10.00 bis 13.00 Uhr
Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
17,50 € (zzgl. ca. 10 - 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Wintergrillen, der ganz besondere Genuss

Kurs-Nr.: 34007KG

Bernd Rösner

Samstag, 17. Januar, 11.00 bis 14.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße
17,50 € (zzgl. ca. 12 - 13 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)
Nach dem Vorbereiten verschiedener Fleisch-, Fisch- und vegetarischer Gerichte mit passenden Salaten und Soßen finden wir uns am Holzkohlegrill ein und genießen alkoholfreien Punsch. Gespeist wird im warmen Raum mit heißer Suppe und unseren Grillgerichten. Der Abschluss: Bratäpfel vom Grill.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Reste

Herbstküche: Kürbisvielfalt entdecken mit köstlichen Rezeptideen

Kurs-Nr.: 34010HA

Sonja Wetterich

Freitag, 17. Oktober, 18.00 bis 22.00 Uhr
Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
22,50 € (zzgl. ca. 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)
Kürbis ist abwechslungsreich. Wir widmen uns verschiedenen Kürbissorten und entdecken Rezepte, die lecker und gesund sind. Wir bereiten wir verschiedene Gerichte mit Kürbis zu, wie Suppe, Quiche, Gemüsecurry, Ofengemüse. Alle Rezepte sind vegetarisch. Lassen Sie sich für die Herbstküche inspirieren. Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Diätassistentin.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen, Stift, Getränke und Behälter für Speisereste

Ofengerichte heiß und lecker aus der Röhre

Kurs-Nr.: 34012HA

Bernd Rösner

Samstag, 4. Oktober, 10.00 bis 13.00 Uhr
Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
17,50 € (zzgl. ca. 9 - 11 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)
Leckere Ofengerichte mit Fleisch, Fisch und Gemüse braten fast von alleine. Es gibt nichts Besseres! Ideal nach Feierabend oder wenn mal Gäste kommen. Mit ein paar einfachen Tricks gelingt es den Zeitaufwand für Auflaufgerichte bis zu einem Drittel der Zeit zu verkürzen. Auch lassen sie sich gut vorbereiten, den Rest macht dann die Röhre. Lassen Sie sich überraschen. Die Rezepte sind so gewählt, dass sie in ca. 30 bis 40 Minuten fertig sind.
Bitte mitbringen: 4 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für Reste

Werden Kochkurse kurzfristig innerhalb 7 Tage vor Kursbeginn storniert, werden die Kursgebühr und die Materialkosten fällig.

Suppen rund um die Welt

Kurs-Nr.: 34014KL

Bernd Rösner

Dienstag, 14. Oktober, 18.30 bis 21.30 Uhr
Mittelschule (Schulküche, Zi. 37), Schulstr. 10, Oerlenbach
17,50 € (zzgl. ca. 12 € Lebensmittelkosten bar)
Suppen sind auf der ganzen Welt zuhause. Vorge stellt werden eine gelbe Erbsensuppe, Süßkartoffel-
suppe mit Granatapfelkernen, Mulligatawny, Kokosuppe mit Garnelen, Borschtsch, Roter Linsentopf und Ungarische Gulaschsuppe. Dazu selbstgebackene Brötchen. Bringen Sie Abwechslung in Ihren Suppentopf.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Reste

Die Küche Marokkos – ein Hauch von Orient

Kurs-Nr.: 34016KD

Bernd Rösner

Dienstag, 20. Januar, 18.30 bis 21.30 Uhr
Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth
20,- € (zzgl. 10 - 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)
Reisen Sie mit uns durch die Küche Marokkos. Vorgestellt werden u.a. Limetten-Joghurt-Suppe, Hähnchen-Tajine mit karamellisierten Birnen, vegetarisches Tajine mit Couscous, Fisch-Tajine, Linsensalat, Pfannkuchen mit Ingwerbrösel, Orangen-Mandel-Kuchen. Ein Marokkanischer Minztee rundet den Genuss ab. Ein Gericht kochen wir traditionell in einen Tajine (marokkanisches Tongefäß) im Ofen.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Getränk, Dose für Reste

Kubanische Küche, ein Hauch von Karibik

Kurs-Nr.: 34018HA

Bernd Rösner

Freitag, 23. Januar, 18.00 bis 21.00 Uhr
Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
17,50 € (zzgl. ca. 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)
Karibik, Samba, traumhafte Strände und gute Essen, so stellt man sich Kuba vor. Was Kuba kulinarisch zu bieten hat, zeigt dieser Kurs. Ob mit Fisch, Fleisch, Gemüse oder exotischen Früchten es gibt für jeden Geschmack etwas. Die kubanische Küche enthält afrikanische, spanische, italienische und karibische Elemente. Beim Kochen folgen die Kubaner keinen Regeln – die Mischung aller erdenklichen Geschmäcker, Gerüche und Farben lässt zumeist ein Gesamtkunstwerk entstehen. Lassen Sie sich überraschen.
Bitte mitbringen: 4 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, Dose für Reste

Kulinarisches Griechenland

Kurs-Nr.: 34019KB

Bernd Rösner

Dienstag, 30. September, 18.30 bis 21.30 Uhr
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche
17,50 € (zzgl. ca. 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)
Vorgestellt werden sowohl Gerichte mit Fleisch, Fisch, Gemüse und Käse, als auch Suppe, Dessert und Gebäck. Gekocht werden u.a. Griechische Knoblauchsuppe, Pita-brot aus der Pfanne, Hühnchen mit Feigen, Fisch a la Spetses, Kritharaki-Gemüse-Auflauf, Griechischer Salat mit gebratenem Schafskäse, Blumenkohl Kapama, Aprikosencreme, Baklavas (Griechisches Gebäck). Danach darf geschlemmt werden.
Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Küchenmesser, Topflappen, Behälter für übriggebliebene Speisen



Vegane und vegetarische Gerichte

Indische Küche – Vegane Rezepte

Kurs-Nr.: 34031KL

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Mittwoch, 8. Oktober,

18.30 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Schulküche, Zi. 37),

Schulstr. 10, Oerlenbach

20,- € (zzgl. 16 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Veganer oder Vegetarier müssen kaum Abstriche an leckeren Gerichten machen. Mit geschmacksintensiven Gewürzen und verschiedenen Gemüsesorten lassen sich köstliche fleischlose Gerichte zaubern. Wir kochen zwei Vorspeisen, Dip und zwei Hauptspeisen mit Reis. Gekocht wird: Kartoffeln Pakoras mit Minzsoße, Kartoffeln-Bohnen-Curry, Linsen-Curry, Kirchererbsen mit Cashew-Curry
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen, Behälter für Reste und ein Getränk

Vegetarische Mittelmeerküche für Genießer

Kurs-Nr.: 34033KL

Bernd Rösner

Dienstag, 11. November, 18.30 bis 21.30 Uhr

Mittelschule (Schulküche, Zi. 37), Schulstr. 10, Oerlenbach

17,50 € (zzgl. 10 - 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Die kulinarischen Spezialitäten des Mittelmeerraums erinnern an Sonne und Urlaub und sind deshalb nicht nur bei Gourmets besonders beliebt. Basiszutaten wie Olivenöl, Knoblauch und Wein verbinden die verschiedenen Mittelmeerlande miteinander. Vorgestellt werden Rezepte rund ums Mittelmeer die Ihnen sicher munden werden.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Reste

Kulinarische vegetarische Weltreise

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir sehr leckere asiatische Gerichte zu. Sie werden in die asiatische vegetarische Küche eingeführt, bei der keine Vorkenntnisse nötig sind. Mit Gewürzen, v. a. Pfeffer, Curry, lassen sich viele einfache Zutaten in tolle Gerichte verwandeln. Wir kochen zusammen und genießen: Dhal-Curry aus Sri Lanka; Süßsauriges Gemüse-Obst-Curry nach thailändischer Art; Gemüsecurry mit Kokosraspeln nach bengalischer Art; Kümmel-Curry-Kartoffelsalat mit Mango-Ingwer-Chutney.

Beilage: Reis
Bitte seien Sie 5 Minuten vor Kursbeginn anwesend.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen, Behälter für Reste und ein Getränk

Kurs-Nr.: 34035HA

Samstag, 15. November, 10.30 bis 14.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg

20,- € (zzgl. 16 € ca. Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 34035KG

Samstag, 29. November, 15.30 bis 19.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße

20,- € (zzgl. 16 € ca. Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

Der Duft von Indischem – vegetarische Küche

Kurs-Nr.: 34037KO

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Donnerstag, 5. Februar,

18.30 bis 22.00 Uhr

Grund- u. Mittelschule (Schul-

küche), Waldstraße 26, Oberthulba

20,- € zzgl. 17 € Lebensmittelkosten

Das Geheimnis der Indischen Küche

liegt in der Vielfalt der Gewürze. Sie ba-

siert auf dem über 3000 Jahre alten Wissen

um die heilende Wirkung von Nahrungsmitteln.

In der Ayurvedischen Medizin werden allen Gewürzen und

Kräutern bestimmte Heilkräfte zugeordnet. Sie lernen einige

Garam Masala (Gewürzmischungen) kennen. Die Rezepte

sind für die schnelle Küche konzipiert. Vorspeise 1: Auber-

ginen in Kichererbsen-Teig mit Minze, Vorspeise 2: Gemü-

sespieße mit Mango Chutney, Hauptspeise 1: Shahi Paneer

Curry, Hauptspeise 2: Ei-Erbsen Curry

Bitte kommen Sie ca. 5 Minuten früher.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen,

Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk

Materialkosten für Lebensmittel werden im Kurs bezahlt.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen,

Schreibsachen, Behälter für Reste und ein Getränk

Asiatische Küche

Asiatische Küche – Sushi selber zubereiten

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Sushi ist ein japanisches Gericht aus erkaltetem, mit Essig

gewürztem Reis, der mit rohem, gekochtem, mariniertem

Fisch und Gemüse kombiniert wird. Sushi isst man in Japan

als Snack, als Vorspeise oder Hauptgericht und es wird in

den unterschiedlichsten Varianten serviert. Es wird gezeigt,

wie man geschmackvollen Sushi-Reis zubereitet. Danach

rollen wir verschiedene Sushi. Wir kochen und genießen

anschließend zusammen Nigiri mit Lachs, vegetarische Maki,

Fisch-Maki und Temaki mit Geflügel.

Bitte seien Sie 5 Minuten vor Kursbeginn anwesend.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen,

Schreibsachen, Behälter für Reste und ein Getränk

Kurs-Nr.: 34041KO

Donnerstag, 23. Oktober, 18.30 bis 22.00 Uhr

Grund- u. Mittelschule (Schulküche), Waldstraße 26,

Oberthulba

20,- € (zzgl. ca. 18 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 34043KG

Samstag, 13. Dezember, 15.30 bis 19.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße

20,- € (zzgl. ca. 18 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 34045KD

Freitag, 16. Januar, 18.30 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth

22,50 € (zzgl. ca. 18 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)



Sushi

Kurs-Nr.: 34052HA

Li-Lin Hummitzsch

Samstag, 4. Oktober, 15.00 bis 20.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
29,50 € (zzgl. 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Sushi, die japanische Köstlichkeit, ist in Algenblätter gerollter Reis mit frischem Fisch, Fleisch, Gemüse u.a. Sushi ist sehr gesund, verblüfft durch interessante Geschmackskombinationen und ist fett- und kalorienarm. Fisch liefert wertvolle Fettsäuren und Jod. Der Reis hält lange satt und Algenblätter bestehen zu 40 % aus Eiweiß, enthalten kein Fett, dafür Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Vitamin A, B1, C und E. Eine ideale Mahlzeit für Menschen, die sich gesundheitsbewusst ernähren möchten.

7 bis 12 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Sushi-Bambusmatte, Küchenmesser, Geschirrtücher, Behälter für Reste

Asiaküche mit Sushi meine Art

Kurs-Nr.: 34053HB

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Samstag, 29. November, 10.30 bis 14.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Römershager Str. 31, Bad Brückenau
20,- € (zzgl. ca. 17 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Sushi Gerichte sind leicht zuzubereiten und vielfältig im Geschmack. Sushi ist ein japanisches Gericht aus erkaltem, mit Essig gewürztem Reis, mit rohem-, gekochtem oder mariniertem Fisch, Gemüse. Wir bereiten geschmackvollen Sushi-Reis und danach rollen wir verschiedene Sushi: Sushi Pops, vegetarische Maki- Sushi und Maki Sushi mit Garnele und Gurke. Diese genießen wir anschließend gemeinsam.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen, Behälter für übrig gebliebene Speisen und Getränk

Die thailändische Küche kinderleicht

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Die thailändische Küche ist berühmt für ihre gewürzreichen Aromen und ihre vielfältigen Gerichte. Zitronengras, Limette, Ingwer, Knoblauch und Chilischoten kombiniert man auf alle möglichen Arten; z.B. mit Garnelen und Fisch, Huhn, Rindfleisch, Gemüse. In Thailand werden sehr viele Pasten benutzt, wie Curry, süße Pasten usw. An diesem Abend bereiten wir ein schnelles Gericht zu, das Ihren Gaumen verwöhnt. Wir kochen zusammen: Hackfleisch mit Zitronengras, Feueriges Hähnchen, Thai-Grillhähnchen mit Zitronengras und Gemüse-Obst-Curry.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen, Behälter für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk

Kurs-Nr.: 34046HB

Freitag, 14. November, 18.30 bis 22.00 Uhr

Mittelschule Bad Brückenau – Küche
20,- € (zzgl. ca. 18 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 34046KL

Dienstag, 2. Dezember,

18.30 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Schulküche, Zi. 37),
Schulstr. 10, Oerlenbach
20,- € (zzgl. ca. 17 € Materialkosten bar an Kursleitung)

Pakistanische Küche

Kurs-Nr.: 34047HA

Ata Ur Rehman Chaudhry

Freitag, 10. Oktober, 18.30 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
20,- € (zzgl. 18 € ca. Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Die pakistanische Küche hat viel gemein mit der ostindischen (Punjab). In Pakistan wird mehr Fleisch gegessen als in Indien. In der pakistanischen und indischen Küche verwendet man für Garam Massala-Gewürzmischung fast immer Joghurt, Kurkuma, Schalotten, Ingwer, Chilis, Knoblauch und auch Tamarinde. Gekocht werden: Kokos-Ingwer Suppe mit Garnelen, Tandoori Hähnchenspieße, Joghurt-Dip mit Gurke und Tomaten, Lahori Chicken, Rindertomatencurry (Punjabi Art) und als Beilage Reis. Als Nachspeise gibt es Mangocreame mit weißer Schokolade. Der Kursleiter stammt aus Pakistan.

Meeresfrüchte und indische Küche

Kurs-Nr.: 34048KD

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Freitag, 30. Januar, 18.30 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth
22,50 € (zzgl. 17 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Fisch und Meeresfrüchte sind gesund und lecker. Sie enthalten wenig Fett und liefern wertvolles Eiweiß. In zeige ich ihnen Möglichkeiten, wie man auf indische Art Meeresfrüchte und Fisch zubereiten kann. Wir kochen zusammen verschiedene Fischspeisen und schlemmen danach gemeinsam: Fisch-Pakora mit Minz-Soße, Lachs-Fischcurry mit Kokosnuss, Fisch mit Saag, Garnelen Reis Palu und als Beilage Reis. Bitte seien Sie 5 Minuten vor Kursbeginn anwesend. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk

Orient-Küche – Köstlichkeiten aus 1001 Nacht

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Die orientalische Küche bietet Köstlichkeiten aus 1001 Nacht. Wir bereiten Gerichte aus Indien, Arabien und aus den Mittelmeerregionen zu. Hierbei lernen Sie die aromatischen, farbenfrohen Gewürze des Orients kennen. Wir kochen zusammen 4 Hauptgerichte (NEU), bei denen bestimmt für jeden was dabei ist: Pfeffersch, Hähnchenschenkel mit Dattelsauce, Gebackenes Hähnchen und Erbsen- Kartoffel- Schmortopf. Bitte seien Sie 5 Minuten vor Kursbeginn anwesend. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen, Behälter für Reste, Getränk

Kurs-Nr.: 34049KD

Freitag, 17. Oktober, 18.30 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4,
Burkardroth

22,50 € (zzgl. ca. 16 € Materialkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 34051KG

Freitag, 9. Januar,

18.00 bis 21.30 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche),
Bad Kissingen

Zugang über den Nebeneingang
an der Pfalzstraße

20,- € (zzgl. ca. 16 € Materialkosten bar vor Ort)

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.



Einfach indisch kochen

Kurs-Nr.: 34054KG

Ata Ur Rehman Chaudhry
Embreen Chaudhry

Samstag, 15. November,
15.30 bis 19.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen, Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße

20,- € (zzgl. 17 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Hier erfahren Sie, wie man indische Gerichte schnell und vor allen Dingen einfach zubereiten kann. In die indische Küche gehören Reis, Gemüse, Fleisch und Fisch. Sie kann scharf, aber auf jeden Fall pikant und würzig sein. Wir kochen ein komplettes Menü mit Vorspeise, zwei verschiedenen Hauptspeisen und eine Nachspeise: Kebab mit Joghurt-Gurken-Sauce, Gemüse-Pakoras mit Minzsauce, Huhn-Gemüse-Curry, Huhn-Ananas Curry und als Beilage Reis. Wichtiger Hinweis: Bitte seien Sie ca. 5 min. vor Kursbeginn anwesend.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Stift, Gefäße für Reste und ein Getränk

Schnelle Asia Küche

Kurs-Nr.: 34055KL

Ata Ur Rehman Chaudhry
Embreen Chaudhry

Dienstag, 25. November, 18.30 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Schulküche - Zi. 37), Schulstr. 10, Oerlenbach
20,- € (zzgl. ca. 17 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir sehr leckere asiatische Gerichte zu. Sie werden in die asiatische Küche eingeführt, bei der keine Vorkenntnisse nötig sind. Wir kochen zusammen und genießen: Kebab mit Joghurt-Gurken-Sauce (Iranische Art), Feuriges Hähnchen (Thai Art), Gemüsecurry mit Kokosraspeln (Indische Art), Lachs Curry (Pakistani Art) und als Beilage Reis.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen, Behälter für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk

Schnelle Asia-Küche

Kurs-Nr.: 34056HA

Ata Ur Rehman Chaudhry
Embreen Chaudhry

Freitag, 5. Dezember, 18.30 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
20,- € (zzgl. ca. 17 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir sehr leckere asiatische Gerichte zu. Der Kurs bietet eine einfache Einführung in die Asia-Küche, bei der keine Vorkenntnisse nötig sind. Wir kochen und genießen zusammen: Kebab mit Joghurt-Gurken-Sauce (iranische Art), Feuriges Hähnchen (Thai Art), Gemüsecurry mit Kokosraspeln (indische Art) und Lachscurry (pakistanische Art).

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen, Behälter für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk

Werden Kochkurse kurzfristig innerhalb 7 Tage vor Kursbeginn storniert, werden die Kursgebühren und die Materialkosten fällig.

Backen

Weihnachtsbäckerei – erprobte Rezepte

Bernd Rösner

Backkenntnisse erforderlich! Die Besonderheiten der Teige werden besprochen bevor sie hergestellt, portioniert, gekühlt und gebacken werden. Es wird gezeigt, wie man Teig ausgerollt, Plätzchen portioniert, mit dem Spritzbeutel arbeitet und bei Umluft mit bis zu drei Blechen backt. Dann werden die Plätzchen verziert, es gibt eine Suppe und danach wird aufgeteilt: pro Person über 1,5 kg Plätzchen. Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, große Schüssel

Kurs-Nr.: 34064KD

Dienstag, 25. November, 18.30 bis 22.30 Uhr
Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth
25,- € (zzgl. ca. 13 bis 14 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 34065HA

Samstag, 6. Dezember, 10.00 bis 14.00 Uhr
Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
22,50 € (zzgl. ca. 13-14 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 34060KG

Sonntag, 7. Dezember, 9.30 bis 13.30 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße
22,50 € (zzgl. ca. 13 bis 14 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Weihnachtsbäckerei – neue Rezepte

Bernd Rösner

Wir backen eine Menge Plätzchen, sodass jeder über 1,5 kg mitnehmen kann. Es werden die Besonderheiten der Teige besprochen. Dann werden die verschiedenen Teige hergestellt, portioniert, gekühlt und gebacken. Es wird gezeigt, wie man Teig ausrollt, gleichmäßig Plätzchen portioniert, mit dem Spritzbeutel arbeitet und bei Umluft mit bis zu drei Blechen backt. Dann werden die Plätzchen verziert, beträufelt, gepudert usw. Zum Schluss gibt es einen Imbiss (Suppe). Backkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: 4 Geschirrtücher, Schürze, große Schüssel/ Keks Dosen

Kurs-Nr.: 34069KD

Dienstag, 2. Dezember, 18.30 bis 22.30 Uhr
Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth
25,- € (zzgl. ca. 13 - 14 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 34070KL

Mittwoch, 3. Dezember, 18.00 bis 22.00 Uhr
Mittelschule (Schulküche, Zi. 37), Schulstr. 10, Oerlenbach
22,50 € (zzgl. ca. 13 - 14 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 34066HA

Samstag, 6. Dezember, 15.00 bis 19.00 Uhr
Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
22,50 € (zzgl. ca. 13 - 14 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 34068KG

Sonntag, 7. Dezember, 15.00 bis 19.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße
22,50 € (zzgl. ca. 13 - 14 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)



Partygebäck aus Sauerteig und Hefe

Kurs-Nr.: 34071KD

Bernd Rösner

Dienstag, 7. Oktober, 18.30 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth
22,50 € (zzgl. ca. 9 - 10 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Sauerteig verleiht dem Brot einen anderen Geschmack und macht es haltbarer. Mit reinem Sauerteig zu backen braucht Zeit, in Kombination mit Hefe ist es auch zum schnellen Backen geeignet. Wir backen u.a. Zupfbrot, Brezl, Gugelhupfbrot, Lauchfladen, Olivenbrötchen, dazu einen Weisswurstsalat, verschiedene Aufstriche und ein Dessert. Zum Ansetzen von Sauerteig bekommt jeder noch ein paar Löffel mit nach Hause (bitte kleines Glas mitbringen). Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, Dose für Reste

Backen mit Sauerteig und Hefe

Kurs-Nr.: 34072KB

Bernd Rösner

Dienstag, 28. Oktober, 18.30 bis 22.00 Uhr

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche
17,50 € (zzgl. ca. 10 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Wir backen Brot und Brötchen mit selbst angesetztem Sauerteig. Außerdem Baguette und Partygebäck aus Hefeteig und ein schnelles Brot mit Backpulver. Zum Probieren gibt's pikante Brotaufstriche, fränkischen Wurstsalat, eine Buttermischung und Nachtisch. Dabei wird besprochen, worauf es beim Brotbacken ankommt. Zum Mitnehmen gibt es noch ein paar Löffel Sauerteig, sodass Sie Sauerteig ansetzen können. Bitte kleines Glas mit Schraubverschluss mitbringen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Küchenmesser, Schürze, Topflappen, Behälter für übriggebliebene Speisen

Gutes Sauerteigbrot selbst backen

Kurs-Nr.: 34074HA

Claudia Lankes

Samstag, 10. Januar, 10.00 bis 14.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
33,50 € (zzgl. ca. 10 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Sauerteig ist eines der ältesten und besten Backtriebmittel für Brot. Es ist nicht nur bekömmlich, weil er die Mineralstoffe und Vitamine im Mehl für uns gut verwertbar macht, daneben zeichnet sich Sauerteig auch durch lange Haltbarkeit aus. Gewusst wie, kann man sogar auf Hefe verzichten. Der Aufwand ist überschaubar, erfordert lediglich gute Planung. Es werden einfache Rezepte vermittelt – auch für Anfänger. Anmeldeschluss: 02.01.2026, 11 Uhr
Bitte mitbringen: Schürze, Waage, Rührgerät, Schüssel und Handtuch, Spüllappen, 2 Gläser ca. 100 g

Vollkornbrote selbstgebacken- saftig und lecker

Kurs-Nr.: 34076HA

Claudia Lankes

Samstag, 31. Januar, 10.00 bis 14.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
33,50 € (zzgl. ca. 10 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Frisch gebackenes Vollkornbrot aus dem eigenen Ofen – knusprig, saftig und voller Geschmack! Wir tauchen in die Welt des Sauerteigs und lernen, wie wir Vollkornbrote mit natürlicher Fermentation herstellen. Für alle, die sich gesund und vollwertig ernähren möchten. Wir setzen gemeinsam einen Teig an, formen und backen verschiedene Vollkornbrote. Am Ende des Kurses nimmst Du auch Tipps, Rezepte und einen Sauerteigansatz für Deine zukünftigen Backab-

teuer mit nach Hause. Anmeldeschluss: 23.01.2026, 11 Uhr
Bitte mitbringen: Schürze, Waage, Rührgerät, Schüssel und Handtuch, Spüllappen, 2 Gläser ca. 100g

Macarons backen

Kurs-Nr.: 34077HB

Alexandra Schlothauer

Samstag, 11. Oktober, 11.00 bis 13.30 Uhr

Mittelschule (Küche), Römershager Str. 31,
Bad Brückenau
20,- € (zzgl. ca. 5 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Macarons sind „die Diven unter dem Gebäck“. Die französischen Köstlichkeiten sind zwar anspruchsvoll in der Herstellung, schmecken aber umso leckerer. Wir versuchen uns an Macarons mit Ganachefüllung und lernen, worauf es bei der Zubereitung ankommt. Anmeldung im Duo wird empfohlen, da die Küche Zwei-Personen-Arbeitsplätze hat.

Bitte mitbringen: Schürze und Transportbox für Macarons, Handrührgerät (falls vorhanden)

Basic-Motivtorte „Geburtstag“

Kurs-Nr.: 34078HA

Katharina Kröckel

Samstag, 11. Oktober, 10.00 bis 16.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
33,- € (zzgl. ca. 13 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Mal eine leckere und individuelle Torte zum Geburtstag verschenken? Dann bist Du hier genau richtig. Wir backen zusammen einen Biskuitboden und füllen diesen mit einer Basic-Tortencreme. Um die Torte mit Fondant verzieren zu können, lernen wir, eine Fondant taugliche Buttercreme herzustellen. Beim Gestalten und Verzieren mit Fondant, wird der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Jeder Teilnehmende darf seine individuell verzierte Torte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Küchenschürze, 4 Geschirrtücher, Tortenform 20er Durchmesser, Mixer, Spritzbeutel, Getränk, Tortenbehälter zum Heimtransport

Basic-Motivtorte verzieren

Kurs-Nr.: 34079HA

Katharina Kröckel

Samstag, 22. November, 10.00 bis 14.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
22,50 € (zzgl. ca. 15 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Mal eine leckere und individuelle Torte zum Geburtstag verschenken? Dann bist du hier genau richtig. Wir füllen den zuhause gebackenen Biskuitboden mit einer Basic-Tortencreme. Um die Torte mit Fondant verzieren zu können, lernen wir, eine Fondant taugliche Buttercreme herzustellen. Beim Gestalten und Verzieren mit Fondant, wird der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Jeder Teilnehmende darf seine individuell verzierte Torte mit nach Hause nehmen. Tortenform (20er) und Rezept für Biskuit kann vorab zur Verfügung gestellt werden. Bitte bei Anmeldung angeben. Bitte mitbringen: Küchenschürze, 4 Geschirrtücher, Biskuitboden 20er Durchmesser, Mixer, Spritzbeutel, Getränk, Tortenbehälter zum Heimtransport

Werden Kochkurse kurzfristig innerhalb 7 Tage vor Kursbeginn storniert, werden die Kursgebühr und die Materialkosten fällig.



Gerichte für Kinder

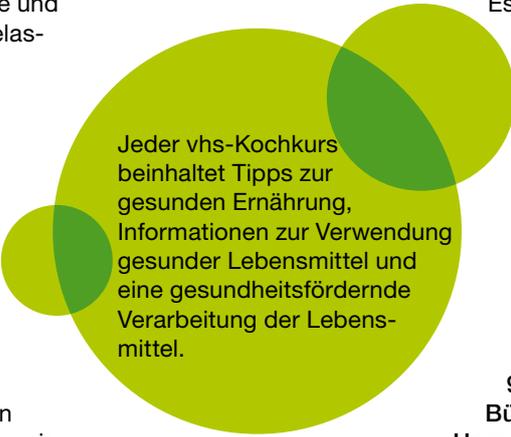
Gesundes Essverhalten am Familientisch fördern – Umgang mit schwierigen Essern

Kurs-Nr.: 34080KL

Sonja Wetterich

Dienstag, 21. Oktober, 18.00 bis 20.00 Uhr
Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach
11,- €

Kinder kommen nicht als Allesesser zur Welt und begegnen neuen Lebensmitteln oft mit Skepsis. Daher ist es entscheidend, ihre Gefühle und Reaktionen zu verstehen, um gelassen zu bleiben. Sie Kurs lernen, wie Sie auf kindliche Essgewohnheiten einfühlsam reagieren und gesunde Ernährung in den Alltag integrieren. Wir beleuchten die verschiedenen Essverhalten und Entwicklungsphasen von Kindern, zeigen Strategien für den Umgang mit „schwierigen Essern“ oder einseitigen Vorlieben und geben Hinweise, wie Sie spielerisch gesunde Ernährung fördern können. Außerdem thematisieren wir, wie der Konsum von Süßigkeiten reduziert werden kann und hinterfragen den Sinn verschiedener Kinderprodukte. Zusätzlich erhalten Sie Tipps zur allgemeinen gesunden Ernährung von Kindern sowie zur Gestaltung eines ausgewogenen Tagesablaufs. Im Anschluss gibt es Zeit für Fragen und einen offenen Erfahrungsaustausch. Bitte 1 € Kopiergeld für die Kursunterlagen mitbringen.



Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

Von der Milch zum Brei

Antje Omert

Im zweiten Lebenshalbjahr steigt der Energie- und Nährstoffbedarf Ihres Kindes. Muttermilch bzw. Säuglingsmilchnahrung als alleinige Ernährung reicht nicht mehr aus. Dann ist die Zeit reif für den ersten Brei! Fachgesellschaften empfehlen eine schrittweise Einführung der Breie. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zur empfohlenen Zusammensetzung der Breie und zum gängigen Ablauf der Breikost-einführung. Praktische Tipps, wie die Umstellung von Milch auf Breikost gut gelingen kann, runden die Veranstaltung ab. Zusatzinformationen: Sie vergleichen selbst zubereitete Breie und Gläschenkost und haben die Möglichkeit, diese zu verkosten. Dieser Kurs richtet sich an junge Eltern/Familien mit Kindern von 0 – 3 Jahren sowie Großeltern, Tagesmütter, Erzieher und Erzieherinnen. Die Kursleitung ist Dipl.-Ökologin (Univ.)

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familie mit Kindern von 0 – 3 Jahren vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF), Bad Neustadt

Kurs-Nr.: 34082HA

Donnerstag, 16. Oktober, 9.30 bis 11.00 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung bei vhs erforderlich)
Anmeldeschluss: 13.10.2025

Kurs-Nr.: 34084HA – Online

Donnerstag, 30. Oktober, 17.30 bis 19.00 Uhr
Webex Konferenztool
kostenfrei (Anmeldung bei vhs erforderlich)
Anmeldeschluss: 28.10.2025

Das beste Essen für Kleinkinder – So geht’s!

Antje Omert

Satt – versorgt – glücklich: So lautet das Motto in der Kleinkindernahrung. 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 werden anhand der Ernährungspyramide anschaulich dargestellt. Außerdem erhalten Sie viele praxisrelevante Anregungen dazu, wie Ihr Kind entspannt ein gesundes Essverhalten entwickeln kann.

Dieser Kurs richtet sich an junge Eltern/Familien mit Kindern von 0 – 3 Jahren sowie Großeltern, Tagesmütter, Erzieher und Erzieherinnen. Die Kursleitung ist Dipl.-Ökologin (Univ.)

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familie mit Kindern von 0-3 Jahren vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF), Bad Neustadt

Kurs-Nr.: 34086HA

Donnerstag, 20. November,
9.30 bis 11.00 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15,
Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)
Anmeldeschluss: 17.11.2025

Kurs-Nr.: 34088HA – Online

Donnerstag, 4. Dezember, 17.30 bis 19.00 Uhr
Webex Konferenztool
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)
Anmeldeschluss: 02.12.2025



Gesundes Leben/ Gesundheitsförderung

Infoveranstaltung: Ernährung und Bewegung von MiMi (Mit Migranten für Migranten)

Kurs-Nr.: 53001KG

Ana Maria Benevides Werner

Donnerstag, 25. September, 10.00 bis 11.30 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
kostenlos, keine Anmeldung erforderlich

Gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind wichtig für das Wohlbefinden – in jedem Alter. Diese Infoveranstaltung richtet sich an Menschen mit Migrationsgeschichte und vermittelt alltagsnahe Tipps zu gesunder Lebensweise. Die Inhalte werden verständlich und kultursensibel auf Deutsch sowie in weiteren Sprachen erklärt. Ein Gesundheitsmediator bzw. eine Gesundheitsmediatorin aus dem MiMi-Projekt (Mit Migranten für Migranten) führt durch die Veranstaltung und geht dabei auf Fragen der Teilnehmenden ein. Der Kurs richtet sich an Menschen mit Migrationsgeschichte – alle sind willkommen, unabhängig vom Sprachniveau.

Die ist eine Kooperationsveranstaltung zusammen mit dem Integrationsbeirat der Stadt Bad Kissingen im Rahmen Interkulturellen Woche des Integrationsbeirats.



Kochkurs: Dampfgaren Gesund, aromatisch & nährstoffschonend

Kurs-Nr.: 34091KL

Sonja Wetterich

Freitag, 9. Januar, 18.00 bis 22.00 Uhr
Mittelschule (Schulküche, Zi. 37), Schulstr. 10, Oerlenbach
25,- €

Dampfgaren ist eine schonende und gesunde Zubereitungsmethoden. Im Kurs entdecken Sie die Vielfalt dieser Technik und lernen, wie Sie mit verschiedenen Geräten, vom einfachen Kochtopf über erschwingliche Haushaltsgeräte bis hin zum Profi-Dampfgarer, köstliche Gerichte zubereiten. Sie erfahren, wie das Dampfgaren Vitamine und Aromen bewahrt und durch den Verzicht auf zusätzliches Fett gesunde Ernährung unterstützt. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Informationen zu den verschiedenen Dampfgargeräten, ihren Funktionen und Einsatzmöglichkeiten. Dadurch kann der Kurs Ihnen dabei helfen, sich im Anschluss für das passende Gerät zu entscheiden – ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen und Vorlieben. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche Rezepte zu, darunter aromatische Gemüsebeilagen, saftiges Fleisch und andere dampfgegarte Köstlichkeiten. Tauchen Sie ein in die Welt des schonenden Kochens und erleben Sie, wie schnell und einfach Dampfgaren Ihre Küche bereichern kann! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen, Stift, Getränke und Behälter für Speisereste. Die Materialkosten von ca. 14 € sind direkt vor Ort bei der Kursleitung zu bezahlen.

Herzgesund kochen

Kurs-Nr.: 34093KB

Martina Edelmann

Dienstag, 16. Dezember, 17.00 bis 20.00 Uhr
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)
zzgl. 5 € pro Person bar vor Ort

Herz und Gefäßen etwas Gutes tun – das ist leichter als Sie denken! Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung dabei ganz entscheidend. Doch was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Lebensmittel spielen eine Rolle? In diesem Kochkurs lernen Sie, wie eine herzfremdliche Küche im Alltag aussehen kann. Anmeldeschluss: 09.12.2025

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtücher, Schüsseln für Übriggebliebenes

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF), Bad Neustadt

Herzgesunde Ernährung Cholesterinwerte natürlich regulieren

Kurs-Nr.: 36018HA

Sonja Wetterich

Dienstag, 13. Januar, 18.30 bis 20.30 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
12,- €

Bluthochdruck sowie erhöhte Cholesterin- und Harnsäurewerte können langfristig das Herz-Kreislauf-System belasten. Eine gezielte Ernährungsumstellung kann jedoch helfen, diese Werte positiv zu beeinflussen und das Risiko für Folgeerkrankungen zu senken. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Cholesterinwerte gezielt regulieren und welche Rolle gute und schlechte Fette für Ihre Gesundheit spielen. Zudem räumen wir mit alten Mythen rund um Eier, Butter & Co. auf und klären, was wirklich hinter den gängigen Ernährungsempfehlungen steckt. Lernen Sie, wie eine bewusste Ernährung Ihr Herz schützen kann. Im Anschluss gibt es Zeit für Fragen und einen offenen Erfahrungsaustausch.

Knochenstarke Ernährung bei Osteoporose, Rheuma, Arthrose

Kurs-Nr.: 36020HA

Sonja Wetterich

Dienstag, 25. November, 18.30 bis 20.30 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
12,- €

Gesunde Ernährung hat Einfluss auf den Knochenaufbau besonders bei älteren Menschen. Durch gezielte Lebensmittelauswahl und die Aufnahme verschiedener Nährstoffe lässt sich Knochenabbau reduzieren. Auch „Calciumräuber“ haben Einfluss. Erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Ernährung die Knochen stärken und die Gelenkschmerzen reduziert können. Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Diätassistentin.

Entgiftung durch die Heilkraft der Ernährung

Michaela Maack

Weihnachten steht vor der Tür! Ist es nicht immer dasselbe, wir haben geschlemmt, waren ein bisschen bequem und am Silvesterabend wissen wir, dass muss ein Ende haben, ab nächstes Jahr ernähren wir uns gesund. Doch wie schnell verfallen wir wieder in alte Gewohnheiten. Es ist ein ganz natürlicher Reflex, dass wir unseren Körper entgiften und reinigen, Altlasten ausscheiden und uns mit neuer frischer Energie versorgen wollen. Doch das Angebot erschlägt uns und die Frage stellt sich: „Was genau ist richtig für mich, was ich gut in meinen Alltag integrieren kann.“ Sie erfahren, wie Sie durch einen bewussten Umgang in 7 Wochen zu einer gesunden achtsamen Nahrungsaufnahme kommen. Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Kurs-Nr.: 36022KB

Mittwoch, 10. Dezember, 18.00 bis 19.30 Uhr
Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Kurs-Nr.: 36025HA

Mittwoch, 1. Oktober, 18.00 bis 19.30 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Arbeiten mit energetischen Feldern

Kurs-Nr.: 36030HB

Gertraud Elisabeth Prause

Dienstag, 2. Dezember, 19.00 bis 20.30 Uhr
vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
10,- €

Jede materielle Struktur benötigt eine energetische Leitschiene, bevor sie sich manifestieren kann – so z.B. das morphogenetische Feld in der vom britischen Biologen Rupert Sheldrake entwickelten Theorie. Der bewusste Aufbau eines dieser Felder kann im Alltag hilfreich eingesetzt werden. Dadurch wird eine Steigerung der Lebensqualität sowie ein harmonischer Umgang mit unserer Umwelt erreicht.



Kräuter

Waldfeeling für zu Hause – Workshop

Kurs-Nr.: 36033HA

Ingrid Bold

Donnerstag, 13. November, 18.00 bis 20.00 Uhr

Bolds Schnapsideen, Fuldaer Str. 14,

Wartmannsroth-Neuwirtshaus

25,- € (inkl. Kostproben, ein Duftanhänger fürs Auto und eine Walderinnerungskarte)

Ihr erfahrt, wie wir mit Walddüften die wohltätigen Terpene in den Wintermonaten ins Haus holen und damit die Aufenthaltsqualität erheblich verbessern. Verschiedene Verarbeitungsformen für Baumnadeln werden vorgestellt und können im Kurs verkostet werden. Der Kurs richtet sich an naturverbundene Menschen. Die Referentin ist Walderlebnisführerin. Ab 12 Jahre. Findet in kleiner Gruppe statt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und kleine Papiertüte

Wir empfehlen festes Schuhzeug und wetterfeste Kleidung.

Heilsame Pflanzenkraft für den Winter

Kurs-Nr.: 36040KN

Daniela Röder

Montag, 17. November, 19.00 bis 21.00 Uhr

Alte Schule (Gastronomieraum), Münnerstädterstr. 2,

Nüdlingen

17,- €

Die dunkle Jahreszeit ist eine Herausforderung. Infekte, Anfälligkeiten und Depressionen nehmen wieder zu. Gesunde Kräuter, Gewürze und Farben unterstützen diese anstrengende Zeit und lassen sie leichter überstehen. Gemeinsam probieren wir einige erwärmende Getränke.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Die heilsame Kraft der Bitterkräuter

Kurs-Nr.: 36042KN

Daniela Röder

Montag, 10. November, 19.00 bis 20.30 Uhr

Alte Schule (Gastronomieraum), Münnerstädterstr. 2,

Nüdlingen

17,- €

Bitterkräuter fallen aus unserer täglichen Ernährung raus, denn sie werden bewusst vermieden oder schon vorher herausgezüchtet. Wer isst schon gerne bitter? Und doch merken wir, dass es fehlt, denn Stoffwechselerkrankungen nehmen zu, Wohlbefinden nach der Nahrungsaufnahme sinkt und der Körper leidet aufgrund der fehlenden Bitterstoffe. Gemeinsam mit der Heilpraktikerin Daniela Röder setzen wir einen bitteren Heilwein an.

Schreibsachen

Abwehrkräfte stärken

Kurs-Nr.: 36043KN

Daniela Röder

Montag, 13. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr

Alte Schule (Gastronomieraum), Münnerstädterstr. 2,

Nüdlingen

17,- €

Die feucht-kalte Jahreszeit bringt unser Immunsystem oft an den Rand der Leistungskraft. Welche naturheil- und volksheilkundlichen Rezepturen, Anwendungen, Tees gibt es, um die Zeit gestärkt zu überwinden? Vortrag mit praktischen Tipps und Rezepturen. Wir bereiten ein abwehrstärkendes Getränk.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Die ätherischen Bibel Öle

Kurs-Nr.: 36045HA

Michaela Maack

Mittwoch, 12. November, 18.00 bis 19.30 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg

kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine Reise der ätherischen Bibel Öle. Es umfasst zehn Öle, die aus den wichtigsten in der Heiligen Schrift erwähnten Pflanzen oder Harzen gewonnen werden, von der Zypresse bis zur „Rose von Sharon“. Atmen Sie den erfrischenden Duft von Myrte oder Zedernholz und das volle Bukett von Weihrauch oder Myrrhe. Genießen Sie die wunderbaren Aromen dieser ätherischen Öle und erfahren Sie mehr über die faszinierenden Geschichten, die dahinter stecken. Die Referentin Michaela Maack ist Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Ernährung, ätherische Öle mit therapeutischem Standard sowie Entspannung und Achtsamkeit.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Die Welt der ätherischen Öle

Kurs-Nr.: 36047KB

Michaela Maack

Mittwoch, 26. November, 18.00 bis 19.30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Sie gehen auf eine Reise in die Welt der Düfte, in der Sie ätherische Öle mit therapeutischer Qualität kennenlernen. Durch praktische Anwendungen erfahren Sie die unterstützenden Eigenschaften und den Einsatz im Alltag. Die Referentin ist Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Ernährung, ätherische Öle mit therapeutischem Standard sowie Entspannung und Achtsamkeit.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Verräuchern getrockneter heimischer Pflanzen

Kurs-Nr.: 36050KN

Daniela Röder

Samstag, 22. November, 14.00 bis 16.00 Uhr

Treff: Abenteuerspielplatz (Hütte), Nüdlingen

17,- €

Im Jahreskreis ist die Wintersonnwende das letzte und zugleich erste Fest. Die längste Nacht und der kürzeste Tag des Jahres. Um den Jahreskreis zu verstehen, wird es eine Einführung dazu geben. In der Zeit zwischen Weihnachten und Dreikönig, in den Raunächten, wird traditionell um Schutz für Haus, Stall, Mensch und Tier gebeten, in Form von Verräucherungen selbst gesammelter und getrockneter Kräuter. Die hier vorgestellten heimischen Kräuter werden auf offener Glut verräuchert, mit Hinweisen zur Pflanze und deren Mythologie. Wichtig: Der Kurs findet im Freien statt. Bitte wetterangepasste, warme Kleidung und Schuhe anziehen, evtl. ein heißes Getränk mitbringen.

Schreibunterlagen, warme Kleidung und Schuhe



Erkrankung / Heilmethoden

Migräne, Fibromyalgie & Co. Natürliche Hilfe bei chronischen Schmerzen Kurs-Nr.: 36063HA

Frank Häusler

Mittwoch, 19. November, 19.30 bis 21.30 Uhr
Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
8,- €

Mehr als zehn Millionen Menschen in Deutschland leiden unter dauerhaften Schmerzen. Ob als Migräne, Rücken- oder Muskelschmerz oder als Neuralgie – eines haben diese Schmerzen gemeinsam: sie sind für die Betroffenen oft unerträglich und können das Leben enorm belasten. Kaum eine Patientengruppe nimmt so viele Medikamente ein wie diese – verständlicherweise suchen Schmerzpatienten oft Wege, um möglichst „nebenwirkungsfrei“ leben zu können. Die klassische Homöopathie bietet hier – bei fachgerechter Anwendung – eine echte Chance zur natürlichen Schmerzbekämpfung, was Frank Häusler, SHZ-zertifizierter Heilpraktiker aus Windshausen, an diesem Abend näher erläutern wird.

Homöopathie für Frauen – Natürliche Hormontherapie Kurs-Nr.: 36064KL

Frank Häusler

Mittwoch, 1. Oktober, 19.30 bis 21.30 Uhr
Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach
8,- €

Hormonelle Beschwerden können das Leben einer Frau erheblich beeinflussen – von Menstruationsproblemen über das prämenstruelle Syndrom bis hin zu Endometriose, unerfülltem Kinderwunsch und Problemen mit der Schilddrüse. In diesem informativen Vortrag zeigt Frank Häusler, SHZ-zertifizierter Heilpraktiker, wie die klassische Homöopathie mit über 2000 mineralischen, pflanzlichen und tierischen Arzneien eine natürliche und individuelle Unterstützung bieten kann. Anhand von praktischen Beispielen aus über 20 Jahren Erfahrung erklärt er, wie Homöopathie bei hormonabhängigen Beschwerden unterstützen kann.

Long Covid und Post-Vac-Syndrom Kurs-Nr.: 36065KG

Frank Häusler

Mittwoch, 21. Januar, 19.30 bis 21.30 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
8,- €

„Seit Corona fühle ich mich nicht mehr so wie früher“ ist ein Satz, den man noch heute leider nicht selten zu hören bekommt. Die Symptome, die mit Long Covid oder dem Post-Vac-Syndrom einhergehen, sind vielfältig: Sie reichen von Infektanfälligkeit und Schmerzen über Herz-Kreislauf- und Atembeschwerden bis hin zu schweren Erschöpfungszuständen wie dem Chronischen Fatigue-Syndrom (CFS). Die medizinische Behandlung dieser Einschränkungen gestaltet sich oft nicht einfach. Herr Häusler stellt in seinem Vortrag eine individuelle homöopathische Therapie vor und zeigt auf, wie diese dem Körper bei der Wiederherstellung seines Gleichgewichtes unterstützen kann.

Natürlich durch die Wechseljahre

Kurs-Nr.: 36066KD

Frank Häusler

Mittwoch, 3. Dezember, 19.30 bis 21.30 Uhr
Mittelschule, Friedenstraße 4, Burkardroth
8,- €

Oftmals erkennen Frauen in den Wechseljahren ihren Körper kaum wieder – es stellen sich Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen, Schlaflosigkeit und andere körperliche Beschwerden ein. Die Symptome können von Frau zu Frau sehr unterschiedlich sein, auch die Sorge vor Osteoporose beschäftigt viele. Als natürliche Möglichkeit, den weiblichen Hormonhaushalt bei der Eigenregulation zu unterstützen, bietet die klassische Homöopathie mit ihren über 2000 mineralischen, pflanzlichen und tierischen Arzneien. Frank Häusler, SHZ-zertifizierter Heilpraktiker, erläutert an diesem Abend anhand von Beispielen aus über 20 Jahren Praxis, wie Homöopathie bei Wechseljahresbeschwerden unterstützen kann.

„Wenn der Juckreiz das Leben bestimmt“ Neurodermitis und Schuppenflechte natürlich behandeln

Kurs-Nr.: 36067KG

Frank Häusler

Mittwoch, 29. Oktober, 19.30 bis 21.30 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
8,- €

Über 6 Mio. Menschen in Deutschland sind von Neurodermitis und Psoriasis (Schuppenflechte) betroffen. Unter Kindern ist besonders die Neurodermitis – hier auch als Milchschorf bezeichnet – mit 10 - 20 % sehr häufig. Da die Krankheiten chronisch verlaufen und besonders der Juckreiz sehr belastend sein kann, ist hier der Leidensdruck oft sehr hoch und konventionelle Therapien nicht selten mit Nebenwirkungen behaftet. Referent Frank Häusler kennt die Neurodermitis aus verschiedenen Perspektiven – als ehemals selbst Betroffener, machte er sich auf die Suche nach natürlichen Behandlungsmöglichkeiten und fand schließlich Hilfe durch die klassische Homöopathie. Seitdem behandelt Häusler als SHZ-zertifizierter Heilpraktiker in eigener Praxis Kinder und Erwachsene, die an Neurodermitis, Psoriasis und anderen Hauterkrankungen leiden. Im Vortrag erläutert Häusler anhand von Beispielen aus über 20 Jahren Praxis, wie die homöopathische Therapie abläuft, was dabei zu beachten ist und wie sich die aktuelle Studienlage dazu darstellt.

Hypnose in der modernen Medizin

Kurs-Nr.: 36068KD

Evi Diestelkamp

Donnerstag, 13. November, 18.00 bis 19.30 Uhr
Mittelschule Burkardroth
5,- €

Was ist Trance – und warum spielt sie in der medizinischen Hypnose eine zentrale Rolle? Dieser Kurs bietet einen fundierten Einstieg in das Thema Hypnose, ihre historische Entwicklung und ihre vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten in der modernen Medizin. Sie erfahren, wie Trancezustände wirken, wie Hypnose seit Jahrhunderten eingesetzt wird und welche wissenschaftlich anerkannten Einsatzbereiche es heute gibt – etwa bei chronischen Schmerzen, Ängsten, psychosomatischen Beschwerden oder zur Unterstützung bei medizinischen Eingriffen. Die Referentin ist Oberärztin für Anästhesie und seit über zwanzig Jahren in der medizinischen Hypnose tätig. Sie absolvierte eine umfassende hypnotherapeutische Ausbildung, die ausschließlich approbierten Ärzten und Psychotherapeuten offensteht. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



Vortrag: Meet and Greet mit dem Unterbewusstsein

Kurs-Nr.: 36069KG

Evi Diestelkamp

Donnerstag, 23. Oktober, 18.00 bis 19.30 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
5,- €

Was ist Trance – und was kann sie bewirken? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die Möglichkeiten Ihres Unterbewusstseins gezielt nutzen können. Trancezustände, wie sie in der medizinischen Hypnose eingesetzt werden, ermöglichen einen Zugang zu inneren Ressourcen, die im Alltag oft ungenutzt bleiben. Sie lernen, wie Sie Ihr Unterbewusstsein bewusst für sich arbeiten lassen können – etwa zur Stressreduktion, zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden oder zur Stärkung der eigenen Zielorientierung. Die Referentin ist Oberärztin für Anästhesie und seit über zwanzig Jahren in der medizinischen Hypnose tätig. Sie absolvierte eine umfassende hypnotherapeutische Ausbildung, die ausschließlich approbierten Ärzten und Psychotherapeuten offensteht. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Vortrag: Homöopathischer Hausapothekenkurs – speziell für Eltern

Bastian Sauerbier

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessenten, insbesondere an Eltern, welche zusätzlich zur Schulmedizin die klassische Homöopathie anwenden möchten. Lernen Sie den Umgang mit ausgewählten homöopathischen Mitteln, um Ihre Kinder bei akuten Beschwerden unterstützen zu können. Hinweis auf das Heilmittelwerbegesetz: Die Anwendung von Homöopathie ersetzt nicht den Arztbesuch und es werden mit dem Kurs keine Heilversprechen gegeben. Mit Bastian Sauerbier, Lebensmitteltechnologie (B. Sc.) und Heilpraktiker

Kurs-Nr.: 36071HA

Mittwoch, 12. November, 17.00 bis 18.00 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
7,- €

Kurs-Nr.: 36072KB

Dienstag, 9. Dezember, 17.00 bis 18.00 Uhr
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Aula
7,- €

Ganzheitliche Therapieansätze bei Lymph- und Lipödemen

Kurs-Nr.: 36073HA

Bastian Sauerbier

Mittwoch, 26. November, 17.00 bis 18.00 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
7,- €

Dieser Vortrag erläutert sowohl den Aufbau und die Funktion des Lymphsystems als auch die Entstehung von Lymph- und Lipödemen. Zudem wird anhand von ganzheitlichen Therapieansätzen aufgezeigt, wie zu einer besseren Lebensqualität gefunden werden kann. Hinweis auf das Heilmittelwerbegesetz: Die im Vortrag dargestellten Behandlungen und Therapieverfahren ersetzen keinen Arztbesuch, insbesondere werden hiermit auch keine Heilversprechen gegeben. Mit Bastian Sauerbier, Lebensmitteltechnologie (B. Sc.) und Heilpraktiker.

Vortrag: Homöopathischer Hausapothekenkurs – speziell für Eltern

Kurs-Nr.: 36073KG

Bastian Sauerbier

Mittwoch, 15. Oktober, 17.00 bis 18.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
7,- €

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessenten, insbesondere an Eltern, welche zusätzlich zur Schulmedizin die klassische Homöopathie anwenden möchten. Lernen Sie den Umgang mit ausgewählten homöopathischen Mitteln, um Ihre Kinder bei akuten Beschwerden unterstützen zu können. Hinweis auf das Heilmittelwerbegesetz: Die Anwendung von Homöopathie ersetzt nicht den Arztbesuch und es werden mit dem Kurs keine Heilversprechen gegeben. Mit Bastian Sauerbier, Lebensmitteltechnologie (B. Sc.) und Heilpraktiker

Vortrag: Ein ganzheitlicher Lebensstil

Bastian Sauerbier

Diese Informationsveranstaltung legt unter Berücksichtigung der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse dar, wo und wie im menschlichen Organismus Energie zur Verfügung gestellt wird. Ferner beschäftigt sie sich damit, ob ein energetischer Zusammenhang zwischen dem Grob- und Feinstofflichen besteht. Sie erläutert auch, wie durch bestimmte Methoden (z.B. Entspannungstechniken) und kraftvolle Pflanzennahrung zu besserer Lebensqualität gefunden werden kann. Mit Bastian Sauerbier, Lebensmitteltechnologie (B. Sc.) und Heilpraktiker.

Kurs-Nr.: 36074HA

Donnerstag, 13. November, 17.00 bis 18.30 Uhr
Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
10,- €

Kurs-Nr.: 36075KB

Donnerstag, 11. Dezember, 17.00 bis 18.30 Uhr
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Aula (Zugang über Straße am Hofacker)
10,- €

Kurs-Nr.: 36078KG

Donnerstag, 16. Oktober, 17.00 bis 18.30 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
10,- €

TCM Diätetik in den Wechseljahren

Kurs-Nr.: 36081KB

Wei Zhang

Samstag, 15. November, 9.30 bis 12.30 Uhr
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet (Zugang über Straße am Hofacker)
18,- €

Mit ihrer eigenen Erfahrung in den Wechseljahren erläutert Frau Zhang aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) die Ursachen. Dabei geht sie besonders auf die Ernährungsumstellung in Abhängigkeit von der Art der Beschwerden ein, z.B.: Was bedeutet ein Leber-Yin-Mangel, ein Nieren-Yin-Mangel oder eine Kombination aus beiden? Selbstbehandlungsmethoden wie Akupressur an Körper- und Ohrpunkten, Paida-Gymnastik sowie Tipps zur Anwendung von Heilmitteln wie Goji-Beeren, Schisandra-Beeren oder Chrysanthem-Tee werden vorgestellt. Auch die Anwendung einer Licht-Yam-Creme zur Unterstützung bei Stress und depressiven Phasen wird erklärt. Anhand von Beispielen wird gezeigt, wie Frauen in den Wechseljahren ihren Alltag im Einklang mit dem Biorhythmus besser bewältigen können.



TCM Workshop

Wei Zhang

Nach der chinesischen Fünf-Elemente-Lehre ist dem Spätsommer das Erdelement zugeordnet, dem Herbst das Metallelement. Wer im Spätsommer gut ausgeruht ist und die „Ernte“ gut gespeichert hat, stärkt damit seine „innere Mitte“, wie Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse, das Gewebe und den Mundbereich. Diese stabile Basis bildet gewissermaßen einen „Hügel“, in dem das Metallelement verbunden mit Lunge, Dickdarm, Haut und Nase eingebettet liegt. Eine 100 Tage Darmkur mit Effektiven Mikroorganismen kann die Darmflora wieder aufbauen. So gestärkt kann der Körper im herbstlichen Wind widerstandsfähig gegenüber Grippe, Magen-Darm-Infekten und anderen Beschwerden bleiben. Rettichsuppe, Ingwer, Beifuß als Tee, Wickel, Fußbad oder in Form von Moxibustion sind in der kühleren Jahreszeit hilfreiche Begleiter. Frau Zhang gibt dazu aus ihrer reichlichen Praxiserfahrung wertvolle Tipps zur Ernährung und Selbstbehandlung.

Kurs-Nr.: 36082KB (TCM Workshop – Winter)

Samstag, 22. November, 9.30 bis 12.30 Uhr

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet (Zugang über Straße am Hofacker)

18,- €

Kurs-Nr.: 36083KB (TCM Workshop – Spätsommer und Herbst)

Samstag, 25. Oktober, 9.30 bis 12.30 Uhr

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet (Zugang über Straße am Hofacker)

18,- €

Geistig aktiv bleiben – Spiele mit Hand und Verstand

Kurs-Nr.: 36083KG

Michael Keim

Samstag, 15. November, 14.00 bis 16.00 Uhr

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof

10,- € (zzgl. 2 € Kopiergeld bar vor Ort)

Lust auf eine kreative Auszeit, die Kopf und Hände gleichermaßen fordert? In unserem Workshop „Geistig aktiv mit Hand und Verstand“ erwarten dich spannende Quizfragen und Übungen, die Konzentration, Gedächtnis und Geschick/Fingerfertigkeit herausfordern. Zusammen in kleinen Gruppen von zwei bis drei Personen könnt ihr eure grauen Zellen auf spielerische Weise trainieren und dabei gemeinsam aktiv werden. Inhalte: Knifflige Quizfragen in kleinen Teams lösen; „Handliche“ Aktivitäten für Fingerfertigkeit und Geschick. Meldet euch an für einen Nachmittag (ca. 90 Min.) voller Spaß und guter Laune – wir freuen uns auf euch!

Schröpfen – ein vielseitiges Hausmittel

Kurs-Nr.: 36086KB

Wei Zhang

Samstag, 24. Januar, 9.30 bis 12.30 Uhr

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet (Zugang über Straße am Hofacker)

18,- €

Eine uralte Methode der Gesundheitspflege ist mit dem modernen Schröpf-Set kinderleicht auszuführen. Das Schröpfen wird angewendet gegen alle möglichen Wehwehchen (Schulter, Rücken, Glieder). Der Stoffwechsel wird angeregt, das Immunsystem gestärkt; außerdem wirkt das Schröpfen entzündungshemmend. Falls Sie bereits ein Schröpf-Set besitzen, dann gerne mitbringen.

Was ist Hörtraining?

Kurs-Nr.: 36117KB

Andreas Ebert

Freitag, 14. November, 16.00 bis 18.30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

25,- € (incl. Skript)

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Hörfähigkeit mit einfachen Übungen stärken können. Es wird Ihnen gezeigt, wie Hörprobleme entstehen können und was Sie tun können, wenn sich Ihr Hörvermögen bereits reduziert hat. Dabei ist es auch interessant, die Ursachen im Leben zu erkennen und ggf. zu ändern, die zu einer Hörveränderung geführt haben. Hierbei erklärt Ihnen Andreas Ebert die Zusammenhänge zwischen Veränderungen des Hörens durch unterschiedlichste Ursachen und deren Verarbeitung im Gehirn. Der Kurs eignet sich für alle Menschen mit verändertem Hörvermögen, für Menschen die bereits ein Hörgerät tragen, sowie für Menschen die sehr geräuschempfindlich sind und sich durch Geräusche stark gestresst fühlen. Andreas Ebert ist Hörtrainer und psychologischer Gesundheitsberater.

Bitte mitbringen: Stift, Etui für Hörgeräte (soweit vorhanden). Bequeme Kleidung wird empfohlen, Skript mit Platz für Notizen wird gestellt



Genuss

Die Englische Bierwelt

Kurs-Nr.: 37010KD

Sebastian Voll

Freitag, 26. September, 19.00 bis 22.00 Uhr

Burkardroth, Ortsteil Gefäll, Seebachstr. 30

21,- € (zzgl. 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Eine kleine gedankliche Wanderung auf den Spuren des Englischen Biers. Von London über Burton up on Trent bis in die Central Lowlands. Was nun nach einem Whisky Tasting klingt werden wir mit Bier begehen, dabei die typisch englischen Aromen aufspüren und die Eigenarten der britischen Braukultur kennenlernen. Selbstverständlich gehört dazu die Verkostung ausgewählter Biere, der Einstieg in die Themen Aroma und Geschmack, Sensorik und eine kleine Glaskunde. Bitte beachten: Die Materialkosten für Lebensmittel von ca. 12 € werden direkt im Kurs vom Kursleiter eingezogen. Eine evtl. Abmeldung vom Kurs muss spätestens 7 Tage vor Kursbeginn eingehen, ansonsten müssen die Materialkosten verrechnet werden!

Die Bierwelt der ältesten Weinstadt Frankens

Kurs-Nr.: 37015HA

Sebastian Voll

Johannes Deinlein

Marc Scheller

Samstag, 11. Oktober, 14.30 bis 20.30 Uhr

Treff: Kloster Altstadt, Hammelburg, Am Schloßberg 3, Hammelburg

54,90 € (inkl. 6 Biere & Imbiss – Bratwurst mit Sauerkraut)

Auch in der ältesten Weinstadt Frankens stand einst Bier hoch im Kurs! Mit einem regionalen Bier, einem kurzen Einblick in die Biergeschichte und einem kleinen Abriss des Brauprozesses beginnt dieser vhs-Kurs. Gestärkt mit einem zweiten Bier geht es mit Johannes Deinlein auf einen Rundgang durch Hammelburg. Erleben Sie dabei, wie facettenreich die Hammelburger Kneipen- und Brauwelt einmal war. Neben der Hammelburger Brauerei Salch, den Stationen beim Franziskanerkloster und der ehem. Brauerei Felsenkeller (heute Bayer. Musikakademie), führt die Tour vorbei am Kom-



munenbrauhaus zur finalen Einkehr in den Finbarr's Irish Pub. Hier werden weitere regionale und überregionale Biere fachkundig verkostet. Mit einer Brotzeit lassen Sie bei alten und neuen Bildern der Brauereien und Gaststätten den Abend ausklingen.

Ab 8 Teilnehmenden

Anmeldeschluss: 04.10.2025, Vegetarier bitten wir dies bei der Anmeldung mitzuteilen. Die VHS empfiehlt, stadtnah zu parken und zum Start der Bierstadtführung an der Bayer. Musikakademie zu Fuß zu gehen.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung
Kursidee ausgezeichnet mit der Goldenen Bieridee 2022 des Bayerischen Brauerbundes

Eine Exkursion in die Vielfalt der deutschen Bierwelt

Kurs-Nr.: 37017KD

Sebastian Voll

Freitag, 24. Oktober, 19.00 bis 22.00 Uhr

Burkardroth, Ortsteil Gefäll, Seebachstr. 30

21,- €

Pils, Dunkles und Weizen. Damit ist über die deutsche Bierwelt noch lange nicht alles gesagt. Wie wäre es mal mit einer Goose, einer Sticke oder einem Dampfbier? Ein Streifzug quer durch die deutsche Bierlandschaft und deren Besonderheiten. Selbstverständlich gehört dazu die Verkostung ausgewählter Biere, der Einstieg in die Themen Aroma und Geschmack, Sensorik und eine kleine Glaskunde.

Schokolade bewusst erleben

Eine kleine Schokoladenreise in Bad Kissingen

Kurs-Nr.: 37050KG

Katharina Schmitt

Sonntag, 12. Oktober, 19.00 bis 21.00 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

10,- € (zzgl. 5 € Lebensmittelkosten Bar vor Ort)

Komm mit in die Welt der Schokolade! Zusammen reisen wir in die Zeit der Maya und Inka, wo die Trinkschokolade ihren Ursprung hat. Auf eine Kakaopflanzung im peruanischem Regenwald, wo jeden Tag schwer gearbeitet wird, und in eine Schokoladenmanufaktur, wo aus den Kakaobohnen zarte Schokoladentafeln entstehen. Außerdem erfahren Sie, wie die Kakaobauern in Peru leben und worauf es beim Kauf von Schokolade ankommt. Zum Abschluss erwartet Sie eine ausführliche Schokoladenverkostung, bei der alle Sinne angesprochen werden – mit Tafelschokolade, traditioneller Trinkschokolade und Kakaobohnen.

In Kooperation mit PERÚ PURO GmbH

Schokolade und Kakao bewusst genießen

Kurs-Nr.: 13050HA

Christine Weiner

Annemarie Fell

Mittwoch, 29. Oktober, 19.00 bis 21.00 Uhr

Wandelbar, Kissinger Str. 24, Hammelburg

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Genießen Sie fair gehandelten Kakao und Schokolade – und erfahren Sie, was hinter den Produkten steckt. Ein begleitender Vortrag beleuchtet Themen wie Kinderarbeit, faire Bezahlung sowie nachhaltigen Kakaoanbau. Sie lernen, globale Zusammenhänge zu erkennen und Ihre Konsumententscheidungen bewusster zu treffen. Christine Weiner ist Beraterin der Firma GEPA - The Fair Trade Company

In Kooperation mit der Steuerungsgruppe der Fairtrade-Town Hammelburg und dem Weltladen Hammelburg

Grundbildung



Alpha +: Lesen und Schreiben

Es ist nie zu spät! Nach diesem Motto bieten Volkshochschulen allen Menschen lebenslang die Chance, Lesen und Schreiben zu lernen. Sie möchten besser lesen und schreiben lernen? Ihre Kenntnisse auffrischen? Mehr als 750.000 Menschen in Bayern können nicht ausreichend lesen und schreiben. Dafür gibt es viele Gründe. Die vhs bietet Kurse an, in denen das Lesen und Schreiben geübt wird. In kleiner Gruppe können Erwachsene ab 15 Jahren die lateinischen Buchstaben von Anfang an erlernen oder wieder auffrischen. Wörter, einfache Sätze und kurze Texte werden geübt. Der Kursbesuch ist kostenlos.

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Die Kurse werden gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus. Anmeldung im vhs-Büro Hammelburg ist erforderlich.

Allgemeine Kursinhalte:

Die Lerninhalte und das Lernniveau werden von der Kursleitung individuell an die Bedürfnisse und den Kenntnisstand der Teilnehmenden angepasst.

Die Teilnehmenden lernen (oder verbessern) Lesen und Schreiben, das Alphabet und die grundlegende deutsche Grammatik. Sie machen Lese- und Schreibübungen, erweitern den Wortschatz, Erstellen einfache Texte und Verstehen nach und nach alltäglicher Dokumente wie Briefe, Formulare und kurze Artikel

Alpha+: Besser Lesen und Schreiben für Erwachsene

Kurs-Nr.: 42100HA

Erika Zismann

Samstag, 6. September, 10.00 bis 12.15 Uhr

Samstag, 13. September, 10.00 bis 12.15 Uhr

Samstag, 27. September, 10.00 bis 12.15 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

Für Erwachsene ab 15 Jahren

Der Kurs wird ab Oktober für ein weiteres Jahr fortgesetzt.

Nähere Infos werden (im September) auf unserer Homepage bekanntgegeben.

Alpha+: Besser Lesen und Schreiben für Erwachsene

Kurs-Nr.: 42105HA

Erika Zismann

Freitag, 5. September, 18.00 bis 20.15 Uhr

Freitag, 26. September, 18.00 bis 20.15 Uhr

Freitag, 10. Oktober, 18.00 bis 20.15 Uhr

Freitag, 17. Oktober, 18.00 bis 20.15 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

Für Erwachsene ab 15 Jahren



Integration

Integrationskurse und Prüfungen

Die Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg sind seit Oktober 2024 als Kursträger für Integrationskurse zugelassen und seit November 2024 auch Telc-Prüfungszentrum.

Folgende Leistungen können angeboten werden:

- Einbürgerungstests
- Integrationskurse mit den Tests „Leben in Deutschland“ (LiD) und „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ)
- Telc Prüfungen

Integrationskurse unterstützen Sie dabei, sich erfolgreich in Deutschland einzuleben. Sie bestehen aus einem modularen Sprachkurs „Deutsch als Fremdsprache“ (600 UE à 45 Min.) und einem Orientierungskurs (100 UE à 45 Min.). Im Sprachkurs lernen

Sie die deutsche Sprache bis zum Niveau B1 des Europäischen Referenzrahmens, was Ihnen hilft, sich im Alltag sicher zu bewegen und Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern. Der Orientierungskurs vermittelt wichtiges Wissen über die Rechtsordnung, Geschichte und Kultur Deutschlands. Die Teilnahme an den Kursen wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

Lehrkräfte gesucht: Es werden weitere Lehrkräfte mit BAMF-Zulassung gesucht. Interessierte können die Zulassung nachträglich beantragen.

Bitte bringen Sie folgende Dokumente zur Anmeldung mit:

- Gültiges Ausweisdokument
- Meldebescheinigung
- soweit vorhanden Berechtigungs- oder Verpflichtungsschein für einen Integrationskurs
- Nachweis über den Erhalt von Sozialleistungen (SGB II, Wohngeld) bzw. Gehaltsabrechnung

Anmeldung und Beratung

Näheres zu den aktuellen Kursangeboten über diesen QR-Code



Fragen oder Anmeldungen richten Sie bitte an:
Olena Albert, Rathausplatz 1, 3. Stock, Zimmer 32
97688 Bad Kissingen
Mo/Mi 14.30 – 16.00 Uhr oder individuelle Terminvereinbarung
T 0971 807-4214, integration@vhs-kisshab.de

Integrationskurse starten:

- 16. September 2025: Winkels, Bad Kissingen
17.00- 21.00 Uhr | Mo – Do
- 28. Oktober 2025: Stadtzentrum, Bad Kissingen
14.00 – 17.15 Uhr | Mo – Fr

Prüfungstermine:

- DTZ (Deutschtest für Zuwanderer) 26. September 2025
Anmeldung erforderlich

Sprachen

Die Fremdsprachenkurse haben das Ziel, den Hörer schnell zu befähigen, in Kommunikationssituationen sprachlich zu bestehen. Es werden Situationen gewählt, in denen man sich als Besucher eines fremden Landes verständlich machen muss. Entsprechend werden die Lehrbücher ausgewählt.

Sprachkurse finden nach Erreichen der Mindestteilnehmerzahl statt. Bei geringerer Teilnehmerzahl kann ein Kurs abgehalten werden, wenn die Teilnehmer mit einer Kürzung der Stundenzahl oder einer Aufzahlung einverstanden sind.

Bei mit * (Sternchen) gekennzeichneten Kursen erhalten Berechtigte gemäß den AGBs der Sprachkurse 10 % Ermäßigung. Unterrichtsbücher sind nicht in der Kursgebühr enthalten.



Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache* – Einführung

Kurs-Nr.: 41000HA

Oswald Friedrich

Dienstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 30. September

**Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
65,- € (ab 5 Teilnehmenden)**

Eine möglichst weite Verbreitung der Deutschen Gebärdensprache (DGS) unter Hörenden ist ein wichtiger Schritt, die Isolation Nichthörender zu überwinden. Es werden standardisierte Gebärden an Gesprächssituationen des Alltags geübt. Unterrichtsmaterial: ca. 30 € (Band 1), zahlbar im Kurs an Kursleiter

Deutsche Gebärdensprache* – Teil 3

Kurs-Nr.: 41005HA

Oswald Friedrich

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 29. September

**Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
65,- € (ab 5 Teilnehmenden)**

Eine möglichst weite Verbreitung der Deutschen Gebärdensprache (DGS) unter Hörenden ist ein wichtiger Schritt, die Isolation Nichthörender zu überwinden. Es werden standardisierte Gebärden an Gesprächssituationen des Alltags geübt. Der Einführungskurs wird fortgeführt. Quereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen sind willkommen.

Deutsche Gebärdensprache* (Teil 4)

Kurs-Nr.: 41010HA

Oswald Friedrich

Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 2. Oktober

**vhs-Gebäude (Raum 3), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
65,- € (ab 5 Teilnehmenden)**

Eine möglichst weite Verbreitung der Deutschen Gebärdensprache (DGS) unter Hörenden ist ein wichtiger Schritt, die Isolation Nichthörender zu überwinden. Es werden standardisierte Gebärden an Gesprächssituationen des Alltags geübt. Der Kurs wird fortgeführt. Quereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen sind willkommen.

Der Unterrichtsraum ist nicht barrierefrei zugänglich. Falls ein barrierefreier Zugang erforderlich ist, kümmern wir uns um einen anderen Raum.



Deutsch

vhs-Lerntreff Deutsch sprechen für alle

Kurs-Nr.: 42028HA

Yuliia Miroshnichenko

Freitag, 16.30 bis 17.30 Uhr, 10x

Beginn: 10. Oktober

Rathaus Hammelburg, Besprechungszimmer (EG),

Am Marktplatz 1, Hammelburg

kostenfrei (Materialgeld direkt an Kursleitung, ca. 1 € pro Teilnahme)

Im öffentlichen Leben wird man selten korrigiert, wenn ein Wort oder ein Satz nicht richtig verwendet wurde. Hier erhalten Sie in einer kleinen Gruppe Tipps und Tricks, um sich sprachlich zu verbessern und leichte Konversationen im Alltag besser meistern zu können. Vorausgesetzt werden grundlegende Kenntnisse der deutschen Sprache. Mit grundlegenden Kenntnissen können Sie einfache Sätze und häufig gebrauchte Wörter verstehen, einfache Fragen stellen und beantworten sowie langsam aber deutlich sprechen. Die Lerntreff-Leitung spricht deutsch und russisch. Anmeldung nur über das vhs-Büro Hammelburg

Vorbereitung auf das Zertifikat Deutsch A2/B1 *

Kurs-Nr.: 42025HA

Erika Zismann

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 29. September

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

100,- € (bei 4 bis 5 Teilnehmenden)

Dieser Kurs eignet sich perfekt zum Festigen bereits vorhandener Sprachkenntnisse. Sie lernen Deutsch, haben aber wenig Möglichkeiten, das Gelernte anzuwenden, dann ist dieser Kurs genau das richtige für Sie. Voraussetzung für die Teilnahme sind Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2. Der Kurs eignet sich auch zur ergänzenden Vorbereitung auf die Prüfung der Niveaustufe B1. Die einzelnen Teile der Prüfung werden geübt.

Bitte mitbringen: 7 € für Kopien (direkt an die Kursleitung zu zahlen)

Deutsch als Fremdsprache – A1/A2/B1* – Unterrichtssprache Deutsch/Russisch

Kurs-Nr.: 42021HA

Yuliia Miroshnichenko

Freitag, 15.00 bis 16.30 Uhr, 10x

Beginn: 10. Oktober

Rathaus Hammelburg, Besprechungszimmer (EG),

Am Marktplatz 1, Hammelburg

60,- €

Der Kurs richtet sich an die Menschen, die ihre Sprachkenntnisse in Deutsch verbessern möchten, um ihren Alltag besser meistern zu können. Hier können Sie Ihre Kenntnisse im Lesen, Schreiben, Aussprache, Verstehen und Sprechen verbessern. Das erleichtert Ihnen die Teilhabe am Leben, Bewältigung der alltäglichen Aufgaben, sich weiterzubilden und im Arbeitsleben zurechtzukommen. Grundlegende Kenntnisse der deutschen Sprache sind gewünscht. Die Grammatik wird zusätzlich in russischer Sprache unterrichtet.

Mitzubringendes Buch wird noch bekanntgegeben.

Vorausichtlich: Deutsche Grammatik mal vier A1 – B, Übungsgrammatik Deutsch als Fremdsprache A1 – B1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-674202-3

Konversation in Deutsch (für Fortgeschrittene)

Kurs-Nr.: 42022KG

Dr. Anke Maria Albert

Donnerstag, 9.30 bis 11.00 Uhr, 6x

Beginn: 23. Oktober

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Sie haben bereits gute Deutschkenntnisse (Niveau B1 oder B2) und möchten Ihre Fähigkeiten weiterentwickeln? Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, das freie Sprechen zu verbessern. Inhaltlich werden tagesaktuelle Themen, aber auch Wunschthemen der Teilnehmenden diskutiert. Es gibt auch Übungen zur Erweiterung des Wortschatzes und zur Verbesserung der Grammatik sowie Rollenspiele und Gruppenarbeiten, um die Kommunikation in Alltagssituationen zu trainieren.

Dieser Kurs wird gefördert durch die Stadt Bad Kissingen.

Englisch

Lerntreff: Englisch am Vormittag

Kurs-Nr.: 43003HA

Edwin Vierheilig

Dienstag, 9.30 bis 11.00 Uhr, 4x

Beginn: 7. Oktober

Bürgerhaus Hammelburg (Bibliothek), Am Marktplatz 15, Hammelburg

5,- € pro Teilnahme pro Kurstag (Anmeldung erforderlich)

Der Lerntreff ist ein offenes Angebot für Erwachsene, die ihre Englischkenntnisse verbessern möchten. Dabei werden die Sprachfähigkeiten trainiert und erweitert. Nachweislich dienen das Erlernen und Auffrischen einer Fremdsprache als effektives Gedächtnistraining. Die Themen orientieren sich an den Interessen der Teilnehmenden. Geeignet für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (3 bis 4 Jahre Englisch in der Schule) Ohne Lehrbuch, deshalb bitte 2 € für Kopien pro Kurstag mitbringen.

Englisch für Neueinsteiger – A1 (Teil 1)*

Kurs-Nr.: 43006KG

Ulla Faltermeier

Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 25. September

Anton-Kliegl-Schule (Raum E10), Bad Kissingen

Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße

80,- €

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, von ganz vorne mit der englischen Sprache zu beginnen. Mit den ersten Wörtern arbeiten Sie die erste Grammatik aus, um dann ersten Sätze zu bilden. Die Aussprache wird von Beginn an mittrainiert. Bitte mitbringen: Schreibmaterial
Das Kursbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

English Refresher Course A2 *

Kurs-Nr.: 43008HA

Maria Albrecht-Martin

Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, 12x

Beginn: 8. Oktober, kein Kurs am 22.10.

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
120,- € (ab 5 Teilnehmenden)

Möchten Sie Ihr Englisch auffrischen und dabei vor allem Redehemmungen abbauen? In diesem Kurs geht es in erster Linie ums Sprechen, gleichzeitig werden die wichtigsten grammatikalischen Themen der A2-Stufe* wiederholt. Ein attraktives Kursbuch mit interessanten Kurztexen, Audios und Übungen zu Alltagsthemen bildet die Grundlage für einen



intensiven sprachlichen Austausch. Die Kursleiterin legt Wert auf abwechslungsreiche und unterhaltsame Stundenabläufe in lockerer Atmosphäre und gibt zusätzliche Anregungen fürs Üben und Festigen. Anlassbezogenes Zusatzmaterial sowie motivierende „classroom activities“ runden das Kursangebot ab. Es kann jederzeit in den Kurs mit eingestiegen werden. Eine Schnupperstunde ist möglich, wenn es mit dem vhs-Büro Hammelburg abgestimmt ist. Wir empfehlen einen Selbsttest zur Niveau-Einstufung vorab durchzuführen: www.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest/englisch
Bitte mitbringen: Kursbuch: Refresh Now A2, ISBN: 978-3126051873, Klett-Verlag ab Unit 7 und 4 € für Zusatzmaterial (direkt an Kursleitung am ersten Kurstag)

English Conversation A2/B1 – Online

Kurs-Nr.: 43009HA

Karolina Hofmann

Dienstag, 18.45 bis 19.45 Uhr, 10x

Beginn: 30. September

vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool

65,- € (ab 5 Teilnehmenden)

Möchten Sie Ihr Englisch praxisnah anwenden und Ihre Sprechfertigkeit verbessern? In diesem Kurs liegt der Fokus auf der aktiven Kommunikation in entspannter Atmosphäre. Wir werden uns mit verschiedenen Themen aus dem Alltag beschäftigen, wie z.B. Reisen, Hobbys oder aktuelle Ereignisse. Dabei erweitern Sie Ihren Wortschatz, festigen grammatikalische Strukturen und gewinnen Sicherheit im freien Sprechen.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen (Niveau A2), die bereits einfache Sätze bilden können und Ihr Englisch auf das Niveau B1 ausbauen möchten. Es werden englische Texte nach Interessenlagen bereitgestellt und bearbeitet. Die Kursleiterin ist Gymnasiallehrerin. Online-Kurs auf der vhs.cloud mit Konferenztool BigBlueBottom

Englisch am Vormittag – B1.1*

Kurs-Nr.: 43010KG

Ulla Faltermeier

Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10x

Beginn: 1. Oktober

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

80,- €

Mit Wiederholung aus dem Vorsemester zur Auffrischung von Schulenglisch-Kenntnissen. Lesen, sprechen und Grammatikübungen sind Kerninhalte des Unterrichts.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Go for it B1 (Hueber Verlag), ISBN 978-3-19-102940-1 ab Unit 3/4

Englisch mit Vorkenntnissen – B1 (Teil 1)*

Kurs-Nr.: 43020KG

Ulla Faltermeier

Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 22. September

Anton-Kliegl-Schule (Raum E10), Bad Kissingen

Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße

80,- €

Dieser Kurs ist für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen gedacht. Grundkenntnisse der Grammatik, Aussprache, Vokabeln und Satzbausteine werden erarbeitet. Kurssprache ist Deutsch. Fortsetzung aus dem Frühjahrssemester 2025.

Quereinstieg ist möglich.

Das Kursbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Englisch für Fortgeschrittene – B1 (Teil 2)*

Kurs-Nr.: 43025KG

Ulla Faltermeier

Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 24. September

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

80,- €

Der Kurs beinhaltet Textverarbeitung (lesen und besprechen), Grammatik, Konversation und Landeskunde. Gute Vorkenntnisse sind erforderlich. Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2025. Quereinstieg möglich.

Kursbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Englisch am Vormittag – B1.2*

Kurs-Nr.: 43035KG

Ulla Faltermeier

Montag, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10x

Beginn: 29. September

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

80,- €

Wiederholung von Grammatikübungen. Quereinstieg mit mittleren bis fortgeschrittenen Kenntnissen möglich.

Das Kursbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.



Französisch

Französisch Niveau A1 für Erwachsene – Online

Kurs-Nr.: 44005HA

Karolina Hofmann

Dienstag, 17.30 bis 18.30 Uhr, 10x

Beginn: 30. September

vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool

65,- € (ab 5 Teilnehmenden)

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. In entspannter Atmosphäre erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse für den Alltag. Wir lernen, uns vorzustellen, einfache Fragen zu stellen und zu beantworten, über Hobbys zu sprechen und in typischen Situationen zurechtzukommen. Sie bauen einen grundlegenden Wortschatz auf, verstehen einfache Grammatikregeln und üben die Aussprache. Ziel ist es, erste kurze Gespräche führen zu können und sich in einfachen Alltagssituationen verständlich zu machen. Tauchen Sie ein in die französische Kultur! Die Kursleiterin ist Gymnasiallehrerin. Online-Kurs vhs.cloud mit Konferenztool BigBlueBottom
Bitte bereithalten: Lehr- und Arbeitsbuch: Voyages neu A1 – Französisch für Erwachsene, ISBN: 978-3-12-529412-7, Klett-Verlag, Buch bitte erst nach Eingang der Zugangsdaten (per Mail) anschaffen.

Französisch – A2*

Kurs-Nr.: 44010KG

Valentyna Antonova

Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 1. Oktober

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

80,- €

Die erfahrene Kursleiterin vermittelt die Sprache lebendig und praxisnah – mit Liedern, Rollenspielen, Kurzvideos und kleinen Dialogen. Die sofortige Anwendung neuen Wortschatzes fördert das Verstehen und Festigen des Gelernten. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial



**Französisch für Fortgeschrittene – Schwerpunkt
Sprachtraining ab A2
Am Vormittag
Kurs-Nr.: 44015KG**

Valentyna Antonova

Mittwoch, 10.00 bis 11.30 Uhr, 10x

Beginn: 1. Oktober

vhs-Gebäude (Raum 3), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

80,- €

Sprechen, verstehen, anwenden – dieser Kurs richtet sich an alle mit soliden Grundkenntnissen, die vor allem ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit verbessern möchten. Mit abwechslungsreichen Übungen, Dialogen und Spielen stärken Sie Ihre Sicherheit im Gespräch. Ergänzt wird der Unterricht mit französischen Texten – Poesie und Zeitungsartikeln.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**Französisch 24 am Vormittag – B2*
(auch Konversationskurs)**

Kurs-Nr.: 44030HA

Béatrice Brux

Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10x

Beginn: 8. Oktober

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

85,- € (ab 7 Teilnehmenden)

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Kurses oder an Interessierte mit guten Grundkenntnissen. Quereinsteiger sind willkommen – auch Konversationskurs. Wir üben das freie Sprechen.

Bitte mitbringen: Kursbuch: ÉDITO Méthode de français B2, ISBN: 978-3-12-529752-4, Verlag: didier zu bestellen über Klett-Verlag, ab Lektion 10



Italienisch

**Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen – A1
Kurs-Nr.: 45005KG**

Annette May

Montag, 8.30 bis 10.00 Uhr, 10x

Beginn: 29. September

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

80,- €

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit wieder in die italienische Sprache einzusteigen. Neben der Erarbeitung des Wortschatzes wird auch die grundlegende Grammatik vermittelt. Quereinstieg mit Grundkenntnissen möglich. Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2025.

Lehrbuch: Wird in der ersten Stunde bekannt gegeben

**Italienisch Konversation – Niveau A2/B1
Kurs-Nr.: 45006KG**

Annette May

Montag, 10.45 bis 12.15 Uhr, 10x

Beginn: 29. September

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

80,- €

Benvenuti! Parliamo un po'. Der Level des Italienisch-Konversationskurs liegt bei A2.

Lehrmaterial: Lehrbuch Con piacere nuovo B1



Spanisch

Spanisch – A1 (Teil 3)*

Klaudia Alcarari

Für Teilnehmer mit wenigen Vorkenntnissen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Eine Schnupperstunde ist möglich, wenn es mit der vhs vorher abgestimmt ist.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Con Gusto A1, ISBN 978-3-12-514980-9, Klett-Verlag, ab Lektion 6

Kurs-Nr.: 48010HA

Donnerstag, 17.00 bis 18.30 Uhr, 10x

Beginn: 2. Oktober

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

100,- € (ab 7 Teilnehmenden)

Kurs-Nr.: 48012HB

Mittwoch, 17.30 bis 19.00 Uhr, 10x

Beginn: 1. Oktober

Schulzentrum (Mensa), Römershager Str. 27,

Bad Brückenau

60,- € (bei 10 Teilnehmenden)

Spanisch – A1 (Teil 7)*

Kurs-Nr.: 48020HA

Klaudia Alcarari

Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 7. Oktober

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

76,- € (ab 8 Teilnehmenden)

Für Teilnehmer mit wenigen Vorkenntnissen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Eine Schnupperstunde ist möglich, wenn es mit der vhs vorher abgestimmt ist.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Con Gusto A1, ISBN 978-3-12-514980-9, Klett-Verlag, ab Lektion 11

Spanisch Grundkurs A1 (Teil 8) – Online

Kurs-Nr.: 48041HA

Monika Seufert

Mittwoch, 18.30 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 1. Oktober

vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool

65,- € (ab 7 Teilnehmenden)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Quereinsteiger mit passenden Vorkenntnissen sind willkommen. Online-Kurs auf der vhs.cloud mit Konferenztool BigBlueBottom

Bitte bereithalten: Lehr- und Übungsbuch Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6, Klett-Verlag, Ab Lektion 8

Spanisch – A2 (Teil 12)*

Kurs-Nr.: 48025HA

Klaudia Alcarari

Donnerstag, 20.00 bis 21.30 Uhr, 10x

Beginn: 16. Oktober

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

60,- € (bei 10 Teilnehmenden)

Dieser Kurs baut auf den Kurs im Frühjahr-/Sommersemester auf. Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Con gusto A2, ISBN: 978-3-12-514990-8, Klett-Verlag ab Lektion 4



B O L I V I E

Natur, Kultur und Traditionen

Freitag, 10.10.2025, 19.30 Uhr

Bürgerhaus

Am Marktplatz 15, Hammelburg



2min Trailer

Bildervortrag von Jörg Miecke
zusammen mit

vhs Städtische Volkshochschulen
Bad Kissingen und Hammelburg
vhs-Büro Hammelburg





Spanisch Grundkurs A2 (Teil 9) – Online

Kurs-Nr.: 48052HA

Monika Seufert

Montag, 18.30 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 29. September

vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool

108,- € (ab 3 Teilnehmenden)

Vorkenntnisse und die Bereitschaft zum intensiven Lernen erwünscht. Zwischen den Kursabenden unterstützt die Kursleiterin Ihren individuellen Lernprozess mit Zusatzaufgaben zum Üben. Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Lehr- und Übungsbuch Con gusto nuevo A2, Hybride Ausgabe allango, ISBN 978-3-12-514682-2, Klett-Verlag

Spanisch – B1 (mit Konversation)*

Kurs-Nr.: 48030HA

Klaudia Alcarari

Donnerstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 2. Oktober

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

60,- € (ab 10 Teilnehmenden)

Wir vertiefen die Grammatik aus dem Vorkurs und üben das Sprechen. Quereinsteigerinnen, Quereinsteiger willkommen. Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo B1, ISBN: 978-3-12-514684-6 Klett-Verlag ab Lektion 7



Arabisch

Arabisch für Anfänger – Schnupperkurs

Kurs-Nr.: 49002HA

Mohamed Abdo

Samstag, 10.15 bis 11.45 Uhr, 5x

Beginn: 27. September

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

35,- € (ab 5 Teilnehmenden)

Wir lernen erste Alltagssituationen und die Grundlage der arabischen Sprache, Einblicke in Aussprache, Worte und einfache Sätze. Einige Schriftzeichen des arabischen Alphabets werden gezeigt. Der Kursleiter ist Muttersprachler, spricht Deutsch auf B1-Niveau und fließend Englisch. Bei Interesse besteht die Möglichkeit der Verlängerung.

Bitte mitbringen: 5 € für Kopien, bar an Kursleiter zu zahlen



Polnisch

Polnisch Grundkurs A1 für Erwachsene – Online

Kurs-Nr.: 49040HA

Karolina Hofmann

Mittwoch, 17.30 bis 18.30 Uhr, 10x

Beginn: 1. Oktober

vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool

65,- € (ab 5 Teilnehmenden)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie lernen die Grundlagen: sich vorstellen, einfache Fragen stellen und beantworten, über Interessen sprechen... Wir üben das Alphabet, bauen Wortschatz auf und verstehen wichtige Grammatik. Ziel ist es, kurze Dialoge zu führen und sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen. Die Kursleitung ist Muttersprachlerin. Online-Kurs vhs.cloud mit Konferenztool BigBlueBottom Lehr- und Arbeitsbuch: Razem neu A1-A2, ISBN: 978-3-12-528669-6, Klett-Verlag – bitte nach Erhalt der Zugangsdaten (per Mail) anschaffen.

Beruf und Karriere



Berufliche Fachthemen

Beruflicher Wiedereinstieg – erfolgreich zurück ins Berufsleben

Kurs-Nr.: 51000HA

*Berufsberatung im Erwerbsleben Agentur für Arbeit
Schweinfurt*

Donnerstag, 27. November, 14.00 bis 15.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Anmeldeschluss 24.11.2025

Sie haben Ihre Berufstätigkeit aufgrund der Betreuung von Kindern oder pflegebedürftigen Menschen unterbrochen und planen, ins Berufsleben zurückkehren? Sie brauchen aktuelle Kompetenzen oder möchten sich beruflich neu orientieren. Wir zeigen, welche Rahmenbedingungen eine Rolle spielen, wo Sie sich informieren und orientieren können und welche Wege es für eine erfolgreiche Rückkehr ins Berufsleben gibt. Wenn Sie an der Veranstaltung aus zeitlichen Gründen nicht teilnehmen können, erreichen Sie uns unter:

<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/schweinfurt/bbie>

Quereinstieg in die Welt der Kinderbetreuung Kita/Schule

Kurs-Nr.: 51005HA

*Berufsberatung im Erwerbsleben Agentur für Arbeit
Schweinfurt*

Dienstag, 7. Oktober, 13.30 bis 15.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Anmeldeschluss 02.10.2025

Sie suchen nach einer Tätigkeit in der Kinderbetreuung? Sie möchten den Beruf wechseln, wieder einsteigen und suchen nach Qualifizierungsmöglichkeiten? Wenn Sie schon immer den Wunsch hatten, in der Kinderbetreuung zu arbeiten und eine zukunftssichere Tätigkeit suchen, ist diese Veranstaltung für Sie richtig - aber auch, wenn Sie bereits in der Kinderbetreuung tätig sind und Fragen zur Weiterbildung haben. Mit einem erweiterten Angebot für den beruflichen Einstieg und Weiterentwicklung in Kindertageseinrichtungen gibt es vielfältige Wege zu einem zukunftssicheren Job mit Sinn. Sowohl Quereinsteiger/innen aus anderen Berufen, als auch Mitarbeitende, die bereits in dem Berufsfeld tätig sind, stehen viele Qualifizierungsmöglichkeiten zur Verfügung. Wir informieren Sie über die verschiedenen Tätigkeitsfelder.

Workshop: **Karrieremöglichkeiten im Handwerk**

Yevhenii Anichenkov Handwerkskammer für Unterfranken

Beim Workshop „Karrieremöglichkeiten im Handwerk“ behandeln wir im ersten Teil die Fragen: Was genau ist das Handwerk? Welche Berufe und Gewerke gehören dazu? Und worin unterscheidet sich das Handwerk von der Industrie? Im zweiten Teil betrachten wir alle Aspekte, die man bei der Berufswahl berücksichtigen sollte, und wie sie die zukünftige Integration beeinflussen. Außerdem stellen wir vor, welche Modelle für den Zugang zum Arbeitsmarkt die Handwerkskammer für Unterfranken bietet. Am Ende des Workshops spielen wir ein Kahoot-Quiz und verteilen kleine Geschenke vom Handwerk.



Kurs-Nr.: 51010KG

Mittwoch, 8. Oktober, 17.00 bis 18.30 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (Integrationskursraum 1), Bad Kissingen, Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße

Kurs-Nr.: 51011KG

Donnerstag, 20. November, 11.00 bis 12.30 Uhr
Altes Schulhaus Winkels (Raum 2), Winkelser Straße 42, 97688 Bad Kissingen

Workshop: Bewerbung im Handwerk

Yevhenii Anichenkov Handwerkskammer für Unterfranken
Wir besprechen die wichtigsten Aspekte für einen Lebenslauf. Gemeinsam erstellen wir einen Musterlebenslauf und ein Anschreiben. Im zweiten Teil stellen wir Wege vor, wie man Ausbildungs- oder Arbeitsplätze finden kann und wie man sich auf ein Vorstellungsgespräch vorbereitet.

Kurs-Nr.: 51013KG

Donnerstag, 23. Oktober, 17.00 bis 18.30 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (Integrationskursraum 1), Bad Kissingen, Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße

Kurs-Nr.: 51014KG

Donnerstag, 27. November, 11.00 bis 12.30 Uhr
Altes Schulhaus Winkels (Raum 2), Winkelser Straße 42, 97688 Bad Kissingen

Zeit für berufliche Veränderungen?

Wie finde ich meine berufliche Richtung?

Kurs-Nr.: 51015HA

Berufsberatung im Erwerbsleben Agentur für Arbeit Schweinfurt

Montag, 19. Januar, 18.30 bis 20.00 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)
Anmeldeschluss 15.01.2026

Bei der beruflichen Um- oder Neuorientierung möchte Sie das Team der Berufsberatung im Erwerbsleben unterstützen. Wir informieren Sie über Möglichkeiten, die berufliche Zukunft zu gestalten. Wir setzen Impulse und bieten Hilfestellung bei Orientierung und Umsetzung. Folgende Fragen werden geklärt: Welche Alternativen und Zugangswege gibt es? Wie finde ich heraus, was zu mir passt? Wie ist die Arbeitssituation in der Region? Was gibt es für Weiterbildungsmöglichkeiten? Wie kann Weiterbildung finanziell unterstützt werden? Wo kann ich mich informieren? Wenn Sie an der Veranstaltung nicht teilnehmen können, erreichen Sie uns unter: <https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/schweinfurt/bbie>

Zeit für berufliche Veränderungen?

Wie kann ich meine berufliche Karriere gestalten?

Kurs-Nr.: 51015KG

Berufsberatung im Erwerbsleben Agentur für Arbeit Schweinfurt

Montag, 13. Oktober, 18.30 bis 20.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)
Anmeldeschluss 10.10.2025

Bei der beruflichen Um- oder Neuorientierung möchte Sie das Team der Berufsberatung im Erwerbsleben unterstützen. In unserer Veranstaltung wollen wir Sie über Ihre Möglichkeiten informieren, die berufliche Zukunft zu gestalten. Wir setzen Impulse und bieten Hilfestellung bei Orientierung und Umsetzung. Im Vortrag sollen folgende Fragen geklärt werden: Welche beruflichen Alternativen und Zugangswege gibt es? Wie finde ich heraus was zu mir passt? Wie ist die Arbeits-

situation in der Region? Was gibt es für Weiterbildungsmöglichkeiten? Wie kann die Weiterbildung finanziell unterstützt werden? Wo kann ich mich informieren?

Einen Berufsabschluss nachholen, Wie gelingt das?

Kurs-Nr.: 51016KG

Berufsberatung im Erwerbsleben Agentur für Arbeit Schweinfurt

Montag, 8. Dezember, 18.30 bis 20.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Anmeldeschluss 05.12.2025

Wir informieren Sie über die Vorteile eines Berufsabschlusses und über die verschiedenen Möglichkeiten, Abschlüsse nachzuholen. Wir zeigen Ihnen auf, welche Vorteile ein Abschluss hat und wie der regionale Arbeitsmarkt aufgestellt ist. Wir bieten Ihnen Orientierung bei der Suche nach Berufswegen und informieren Sie über mögliche Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten.

Future-Skills – Kompetenzcheck für berufliche Neu- oder Umorientierung

Kurs-Nr.: 51017KG

Berufsberatung im Erwerbsleben Agentur für Arbeit Schweinfurt

Donnerstag, 13. November, 18.30 bis 20.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Anmeldeschluss 11.11.2025

Berufe, Tätigkeiten, Arbeitsplätze verändern sich kontinuierlich. In manchen Branchen rasant. Neue Anforderungen, neue Techniken, Digitalisierung und Automatisierung verändern die Berufswelten regional und überregional. Im Vortrag werden Impulse gegeben für anstehende Veränderung in den Berufswelten und die Möglichkeit der Erkundung und Reflexion eigener Kompetenzen. Welche Kompetenzen habe ich? Wie gut kenne ich meine Stärken? Was macht mich aus? Was wird zukünftig gebraucht? Wie werden Kompetenzen eingeschätzt? Welche Kompetenzen kann ich mir aneignen? Wo bekomme ich Hilfe, Orientierung oder Unterstützung?
Bitte mitbringen: Smartphone, Tablett oder Laptop



EDV

PC-Grundlagen – für Neueinsteiger und Umsteiger mit Windows10/11, Internet und Office 2013/2016/2019/365

Kurs-Nr.: 52015KG

Herbert Wehner

Freitag, 28. März 2025, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr

Samstag, 29. März 2025, 9.00 Uhr - 16.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (gr. Informatikraum), Bad Kissingen
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße

68,- € (inkl. 2,50 € Materialkosten)

Sie lernen, was in Windows wo ist: Orientierung auf der Windows 10/11-Oberfläche, den Computer starten, sichern und verlassen, Programme starten, auf Dokumente zugreifen mit dem Windows-Explorer, Dateien, Ordner, Bibliotheken, Programme suchen, zwischen geöffneten Fenstern wechseln, Programme installieren, Einführung Internet/Internet-Explorer, E-Mail, Suchen und Finden im Internet, Gefahren und Nutzen des Internet, Einführung in Word, Excel, PowerPoint 2016/2019/Office 365.

Voraussetzungen für die Teilnahme gibt es keine. Der Kurs ist auch bei Grundkenntnissen in älteren Windows- und Office-Versionen geeignet.



Canva für Einsteiger/innen

Kurs-Nr.: 52019HB

Torsten Jaunich

Donnerstag, 19.00 bis 21.15 Uhr, 3 x

Beginn: 30. Oktober

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
60,- €

In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie brauchen, um mit Canva selbstbewusst und einfach tolle Präsentationen zu erstellen. Entdecken Sie die intuitive Benutzeroberfläche von Canva und lernen Sie die wichtigsten Funktionen kennen. Grundlagen der Gestaltung, gestalten Sie Layouts, wählen Sie Farben und Schriften, setzen Sie Bilder und Grafiken wirkungsvoll ein. Präsentieren und visualisieren. Animationen und Übergängen. Textgestaltung und Formatierung. Exportieren und Teilen.

Canva Crash-Kurs

Kurs-Nr.: 52020HA

Torsten Jaunich

Samstag, 6. Dezember, 10.00 bis 17.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
60,- €

In diesem Kurs lernen Sie, mit Canva tolle Präsentationen zu erstellen. Canva ist eine vielseitige Online-Plattform zur Gestaltung von Designs, die Vorlagen für Präsentationen, Social-Media-Posts, Poster und mehr bietet. Entdecken Sie die intuitive Benutzeroberfläche und lernen Sie die wichtigsten Funktionen kennen. Der Dozent ist Diplom-Designer und führt in die Grundlagen der Gestaltung ein (Farben, Schriften, Bildern und Grafiken wirkungsvoll gestalten). Bestandteil des Kurses sind das Präsentieren und Visualisieren genauso wie der gezielte Einsatz von Animationen und Übergängen und auch das Exportieren und Teilen der Präsentationen.

Bitte mitbringen: Smartphone, Tablet oder Laptop. Um Canva nutzen zu können, ist eine Vorabregistrierung erforderlich.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultur

Instagram Grundkurs

Kurs-Nr.: 52020HB

Torsten Jaunich

Donnerstag, 16.30 bis 18.45 Uhr, 3x

Beginn: 30. Oktober

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
60,- €

Hier lernen Sie alles, was Sie für einen erfolgreichen Auftritt auf Instagram benötigen. Wir entwickeln und designen Beiträge, erarbeiten und bearbeiten Ihr individuelles Profil und lernen dabei verschiedene Gestaltungsmittel und -elemente für Instagram kennen. Dabei geben die Teilnehmenden ihre Wünsche und Vorstellungen für ihren Social-Media-Auftritt vor, ob künstlerisch-kreativ oder nur als Inspirations- und Informationsquelle. Themen: Kurzer Überblick über die verschiedenen Arten von Social-Media-Plattformen. Erstellung Ihres Profils, Privatsphäre- und Sicherheitseinstellungen einrichten (keine Rechtsberatung). Gestaltungsmittel und -elemente: Wie erstelle und gestalte ich einen ansprechenden Beitrag? Fotos, Videos hochladen und bearbeiten, Einblick in die Videobearbeitung und Erstellung von Reels, Anwendung von Design-Tools und Filtern. Gestalterische Grundlagen, Fotoformate, Inhalte, Markierungen aufheben und löschen, #Hashtags und wie verwende ich sie. Stories erstellen, Hintergrundgestaltung unter Auswahl von Tools. Allgemeiner Überblick über die Bildbearbeitungstools, integrierte Fotobearbeitung der Plattform nutzen.

Werde zum Social-Media-Profil! (Aufbaukurs)

Kurs-Nr.: 52025HB

Torsten Jaunich

Donnerstag, 16.30 bis 18.45 Uhr, 3 x

Beginn: 4. Dezember

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
60,- €

In diesem Kurs erstellen wir gemeinsam einen individuellen und ansprechenden Social-Media-Auftritt, der Ihre Persönlichkeit und Ihre Ziele widerspiegelt. Sie lernen alles, was Sie für einen erfolgreichen Auftritt auf Instagram und Facebook benötigen. Wir entwickeln und designen Beiträge, erarbeiten und bearbeiten Ihr individuelles Profil und lernen dabei verschiedene Gestaltungsmittel und -elemente für Instagram und Facebook kennen. Dabei geben die Teilnehmer/-innen die Wünsche und Vorstellungen ihres Social-Media-Auftritts vor, ob künstlerisch/kreativ oder nur als Inspirations- und Informationsquelle. Kursinhalte: Kurzer Überblick über die verschiedenen Arten von Social-Media-Plattformen. Erstellung Ihres Profils, Privatsphäre- und Sicherheitseinstellungen einrichten (keine Rechtsberatung). Gestaltungsmittel und -elemente, wie erstelle und gestalte ich einen ansprechenden Beitrag. Fotos, Videos hochladen und bearbeiten, Einblick in die Videobearbeitung und Erstellung von Reels, Anwendung von Design-Tools und Filtern. Gestalterische Grundlagen, Fotoformate, Inhalte, Markierungen aufheben und löschen, #Hashtags und wie verwende ich sie. Stories erstellen, Hintergrundgestaltung unter Auswahl von Tools. Allgemeiner Überblick der Bildbearbeitungstools, integrierte Fotobearbeitung der Plattform nutzen.

Word – Grundlagen und Tricks

Kurs-Nr.: 52030KG

Herbert Wehner

Samstag, 11. Oktober, 9.00 bis 16.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (gr. Informatikraum), Bad Kissingen
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße
60,- € (inkl. 2,50 € Materialkosten)

Lernen Sie mit diesem Grundlagenkurs, wie Sie mit Word Briefe, Lebensläufe, Einladungen und andere Dokumente erstellen. Unterstützt mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen und Tipps zeigen wir Ihnen, wie Sie zielorientiert mit Word arbeiten. Lernen Sie anhand praktischer Beispiele alle grundlegenden Aspekte von Word kennen, von der Texteingabe über das Speichern von Dokumenten bis hin zum Drucken.

Excel – Grundlagen

Für Einsteiger in die Versionen 2013/2016/2019/365

Kurs-Nr.: 52031KG

Herbert Wehner

Samstag, 18. Oktober, 9.00 bis 16.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (gr. Informatikraum), Bad Kissingen
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße
60,- € (inkl. 2,50 € Materialkosten)

Inhalte: Grundlagen und Begriffsdefinitionen, Erstellen einfacher Tabellen, Formatieren von Tabellen, wichtige Arbeitstechniken in Excel (Excelsyntax), Einfügen, Löschen von Zeilen und Spalten, einfache Formeln, Grundrechenarten in Excel, Summenfunktion, kombinierte Formeln, relativer und absoluter Bezug, einfache Sortierfunktionen, Einführung in die Erstellung von Diagrammen, praktische Übungen zur Vertiefung des Lernstoffes, Erklärung der Unterschiede zu älteren Versionen, Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.



Excel Aufbaukurs (weiterführende Inhalte des Grundkurses)

Kurs-Nr.: 52035KG

Herbert Wehner

Samstag, 6. Dezember, 9.00 bis 16.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (gr. Informatikraum), Bad Kissingen
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße
60,- € (inkl. 2,50 € Materialkosten)

Inhalte vom Grundkurs werden vertieft. Quereinstieg bei Erfahrung möglich. Formatieren von Tabellen; Wichtige Arbeitstechniken (Excelsyntax); Funktionen (Wenn-Dann; Und-Oder, Anzahl, Zählen-wenn, Verweis usw.); Verschachtelte Funktionen; Summenfunktion; Rechnen mit Datum und Zeit; Kombinierte Formeln und Funktionen; Formelüberwachung; Relativer und absoluter Bezug; Daten strukturieren mit Pivot-Tabellen; Sortierfunktionen; Gruppieren und Teilergebnis; Finanzmathematik; Makros; Praktische Übungen zur Vertiefung.

Viren – Würmer – Trojanische Pferde – Adware

Kurs-Nr.: 52065KG

Herbert Wehner

Dienstag, 2. Dezember, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (gr. Informatikraum), Bad Kissingen
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße
35,- €

Kennen Sie das? Ihr PC wird im Laufe der Zeit langsamer, der Windows-Start kostet mehr Zeit, während des Surfs im Internet werden Sie von lästigen Werbeeinblendungen und langen Ladezeiten genervt? Hier lernen Sie, wie Sie Ihren PC von diesen „Schädlingen“ säubern und beschleunigen. Ferner erfahren Sie, wie Sie Ihren Rechner mit möglichst wenig Aufwand und Kosten vor den Gefahren aus dem Internet oder aus E-Mails schützen. Sie lernen, Ihren PC vor Datenverlusten zu sichern. Erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten der Datensicherung und Rücksicherung mit Windows-Mitteln und mit externen Programmen. Lernen Sie Sicherheitsprobleme kennen, um diese zukünftig zu vermeiden. Wenn vorhanden, bitte den eigenen Laptop mitbringen.

eBay – Der größte Marktplatz der Welt

Kurs-Nr.: 52095KG

Herbert Wehner

Dienstag, 16. Dezember, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (gr. Informatikraum), Bad Kissingen
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße
35,- €

Dieser Kurs führt Sie in den Umgang mit dem Internetauktionshaus eBay ein. Was ist eBay? Daten, Fakten, Regeln, Artikel suchen und finden, Bewertungssystem, Mitglied werden, Anmeldung, Mein eBay, Bieten und Kaufen, Tipps für Käuferinnen und Käufer, richtig und mit Erfolg verkaufen, Artikel zum Verkauf einstellen, Kauf bzw. Verkaufsabwicklung nach Auktionsende, Zahlungsmodalitäten, Alternativen zu eBay.

Smartphone – Sprechstunde

Kurs-Nr.: 52100HA

Team der Stadtbibliothek

Termin nach telefonischer Absprache unter (09732) 902433
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
Die Sprechstunde ist kostenlos!

Schüler erklären den Umgang mit dem Handy. Die Jugendlichen gehen in der Sprechstunde auf Fragen und Probleme rund um Smartphone & Co. ein. Wer hat sich nicht schon einmal gewünscht, dass jemand hilft, wenn es mit dem Smartphone nicht so läuft? Die Themen: Wie geht das? Mit der Familie chatten, Fotos aufnehmen und verschicken, Apps herunterladen, Hotelzimmer buchen oder Geräteeinstellungen

verstehen. Die Termine dauern zwischen 15 und 30 Min. Nur mit Anmeldung Tel. 09732902433. Die „Nachhilfe“ ist kostenlos, gegen Spende für die Schüler ist nichts einzuwenden. Die „Handy-Patienten“ sollten ihr aufgeladenes und betriebsbereites Gerät mitbringen und bei der Anmeldung angeben, was sie erklärt bekommen wollen.

Ein Angebot der Stadtbibliothek und der Städtischen Jugendarbeit Hammelburg.

Smartphone- und App-Sprechstunde für Senioren und Seniorinnen: Gemeinsam durchstarten in die digitale Welt

Torsten Jaunich

Sie sind neugierig auf die Möglichkeiten Ihres Smartphones, aber fühlen Sie sich manchmal überfordert? In der Handy- und App-Sprechstunde für Senioren und Seniorinnen lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Smartphone ganz einfach bedienen können. Ob WhatsApp-Nachrichten schreiben, Fotos machen oder teilen, im Internet surfen oder künstliche Intelligenz im Alltag nutzen. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Grundlagen. Kleingruppen: Individuelle Betreuung und ausreichend Zeit für Ihre Fragen. Praxisorientiert: Sie üben an Ihrem eigenen Smartphone. Kommt die Mindestteilnehmerzahl (5 Teilnehmende) nicht zusammen, fällt der betreffende Termin aus.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldung im vhs-Büro Bad Brückenau 09741 804-2201 oder beim Kurstift über Frau Haase telefonisch unter 09741 84218 oder per Mail haase@kurstift.org

Kurs-Nr.: 52123HB

Donnerstag, 18. Dezember, 14.30 bis 16.00 Uhr
Kurstift Bad Brückenau „Windsor Zimmer im Cafe“,
Schillerstraße 7, Bad Brückenau
12,- €

Kurs-Nr.: 52124HB

Donnerstag, 20. November, 14.30 bis 16.00 Uhr
Kurstift Bad Brückenau „Windsor Zimmer im Cafe“,
Schillerstraße 7, Bad Brückenau
12,- €

Kurs-Nr.: 52126HB

Donnerstag, 30. Oktober, 14.30 bis 16.00 Uhr
Kurstift Bad Brückenau „Windsor Zimmer im Cafe“,
Schillerstraße 7, Bad Brückenau
12,- €

Kurs-Nr.: 52127HB

Donnerstag, 13. November, 14.30 bis 16.00 Uhr
Kurstift Bad Brückenau „Windsor Zimmer im Cafe“,
Schillerstraße 7, Bad Brückenau
12,- €

Kurs-Nr.: 52128HB

Donnerstag, 4. Dezember, 14.30 bis 16.00 Uhr
Kurstift Bad Brückenau „Windsor Zimmer im Cafe“,
Schillerstraße 7, Bad Brückenau
12,- €

Kurs-Nr.: 52129HB

Donnerstag, 11. Dezember, 14.30 bis 16.00 Uhr
Kurstift Bad Brückenau „Windsor Zimmer im Cafe“,
Schillerstraße 7, Bad Brückenau
12,- €



Onlinebanking – aber sicher! Informationsabend Kurs-Nr.: 52005KG

Herbert Wehner

Dienstag, 7. Oktober, 18.00 bis 21.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (gr. Informatikraum), Bad Kissingen
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße
kostenfrei

Onlinebanking macht Bankgeschäfte einfacher und flexibler. Schriftlich Überweisungsträger auszufüllen und abzugeben ist nicht mehr notwendig. Überweisungen und andere Transaktionen können bequem und sicher von zu Hause an Ihrem PC oder Tablet erledigen. Neben Tipps zum sicheren Onlinebanking werden auch allgemeine Funktionen erklärt: Kontostand und Kreditkartenumsätze einsehen, Überweisungen ins In- und Ausland, Terminüberweisungen, Daueraufträge und Stornierungen, Kauf und Verkauf von Wertpapieren, alternative Onlinebanking-Möglichkeiten.



Kompetenzentwicklung

Nostalgie-Stenokurs – kurzer Auffrischkurs Kurs-Nr.: 53015KG

Anita Helle

Donnerstag, 10.30 bis 12.00 Uhr, 2x
Beginn: 13. November
vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
20,- €

Viele Menschen haben Stenographie in der schulischen Laufbahn gelernt und haben ältere Texte zuhause, sind aber mit Kurzschrift nicht mehr so vertraut. Dieser Auffrischkurs soll ihnen helfen, altes Wissen und die Fähigkeiten des Stenolesens und -schreibens zu reaktivieren. Es werden die Kürzel sowie alle Buchstaben wiederholt, in lockerer Atmosphäre Kurzgeschichten gelesen und das Schreiben geübt. Je nach Wunsch können auch kleine Diktate in Steno aufgenommen werden.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (linierte Blätter und Bleistift)

Stenographie für Anfänger ohne Vorkenntnisse Kurs-Nr.: 53017KG

Anita Helle

160,- € für 2 Personen
107,- € für 3 Personen
64,- € ab 5 Personen
vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
160,- €

Sie wollten schon immer wissen, wie Stenografie funktioniert und ob sie Ihnen im Alltag nützlich sein könnte? In diesem Schnupperkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in die Welt der Kurzschrift. Gemeinsam tasten wir uns an die Grundlagen heran: erste Kürzel, typische Abkürzungen und einfache Schreibübungen geben ein Gefühl dafür, wie man auch ohne komplette Sätze schnell Notizen festhält – sei es in Besprechungen, bei Telefonaten oder im privaten Alltag.

Wichtig zu wissen: In 6 Kurseinheiten kann Stenografie nicht vollständig erlernt werden. Ziel ist es, Ihnen einen Einstieg zu ermöglichen, um herauszufinden, ob Ihnen diese Schreibweise liegt und welchen praktischen Nutzen sie für Sie haben kann.

Bei entsprechender Nachfrage ist eine Fortsetzung des Kurses möglich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (linierte Blätter und Bleistift)

Zeit sparen mit der KI ChatGPT – Einführung in die Nutzung Kurs-Nr.: 53025HA

Volker Peter

Dienstag, 28. Oktober, 18.30 bis 20.45 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
12,- €

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der KI-basierten Technologie „ChatGPT“ und deren praktische Anwendung im täglichen Leben kennen. Wie kann ich ChatGPT nutzen und wie muss ich die Eingaben formulieren, damit ich die besten Ergebnisse bekommen kann? Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich – nur Neugier und die Bereitschaft, Neues zu lernen. Der Dozent zeigt vorbereitete Anwendungsfälle, es ist jedoch ausdrücklich gewünscht, eigene Ideen oder Anwendungsfragen zum Kurs mitzubringen. Vom Dozenten gibt es abschließend eine kleine Dokumentation mit Tipps und Tricks zur effizienten Nutzung von ChatGPT. Der Vortrag findet ab 5 Teilnehmenden statt.

Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen (ChatGPT, Gemini, Copilot) Kurs-Nr.: 53026HB

Torsten Jaunich

Donnerstag, 19.00 bis 21.15 Uhr, 3x
Beginn: 4. Dezember
vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
60,- €

Der Kurs bietet einen ersten Überblick über die bekanntesten KI-Systeme und richtet sich an alle, die mehr über KI erfahren möchten. Der Workshop wird in Form von Vorträgen, Übungen und Diskussionen durchgeführt und ermöglicht den Teilnehmenden, die Inhalte selbst zu entdecken und mit ChatGPT, Gemini, Copilot und KI-Bildgeneratoren zu experimentieren. Themen: Überblick über KI-Systeme und Apps; Grundlagen der Textgenerierung und Anwendungsbeispiele; Grundlagen der KI-Bildgenerierung verstehen (Design von KI-Bildern)

Bitte mitbringen: Laptop

Um die KI-Systeme selbst nutzen zu können, müssen Sie sich registrieren.



Medien und Kommunikation

BayernAtlas – Freizeitkarten und mehr ... Kurs-Nr.: 12008KG

BayernLab Bad Neustadt

Donnerstag, 23. Oktober, 18.00 bis 19.30 Uhr
Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Hemmerichstraße,
Bad Kissingen
Keine Gebühr (Anmeldung erforderlich)

Der Kartenviewer der Bayerischen Vermessungsverwaltung bietet neben Geobasisdaten, topographischen Karten, Luftbildern, historischen Karten und 3D-Daten auch eine Vielzahl an Freizeitthemen sowie Fachgeodaten anderer Verwaltungen und richtet sich an Privat- sowie Fachanwender. Die Routingfunktion im BayernAtlas ermöglicht eine schnelle, mühelose Erstellung individueller Wander- und Radrouten für ganz Bayern. Nutzbar auf Laptop, PC, Tablet und Smartphone – ob unterwegs oder zu Hause. Darüber hinaus stellt der neue BayernAtlas 4.0 die benötigten Grundstücksinformationen für die Erfassung der Haus- und Grundsteuer bereit.
ab 6 Teilnehmende



Fake News – sicher surfen und Falschmeldungen erkennen

Kurs-Nr.: 12009HA

BayernLab Bad Neustadt

Mittwoch, 1. Oktober, 14.00 bis 15.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Fake News verunsichern viele Menschen und beeinflussen die öffentliche Diskussion. Um sich eine eigene Meinung zu bilden, sind korrekte und gut recherchierte Informationen unerlässlich. Doch gezielte Desinformation macht es schwierig, Wahrheit von Unwahrheit zu unterscheiden. Wir klären gemeinsam, was Fake News sind, wo wir ihnen begegnen und welche Gefahren von ihnen ausgehen. Um Verunsicherung zu nehmen, zeigen wir Methoden auf, die uns sensibilisieren und mit deren Hilfe wir Falschmeldungen entlarven können.

Sicher online shoppen – Tipps für den sicheren Einkauf im Internet

Kurs-Nr.: 12011HA

BayernLab Bad Neustadt

Montag, 24. November, 18.00 bis 19.30 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Das Einkaufen im Internet liegt im Trend und der Markt wird immer größer. Täglich entstehen neue Onlineshops. Das Warenangebot ist riesig und eine Bestellung von zu Hause aus sehr bequem. Dennoch gibt es beim online Einkaufen einige Risiken. Wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie sich vor diesen Gefahren schützen können, erhalten Sie in diesem Vortrag.

Kriminalpolizei informiert: Mediennutzung für Kinder und Jugendliche

Kurs-Nr.: 13020HA

Dominik Blattert

Montag, 24. November, 18.00 bis 19.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung bei vhs)

Für Kinder und Jugendliche sind digitale Medien Teil des Alltags. Dort, wo Kinder und Jugendliche online mit Menschen in Kontakt treten, besteht die Gefahr, dass sie Opfer von digitaler Gewalt werden. Sie stoßen bei der Mediennutzung auf Fake News, extremistische Inhalte, Hass im Netz, (kinder)pornografische und gewaltverherrlichende Inhalte. Die kriminalpolizeiliche Beratungsstelle Schweinfurt informiert über Kinderpornografie, Datenmissbrauch, Social Media, Cybermobbing und Gefährdungen von Kindern und Jugendlichen durch digitale Medien (Whatsapp, Snapchat, Instagram und TikTok, Youtube, Online-Spiele).

Digitaler Nachlass

Kurs-Nr.: 13040HE

BayernLab Bad Neustadt

Donnerstag, 18. September, 14.00 bis 15.00 Uhr

Rathaus Euerdorf (Sitzungssaal), Hammelburger Str. 14,
Euerdorf

kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Nahezu jeder ist im Internet aktiv und speichert dort Daten, hat ein E-Mail-Konto, verwaltet seine Bankkonten online, kommuniziert über Messenger Dienste, ist Mitglied auf Social Media Plattformen oder hat Abos für Streaming Dienste (Amazon Prime, Netflix, Disney plus etc.). Alle Online-Accounts sollten per Passwort geschützt sein. Doch was passiert, wenn jemand durch Krankheit oder Tod seine Online-Accounts nicht mehr verwalten kann? Sie erfahren Grundlegendes und Wissenswertes zum digitalen Nachlass und Sie erhalten Tipps, um die richtigen Vorkehrungen zu treffen.

Souverän im Netz – Tipps für die digitale Sicherheit

Kurs-Nr.: 13005HE

BayernLab Bad Neustadt

Montag, 19. Januar, 18.00 bis 19.30 Uhr

Rathaus Euerdorf (Sitzungssaal), Hammelburger Str. 14,
Euerdorf

kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Eine sichere Nutzung digitaler Medien ist in einer modernen Gesellschaft unverzichtbar geworden. In diesem Vortrag erhalten Sie praktische Ratschläge, wie Sie sicher im Netz agieren und Ihre Fähigkeiten im Umgang mit dem Internet verbessern können. Wertvolle Tipps zur Vermeidung von Sicherheitsrisiken und zum Erkennen von Angriffsversuchen werden gegeben. Zudem wird erklärt, wie Sie E-Mails sicher verwenden und sich vor Viren, Trojanern und anderer Schadsoftware schützen können. Die Bedeutung eines sicheren Passworts wird hervorgehoben, und es wird gezeigt, wie Sie starke Passwörter erstellen, verwalten und sich mühelos merken können.

„Gewusst wie!“ Bedienungshilfen, Tipps und Tricks zur Smartphone-Nutzung

Angebot im Rahmen der Woche des Sehens

Kurs-Nr.: 36120HA

Team der EUTB (Ansprechpartnerin Schmidt Margit)

Montag, 13. Oktober, 14.00 bis 16.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Längst schon wird ein Handy zu weit mehr als „nur“ zum Telefonieren benutzt. Wie man das Mobiltelefon als Privatsekretär nutzt, dem man z.B. angepasst auf individuelle Bedürfnisse, einfach diktieren kann, was man möchte: Etwa eine Telefonnummer suchen und für einen wählen lassen; einen Text, eine Nachricht schreiben lassen – statt diese mühsam selbst Buchstabe für Buchstabe auf der kleinen Tastatur einzutippen; oder das Handy als Lupe zu nutzen oder ..., Was es mit „be my eyes“ oder VoiceOver auf sich hat und wie leicht man es sich zu Nutze machen kann, wenn man nur weiß wie?! All das und einige Tipps und Tricks mehr, die gerade für Menschen mit besonderen Bedürfnissen – und für mehr Barrierefreiheit entwickelt worden sind, sollen in diesem Kurs allen Interessierten vorgestellt werden.

Diese Veranstaltung wird in Kooperation zwischen der Volkshochschule Hammelburg (VHS) und der Teilhabeberatung des Landkreises Bad Kissingen durchgeführt.

Bitte ebenfalls besondere Bedarfe (z.B. Sprachdolmetscher, auch Deutsche Gebärdensprache (DGS) anmelden!



Familienkurse

Eltern-Kind-Training (Taekwon-Do)

Kurs für Eltern mit Kindern zwischen 3 – 6 Jahren

Eva Schwingenschlögl

Ein gemeinsames sportliches Erlebnis für Kleinkinder gemeinsam mit ihren Eltern. Spielerisch, anhand einer Bilder-geschichte, werden erste Techniken aus dem Taekwon-Do erlernt. Ganz nebenbei werden durch das gemeinsame Üben die Konzentrationsfähigkeit, die motorische Koordination und das Selbstbewusstsein der Kinder, sowie der Familienzusammenhalt gestärkt. Kommt vorbei und erlebt Familiensport! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Stoppersocken für die Kinder

Kurs-Nr.: 60005KG

Dienstag, 16.15 bis 17.00 Uhr, 4x

Beginn: 23. September

Taekwondoschule, Badgasse 8, Bad Kissingen

Kostenlos

Kurs-Nr.: 60006KG

Dienstag, 16.15 bis 17.00 Uhr, 4x

Beginn: 13. Januar

Taekwondoschule, Badgasse 8, Bad Kissingen

Kostenlos

Mama Baby Gymnastik

Kurs-Nr.: 60010KL

Petra Bengl

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr, 10x

Beginn: 1. Oktober

Wilhelm-Hegler-Halle (gr. Gymnastikraum), Oerlenbach

54,- €

Fit werden nach der Geburt: Gezieltes Training für Mütter mit Babys zwischen 3/4 – 12 Monaten. Wir trainieren funktionell den ganzen Körper (achten auf Beckenboden und Bauch), lockern und dehnen verspannte Muskeln. Gemeinsam mit den Kindern werden wir viel Spaß an der Bewegung haben. Die Babys sind mit einbezogen und haben entwicklungsgerechte Angebote. Dieser Kurs ersetzt keinen Rückbildungskurs, sondern ist eine Fortführung davon.

Mitzubringen sind: eine Matte und ein großes Handtuch

Kinder kochen mit – einfache Gerichte gemeinsam zubereitet (für 2- bis 3-Jährige mit einem Elternteil)

Kurs-Nr.: 60014KB

Martina Edelmann

Freitag, 12. Dezember, 15.00 bis 18.00 Uhr

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche

kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

4 € pro Familie bar vor Ort

Können denn Kleinkinder im Alter von 2 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen? Viele scheuen sich davor, Kinder in die Küche zu lassen. Doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen näheren Bezug zu Lebensmitteln. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern.

Teilnehmen können Elternteile mit 2- bis 3-jährigen Kindern. Geschwisterkinder dürfen mitkommen.

Die Aufsichtspflicht bleibt während der gesamten Veranstaltung bei den Eltern.

Anmeldeschluss: 05.12.2025

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Schüsseln für Übriggebliebenes

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familie mit Kindern von 0 – 3 Jahren vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF), Bad Neustadt

Warme und kalte Snacks mit Kindern zubereitet (für 2- bis 3-jährige Kinder gemeinsam mit einem Elternteil)

Kurs-Nr.: 60015HA

Antje Omert

Samstag, 25. Oktober, 15.00 bis 18.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg

kostenfrei (mit Anmeldung bei vhs)

3 € pro Elternteil für Lebensmittel bar an Kursleitung,

alle Kinder frei

Zwischenmahlzeiten haben eine wichtige Funktion in einem ausgewogenen Speiseplan kleiner Kinder. Als (kleine) „Mahlzeit“ füllen sie den Energiespeicher Ihrer Kinder auf und versorgen die Kleinen mit wichtigen Nährstoffen. Sie lernen bedarfsgerechte Zwischenmahlzeiten zusammenzustellen und gekaufte Snacks unter die Lupe zu nehmen. Im Anschluss bereiten wir Zwischenmahlzeiten gemeinsam zu. Handlich verpackt und lecker – Ihre Kinder werden begeistert sein.

Teilnehmen können Elternteile mit 2- bis 3-jährigen Kindern. Geschwisterkinder dürfen mitkommen.

Die Aufsichtspflicht bleibt während der gesamten Veranstaltung bei den Eltern.

Anmeldeschluss: 21.10.2025

Die Kursleitung ist Diplom-Ökotrophologin.

Bitte mitbringen: verschließbare Behältnisse für Reste zum Mitnehmen

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familie mit Kindern von 0 – 3 Jahren vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF), Bad Neustadt

Der gute Start in den Tag – Frühstücksideen für Kleinkinder (2-3-Jährige gemeinsam mit einem Elternteil)

Kurs-Nr.: 60017HA

Antje Omert

Samstag, 15. November, 15.00 bis 18.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg

kostenfrei (mit Anmeldung bei vhs)

3 € pro Elternteil für Lebensmittel bar an Kursleitung,

alle Kinder frei

Wie startet mein Kind gut versorgt in den Tag? Welche Bedeutung haben Frühstück und die Zwischenmahlzeit am Vormittag im Tagesverlauf? In dieser Veranstaltung lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell kennen. In einer praktischen Einheit erfahren Sie, wie Sie mit möglichst wenig Aufwand ein ausgewogenes Frühstück und leckere, kindgerechte Zwischenmahlzeiten – egal ob für daheim oder für die Kita – zubereiten können.

Teilnehmen können Elternteile mit 2 bis 3-jährigen Kindern. Geschwisterkinder dürfen mitkommen.

Die Kursleitung ist Diplom-Ökotrophologin.

Anmeldeschluss: 11.11.2025

Die Eltern haben während der Veranstaltung Aufsichtspflicht. Bitte mitbringen: verschließbare Behältnisse für Reste zum Mitnehmen

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familie mit Kindern von 0 – 3 Jahren vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF), Bad Neustadt

Gemeinsamer Turnspaß für Kinder und Eltern

Für Kinder bis 3 Jahre

Kurs-Nr.: 60035KG

Ute Wolfrum

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr, 10x

Beginn: 25. September

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof

60,- € (Elternteil + Kind)

Kindern wollen sich bewegen und Neues ausprobieren. Das gemeinsame Erleben in der Gruppe beim Krabbeln, Laufen, Hüpfen, Balancieren, Spielen und Singen steht hier im Vordergrund. Für Eltern oder Begleitpersonen gibt es Anregungen und Gelegenheit, sich aktiv zu beteiligen.

Hinweis: Pro Kind ist eine erwachsene Begleitperson erforderlich.

Für Kinder ab sicherem Laufen bis zum dritten Lebensjahr geeignet. Ausnahmen sind nach Absprache möglich.



Kinderkurse

Entspannung mit Kater Kasimir

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson für Kinder von 6 – 10 Jahre

Kurs-Nr.: 90004KG

Manuela Prokosch

Montag, 17.30 bis 18.30 Uhr, 7x

Beginn: 22. September

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

40,- €

Zusammen mit Kasimir, einem ängstlichen Kater, erleben die Kinder spannende Abenteuer und erlernen die PME (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson) in kindgemäßer Form. Die gelernte Gelassenheit kann Kindern helfen, mit Problemen besser umzugehen: Allgemeine Ängstlichkeit, geringes Selbstvertrauen, Stottern, Konzentrationsschwäche, motorische Ruhelosigkeit, Asthma, Leistungsdruck in der Schule etc. Die erste Stunde findet mit den Eltern statt, um in das Konzept einzuführen.

Bitte mitbringen: Socken, Decke, bequeme Alltagskleidung

Hinweis: Eltern können ebenfalls am Kurs teilnehmen

Abhängen mit Affe Autogenius

Entspannung (Autogenes Training) für 4 – 6-Jährige

Kurs-Nr.: 90005KG

Charline Neumann

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr, 8x

Beginn: 24. September

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof

48,- €

Ein gutes Körpergefühl, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Bewältigung von Stress – wer wünscht sich das nicht für seine Kinder? Zu den wichtigsten Grundbedürfnissen von Kindern zählen Bewegung und Entspannung – leider kommt das in unserer schnelllebigen Gesellschaft oft zu kurz. Dieser Kurs soll Kinder zwischen 4 und 6 Jahren dazu befähigen, die Unterschiede zwischen Aktivität/Anspannung und Entspannung wahrzunehmen und gesunde Verhaltensweisen zur Stressbewältigung zu erlernen. Die erste Stunde findet gemeinsam mit den Eltern statt und es werden nach jeder Einheit kleine Übungen für zu Hause mitgegeben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Decke, Getränk

Pre-Ballett und Ausdruckstanz (ab 4 Jahre)

Kurs-Nr.: 90006HA

Tatyana Palamaryuk

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr, 10x

Beginn: 23. September

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg 110,- €

Pre-Ballett unterstützt nach wissenschaftlichen Erkenntnissen die tänzerische Früherziehung. Es fördert neben der körperlichen Entwicklung die Konzentrationsfähigkeit, das Reaktionsvermögen, die Entwicklung der Muskelkraft sowie Musikalität und Rhythmik, aber vor allem den Spaß an der Bewegung. Die Kursleiterin vom Verein 'Joy of Ballett' ist Diplom-Choreographin.

Anfängerinnen und Anfänger jederzeit willkommen.

Die Kursleiterin spricht auch ukrainisch. Schnuppern ist möglich, wenn es vorher mit der vhs abgesprochen wurde.

Bitte mitnehmen: Turnschlappchen, körperbetonte Leggings und T-Shirt, bei Bedarf Getränk

Ballett und Ausdruckstanz (ab 8 Jahre)

Kurs-Nr.: 90008HA

Tatyana Palamaryuk

Dienstag, 15.00 bis 16.00 Uhr, 10x

Beginn: 23. September

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg 110,- €

Ballett unterstützt nach wissenschaftlichen Erkenntnissen die tänzerische Früherziehung. Es fördert neben der körperlichen Entwicklung die Konzentrationsfähigkeit, das Reaktionsvermögen, die Entwicklung der Muskelkraft sowie Musikalität und Rhythmik, aber vor allem den Spaß an der Bewegung. Die Kursleiterin vom Verein 'Joy of Ballett' ist Diplom-Choreographin.

Anfängerinnen und Anfänger jederzeit willkommen.

Die Kursleiterin spricht auch ukrainisch. Schnuppern ist möglich, wenn es vorher mit der vhs abgesprochen wurde.

Bitte mitnehmen: Turnschlappchen, körperbetonte Leggings und T-Shirt, bei Bedarf Getränk

Tanzen für Kids

1. & 2. Klasse

Kurs-Nr.: 90014KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Donnerstag, 16.20 bis 17.10 Uhr, 7x

Beginn: 9. Oktober, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropfstr. 5, Bad Kissingen 75,- €

Koordination, Rhythmusgefühl, Beweglichkeit, Gleichgewicht: Tanzen fördert von Kindesbeinen an. Mit viel Spaß werden tänzerische Bewegungen, Schritte und Choreografien zu aktueller Musik erlernt.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe und Getränk

Moderner Orientalischer Tanz für große Tanzmäuse

Kurs-Nr.: 90015KG

Christina Scheit

Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr, 8x

Beginn: 29. September

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof

48,- €

Tanzen macht Spaß! Zu toller Musik von Aladdin bis Despacito lernen die Kids Grundelemente des orientalischen Tanzes kennen. Es erwartet sie eine abwechslungsreiche Mischung aus 1001 Nacht und moderner Kinderdisco. Spaß und Bewegung stehen im Vordergrund, wenn wir einfache Choreografien tanzen, bei denen jeder mitmachen kann. Auch das Tanzen mit einem richtigen Schleier, bunten Tüchern oder anderen Tanzaccessoires, sowie ein zauberhaftes Märchen am Ende werden die Zeit wie im Fluge vergehen lassen! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schläppchen, ein Getränk und ein Tuch für die Hüfte (kann auch im Kurs kostenlos ausgeliehen werden).

Für größere, fortgeschrittene Tanzmäuse von 6 – 9 Jahren.

Moderner Orientalischer Tanz für kleine Tanzmäuse

Kurs-Nr.: 90016KG

Christina Scheit

Montag, 15.00 bis 15.45 Uhr, 8x

Beginn: 29. September

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof

40,- €

Tanzen macht Spaß! Zu fröhlicher Musik von Aladdin bis Vaiana lernen die Kinder spielerisch Grundelemente des orientalischen Tanzes kennen. Es erwartet sie eine abwechslungsreiche Mischung aus 1001 Nacht und moderner Kinderdisco. Spaß und Bewegung stehen im Vordergrund und auch das Tanzen mit bunten Tüchern oder kleinen Rasseln sowie ein zauberhaftes Märchen am Ende werden die Zeit wie im Fluge vergehen lassen! Teilnahme ohne Eltern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schläppchen oder Stoppersocken, ein Getränk und ein Tuch für die Hüfte (kann auch im Kurs kostenlos ausgeliehen werden).

Für kleine Tanzmäuse im Alter von 3 – 6 Jahren.

Moderner Orientalischer Tanz für inklusive Tanzmäuse

Kurs-Nr.: 90017KG

Christina Scheit

Donnerstag, 16.15 bis 17.15 Uhr, 4x

Beginn: 25. September

Mehrgenerationenhaus, Von-Hessing-Str. 1, Bad Kissingen **kostenfrei (Anmeldung erforderlich)**

Ihr lernt spielerisch zu toller, fröhlicher Musik Grundelemente des orientalischen Tanzes kennen. Freut Euch auf eine spannende Mischung aus 1001 Nacht und moderner Kinderdisco. Spaß und Bewegung stehen im Vordergrund und auch das Tanzen mit bunten Tüchern, kleinen Rasseln oder sonstigen Tanzaccessoires und ein zauberhaftes Märchen am Ende wird die Zeit wie im Fluge vergehen lassen! Wenn bei Ihrem Kind aufgrund der Behinderung eine Begleitperson gewünscht oder erforderlich ist, ist diese selbstverständlich sehr herzlich Willkommen (bzw. soll natürlich dabei bleiben). In diesem Fall bitten wir um zusätzliche Information per Tel. 0971 807-4211 oder E-Mail badkissingen@vhs-kisshab.de Begleitpersonen können aktiv oder passiv teilnehmen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schläppchen oder Stoppersocken, ein Getränk. Klappertücher für die Hüfte können verliehen werden.

Alter: für Kinder und Teenager

Judo für Kinder und Jugendliche (Neueinsteiger)

Kurs-Nr.: 90035HA

Armin Jobst (DOKAN)

Dienstag, 17.30 bis 18.30 Uhr, 5x

Beginn: 14. Oktober

Grundschule am Mönchsturm (Turnhalle), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg

21,- €

Die Sportart Judo trägt wie kaum eine andere zur ganzheitlichen Entwicklung und Erziehung von Kindern (ab 6 Jahren) und Jugendlichen bei. Das Judomotto „Siegen durch Nachgeben“ fördert neben dem Erlernen der entsprechenden Judo-Techniken auch die Bereitschaft, Konflikte sachlich zu behandeln und auf einer freundlichen, respektvollen Basis miteinander umzugehen. Schwerpunkte des Kurses: Selbstwertgefühl und Selbstbehauptung entwickeln, Gewaltprävention, Kondition und Koordination schulen, neue Bewegung erleben.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung

In Kooperation mit dem DOKAN Hammelburg e.V.

Fehlerfrei und schnell schreiben am PC (ab 5. Kl.)

Kurs-Nr.: 90040KG

Silvia Zänglein

Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, 5x

Beginn: 24. September

Anton-Kliegl-Schule (gr. Informatikraum), Bad Kissingen Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße

39,- € (zzgl. 3 € Materialkosten an Kursleitung für Skripte)

10-Finger-Tastschreiben. Kennt ihr das Problem: Ihr wollt etwas schreiben und müsst die Buchstaben suchen? Das nervt vielleicht! Damit ist jetzt Schluss! In nur fünf Terminen lernt ihr das „blinde“ Schreiben auf der Tastatur! Wir vermitteln euch die wichtigsten Grundlagen und schon könnt ihr lostrainieren. Mit etwas Übung erreicht ihr eine hohe Schreibgeschwindigkeit und macht weniger Fehler. Ihr gewinnt somit viel Zeit in Schule und Freizeit. Praktische Beispiele aus dem Bereich der Textgestaltung runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Schnellhefter für Arbeitsblätter, Schulmappen

Schwimmkurs mit Abschluss Seepferdchen

Bad Kissingen lernt Schwimmen

Bavaria Klinik Schwimmbad, Von-der-Tann-Str. 18-22, Bad Kissingen

85,- € (zzgl. 5 € Materialkosten bar an die Kursleitung bei Abnahme des Seepferdchens)

Schwimmkurs ab 6 Jahren. Im Schwimmkurs lernen Kinder die Grundzüge der Brust- und Armbeinbewegung beim Schwimmen auf dem Bauch und dem Rücken. Im Vordergrund stehen dabei vor allem die Freude und der Spaß an der Bewegung. Um Ihrem Kind eine altersgerechte, seiner Entwicklung und Wassererfahrung optimal angepasste Ausbildung zu ermöglichen, bitten wir die notwendigen Vorkenntnisse zu beachten: keine Angst im Kontakt mit Wasser; Akzeptanz von Wasserspritzern im Gesicht; freiwilliges Untertauchen des Kopfes.

Schwimmkursgutscheine müssen zum Kursbeginn im vhs-Büro vorgelegt werden.

Kurs-Nr.: S0008KG

Mo. und Mi, 22.09.2025, 17.00 bis 18.00 Uhr

Kurs-Nr.: S0009KG

Mo. und Mi, 12.11.2025, 17.00 bis 18.00 Uhr

Bad Bocklet

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Di	30.09.25	18.30	1x	Kulinarisches Griechenland	17,50 €	34019KB	44
Mo	13.10.25	19.00	1x	Das Königreich Saudi-Arabien	0,00 €	26010KB	27
Sa	25.10.25	09.30	1x	TCM Workshop Spätsommer und Herbst	18,00 €	36083KB	54
Mo	27.10.25	19.00	1x	Unterwegs im indischen Himalaya – ein Mönch aus Ladakh zeigt uns seine Heimat	0,00 €	26015KB	28
Di	28.10.25	18.30	1x	Backen mit Sauerteig und Hefe	17,50 €	34072KB	48
Do	30.10.25	19.00	1x	Einführung in WingWave	17,00 €	31008KB	29
Do	13.11.25	19.00	1x	Resilienz und Sinnsuche. Was mich stark macht	22,00 €	12020KB	10
Fr	14.11.25	16.00	1x	Was ist Hörtraining?	25,00 €	36117KB	54
Sa	15.11.25	09.30	1x	TCM Diätetik in den Wechseljahren	18,00 €	36081KB	53
Sa	15.11.25	14.00	1x	Workshop Burlesque Style: Basics für jede Frau	27,00 €	33030KB	42
Sa	22.11.25	09.30	1x	TCM Workshop Winter	18,00 €	36082KB	54
Mi	26.11.25	18.00	1x	Die Welt der ätherischen Öle	0,00 €	36047KB	51
Di	09.12.25	17.00	1x	Vortrag: Homöopathischer Hausapothekenkurs – speziell für Eltern	7,00 €	36072KB	53
Mi	10.12.25	18.00	1x	Entgiftung durch die Heilkraft der Ernährung	0,00 €	36022KB	50
Do	11.12.25	17.00	1x	Vortrag: Ein ganzheitlicher Lebensstil	10,00 €	36075KB	53
Fr	12.12.25	15.00	1x	Kinder kochen mit - einfache Gerichte gemeinsam zubereitet	0,00 €	60014KB	67
Di	16.12.25	17.00	1x	Herzgesund kochen	0,00 €	34093KB	50
Sa	24.01.26	09.30	1x	Schröpfen – ein vielseitiges Hausmittel	18,00 €	36086KB	54

Kurswünsche

Ist in diesem Semester nicht der passende Kurs für Sie dabei? Oder wünschen sich vielleicht etwas Ausgefallenes? Sie haben die Möglichkeit, uns Ihren Wunsch mitzuteilen. Schreiben Sie uns: info@vhs-kisshab.de

Bad Brückenau

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	22.09.25	18.30	6x	Feldenkrais für Jung und Alt	70,00 €	31029HB	33
Fr	26.09.25	18.30	2x	Humor ist, wenn man trotzdem lacht	25,00 €	31220HB	31
So	28.09.25	10.00	1x	Maltechniken: Stillleben, Blumen, Bäume in Aquarell und Acryl	60,00 €	24010HB	25
Di	30.09.25	15.30	6x	Begegnung mit Künstlern des 20. Jahrhunderts	50,00 €	25015HB	27
Di	30.09.25	18.30	1x	Der Schlüssel zur besonderen Mensch-Hund-Beziehung	8,00 €	12210HB	12
Mi	01.10.25	17.30	10x	Spanisch – A1 (Teil 3)*	60,00 €	48012HB	59
Mi	01.10.25	18.30	10x	Hatha Yoga	95,00 €	31045HB	33
Mi	01.10.25	19.50	10x	Hatha Yoga	95,00 €	31046HB	33
Sa	11.10.25	11.00	1x	Macarons backen	20,00 €	34077HB	48
Di	14.10.25	18.30	1x	Was passiert, wenn ich ein Pflegefall werde – Vortrag	0,00 €	13050HB	17
Fr	17.10.25	19.00	3x	Vipassana-Meditation – Wochenendkurs	0,00 €	31141HB	29
Sa	25.10.25	10.00	1x	Maltechniken: Faltenwurf, Wellen, Tusche, Aquarell	60,00 €	24008HB	25
Do	30.10.25	14.30	1x	Smartphone- und App-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren	12,00 €	52126HB	64
Do	30.10.25	16.30	3x	Instagram Grundkurs	60,00 €	52020HB	63
Do	30.10.25	19.00	3 x	Canva für Einsteiger/innen	60,00 €	52019HB	63
Mo	10.11.25	18.30	6x	Feldenkrais für Jung und Alt	70,00 €	31030HB	33
Do	13.11.25	14.30	1x	Smartphone- und App-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren	12,00 €	52127HB	64
Fr	14.11.25	18.30	1x	Die thailändische Küche kinderleicht	20,00 €	34046HB	46
Do	20.11.25	14.30	1x	Smartphone- und App-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren	12,00 €	52124HB	64
Do	20.11.25	19.00	1x	Klangreise	10,00 €	31158HB	29
Fr	28.11.25	18.00	8x	Autogenes Training (AT) nach J.H. Schultz	70,00 €	31225HB	31
Sa	29.11.25	10.00	1	Maltechniken: Weite, Landschaften, unterschiedliche Techniken	60,00 €	24011HB	25
Sa	29.11.25	10.30	1x	Asiaküche mit Sushi meine Art	20,00 €	34053HB	46
Di	02.12.25	19.00	1x	Arbeiten mit energetischen Feldern	10,00 €	36030HB	51
Do	04.12.25	14.30	1x	Smartphone- und App-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren	12,00 €	52128HB	64
Do	04.12.25	16.30	3 x	Werde zum Social-Media-Profi! (Aufbaukurs)	60,00 €	52025HB	63
Do	04.12.25	19.00	3x	Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen ChatGPT, Gemini, Copilot)	60,00 €	53026HB	65
Do	04.12.25	19.00	1x	Klangreise	10,00 €	31159HB	29
Do	11.12.25	14.30	1x	Smartphone- und App-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren	12,00 €	52129HB	64
Do	18.12.25	14.30	1x	Smartphone- und App-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren	12,00 €	52123HB	64
Do	18.12.25	19.00	1x	Klangreise	10,00 €	31160HB	29
Mo	12.01.26	18.30	3x	Theaterspielereien	60,00 €	22060HB	24

Bad Kissingen

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Sa	20.09.25	09.30	1x	Achtsamkeitswanderung – Zurück zur Natur, zurück zu dir	42,00 €	31220KG	30
Mo	22.09.25	16.00	3x	Seniorenuniversität: Künstliche und natürliche Intelligenz	20,00 €	11001KG	6
Mo	22.09.25	17.30	7x	Entspannung mit Kater Kasimir	40,00 €	90004KG	68
Mo	22.09.25	18.00	10x	Englisch mit Vorkenntnissen – B1 (Teil 1)*	80,00 €	43020KG	58
Di	23.09.25	16.15	4x	Eltern-Kind-Training (Taekwon-Do)	0,00 €	60005KG	67
Mi	24.09.25	14.30	8x	Abhängen mit Affe Autogenius – Entspannung (Autogenes Training)	48,00 €	90005KG	68
Mi	24.09.25	18.00	5x	Fehlerfrei und schnell schreiben am PC (ab 5. Kl.)	39,00 €	90040KG	69
Mi	24.09.25	18.00	10x	Englisch für Fortgeschrittene – B1 (Teil 2)*	80,00 €	43025KG	58
Mi	24.09.25	18.30	1x	Kostenfreie regionale Präventions- und bundesweite Rehabilitationsangebote I	10,00 €	13190KG	18
Mi	24.09.25	18.30	8x	Kaha® – für jede Altersgruppe	45,00 €	31030KG	37
Do	25.09.25	10.00	1x	Infoveranstaltung: Ernährung und Bewegung	0,00 €	53001KG	49
Do	25.09.25	16.00	10x	Turnspaß für Kinder bis 3 Jahre und Eltern	60,00 €	60035KG	68
Do	25.09.25	16.15	4x	Moderner Orientalischer Tanz für inklusive Tanzmäuse	0,00 €	90017KG	69
Do	25.09.25	17.45	8x	Aroha® – für jede Altersgruppe	45,00 €	32008KG	37
Do	25.09.25	18.00	10x	Englisch für Neueinsteiger – A1 (Teil 1)*	80,00 €	43006KG	57
Fr	26.09.25	08.30	1	DTZ – Deutsch-Test für Zuwanderer	wird bekannt gegeben	7100KG	56
Fr	26.09.25	09.00	2x	PC-Grundlagen mit Windows10/11, Internet und Office	68,00 €	52015KG	62
Fr	26.09.25	09.00	3x	Workshop: Holzbildhauen	170,00 €	240CKG	26
Sa	27.09.25	11.00	1x	Workshop: Mentale Gesundheit stärken: Herausforderungen für Migranten	0,00 €	12060KG	11
Mo	29.09.25	08.30	10x	Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen – A1	80,00 €	45005KG	59
Mo	29.09.25	09.30	10x	Englisch am Vormittag – B1.2*	80,00 €	43035KG	58
Mo	29.09.25	10.45	10x	Italienisch Konversation – Niveau A2/B1	80,00 €	45006KG	59
Mo	29.09.25	15.00	8x	Moderner Orientalischer Tanz für kleine Tanzmäuse	40,00 €	90016KG	69
Mo	29.09.25	16.00	8x	Moderner Orientalischer Tanz für große Tanzmäuse	48,00 €	90015KG	69
Mo	29.09.25	18.00	10x	Die Feldenkrais-Methode	62,50 €	31025KG	32
Mo	29.09.25	19.00	10x	Power Pilates und Ganzkörpertraining – für Fortgeschrittene	60,00 €	32040KG	38
Mo	29.09.25	20.05	10x	Rückenschule mit Faszientraining – Dehnen, Dehnen, Dehnen	60,00 €	32032KG	38
Di	30.09.25	16.20	10x	Leichte Wirbelsäulengymnastik für Anfänger	60,00 €	32028KG	37
Di	30.09.25	17.30	10x	Wirbelsäulengymnastik	90,00 €	32030KG	37
Di	30.09.25	17.30	8x	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)	48,00 €	31139KG	29
Di	30.09.25	19.30	5x	Gitarre – Liedbegleitung (Grundkurs)	55,00 €	23015KG	25
Mi	01.10.25	08.30	10x	Mit Yoga innere Ruhe finden und bei sich selbst ankommen	60,00 €	31070KG	34
Mi	01.10.25	09.30	10x	Englisch am Vormittag – B1.1*	80,00 €	43010KG	58

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mi	01.10.25	10.00	10x	Französisch für Fortgeschrittene – Schwerpunkt Sprachtraining ab A2	80,00 €	44015KG	59
Mi	01.10.25	18.00	10x	Französisch – A2*	80,00 €	44010KG	58
Mi	01.10.25	20.00	6x	BBP (Bauch, Beine, Po) in Bad Kissingen	45,00 €	32155KG	40
Do	02.10.25	10.00	5x	Die Feldenkrais-Methode auf dem Stuhl	35,00 €	31026KG	33
Do	02.10.25	18.00	10x	Deutsche Gebärdensprache* (Teil 4)	65,00 €	41010HA	56
Do	02.10.25	20.00	5x	Fitness Workout – Skigymnastik	37,50 €	32160KG	40
So	05.10.25	13.00	1x	Brönnhof-Führung	0,00 €	17125KG	21
Mo	06.10.25	18.00	7x	Line Dance	95,00 €	33076KG	43
Di	07.10.25	17.40	7x	SALSA-Tanzen für Frauen	95,00 €	33031KG	42
Di	07.10.25	18.00	1x	Onlinebanking – aber sicher!	0,00 €	52005KG	65
Di	07.10.25	18.50	7x	Zumba® Fitness	75,00 €	32243KG	41
Mi	08.10.25	17.00	1x	Workshop: Karrieremöglichkeiten im Handwerk	0,00 €	51010KG	62
Mi	08.10.25	18.00	8x	Aquarell Schritt für Schritt	80,00 €	24006KG	25
Do	09.10.25	14.00	1x	Die Wittelsbacher – Führung in Bad Kissingen	7,50 €	17130KG	21
Do	09.10.25	16.20	7x	Tanzen für Kids 1. & 2. Klasse	75,00 €	90014KG	58
Do	09.10.25	18.30	1x	Kostenfreie regionale Präventions- und bundesweite Rehabilitationsangebote II	10,00 €	13195KG	18
Do	09.10.25	19.10	8x	Bodystyling	50,00 €	32125KG	40
Do	09.10.25	20.15	8x	Moving and Muscles	50,00 €	32050KG	38
Fr	10.10.25	15.45	8x	Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren	52,00 €	31079KG	35
Fr	10.10.25	17.00	6x	Stenographie für Anfänger ohne Vorkenntnisse	160,00 €	53017KG	65
Fr	10.10.25	18.00	1x	Vortrag: Bewusst Eltern sein	12,00 €	12067KG	11
Fr	10.10.25	18.00	1x	Elektronische Patientenakte (ePA), e-Rezept und mehr	0,00 €	13126KG	17
Sa	11.10.25	09.00	1x	Word – Grundlagen und Tricks	60,00 €	52030KG	63
So	12.10.25	10.00	1x	Die Kläranlage in Bad Kissingen – Tag der offenen Tür	0,00 €	17128KG	21
So	12.10.25	14.30	5x	Disco-Fox für Einsteiger	85,00 €	33038KG	42
So	12.10.25	15.45	4x	Tanzkurs für Erwachsene – Kurskurs	79,00 €	33054KG	42
So	12.10.25	15.45	8x	Tanzkurs für Erwachsene	125,00 €	33057KG	43
So	12.10.25	19.00	1x	Schokolade bewusst erleben – eine kleine Schokoladenreise in Bad Kissingen	10,00 €	37050KG	55
Mo	13.10.25	18.30	1x	Zeit für berufliche Veränderungen? Wie kann ich meine berufliche Karriere gestalten	0,00 €	51015KG	62
Di	14.10.25	18.30	1x	Zieh nicht so! – Endlich entspannt an der Leine	8,00 €	12202KG	12
Di	14.10.25	20.00	8x	Tanzkurs für Erwachsene	125,00 €	33058KG	43
Di	14.10.25	20.00	4x	Tanzkurs für Erwachsene – Kurskurs	79,00 €	33055KG	42
Mi	15.10.25	17.00	1x	Vortrag: Homöopathischer Hausapothekenkurs – speziell für Eltern	7,00 €	36073KG	53
Do	16.10.25	15.00	7x	Line Dance für Senioren	95,00 €	33077KG	43
Do	16.10.25	17.00	1x	Vortrag: Ein ganzheitlicher Lebensstil	10,00 €	36078KG	53
Fr	17.10.25	14.00	1x	Max Littmann – Führung in Bad Kissingen	7,50 €	17140KG	21
Sa	18.10.25	09.00	1x	Excel – Grundkurs	60,00 €	52031KG	63
Sa	18.10.25	09.30	1x	Achtsamkeitswanderung – Zurück zur Natur, zurück zu dir	42,00 €	31222KG	30

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Sa	18.10.25	14.00	4x	Schreibtraining für freie Schriftsteller	60,00 €	22010KG	23
Sa	18.10.25	14.00	4x	The American Short Story: Amerikanische Kurzgeschichten	60,00 €	22015KG	23
Sa	18.10.25	14.00	1x	Yin Yoga – Tiefe Entspannung und Regeneration (Workshop)	20,00 €	3105KG	34
Sa	18.10.25	15.00	1x	Schlemmen wie die alten Römer	17,50 €	34001KG	43
Mo	20.10.25	19.00	1x	Roadtrip – Seidenstraße	0,00 €	26022KG	28
Di	21.10.25	18.30	1x	Sterbebegleitung – Ich bin da für dich, wenn du gehst	20,00 €	12085KG	12
Do	23.10.25	09.30	6x	Konversation in Deutsch (für Fortgeschrittene)	0,00 €	42022KG	57
Do	23.10.25	17.00	1x	Workshop: Bewerbung im Handwerk	0,00 €	51013KG	62
Do	23.10.25	18.00	1x	Vortrag: Meet and Greet mit dem eigenen Unterbewusstsein	5,00 €	36069KG	53
Do	23.10.25	18.00	1x	BayernAtlas – Freizeitkarten und mehr...	0,00 €	12008KG	65
Fr	24.10.25	17.00	1x	BACHATA-Tanzkurs für Paare	25,00 €	33050KG	42
Sa	25.10.25	09.30	1x	Achtsamkeitswanderung – Zurück zur Natur, zurück zu dir	42,00 €	31224KG	30
Sa	25.10.25	10.00	1x	Atme Dich frei – Einführung in den Trend „Breathwork – wie atme ich richtig“	20,00 €	31036KG	31
Sa	25.10.25	14.00	1x	Jüdische Schicksale – Führung in Bad Kis- singen	7,50 €	17160KG	22
Mo	27.10.25	19.00	1x	Finanzplanung für Frauen: Eben nicht „Arm dran im Alter“	12,00 €	13220KG	18
Mi	29.10.25	19.30	1x	„Wenn der Juckreiz das Leben bestimmt“ – Hautkrankheiten natürlich behandeln	8,00 €	36067KG	52
Do	30.10.25	18.30	1x	Mikrofonsingen & Mikrofontechnik	25,00 €	23008KG	24
Di	04.11.25	19.30	5x	Kampfkunst ab 45+	35,00 €	32079KG	37
Mi	05.11.25	15.30	5x	Bewegung für Körper und Geist – traditionelles Taekwon-Do für Senioren	35,00 €	32073KG	36
Mi	05.11.25	16.00	1x	Gustav Klimt, Großmeister des Wiener Jugend- stils	0,00 €	25011KG	27
Fr	07.11.25	16.00	3x	Schnupperkurs Drechseln für Einsteiger	95,00 €	24077KG	26
Di	11.11.25	18.00	5x	Rückenfitness für Senioren	30,00 €	32080KG	38
Mi	12.11.25	11.15	5x	Bodystyling	30,00 €	32071KG	39
Mi	12.11.25	12.30	5x	Stuhl-Gymnastik	30,00 €	32072KG	39
Do	13.11.25	10.30	2x	Nostalgie-Stenokurs – kurzer Auffrischungs- kurs	20,00 €	53015KG	65
Do	13.11.25	18.30	1x	Future-Skills – Kompetenzcheck für berufliche Neu- oder Umorientierung	0,00 €	51017KG	62
Fr	14.11.25	19.45	5x	„Amazing Grace“ – Lieder aus aller Welt mit der ALTBLOCKFLÖTE (Anfängerkurs)	35,00 €	23005KG	24
Sa	15.11.25	09.00	1x	Mehr Energie mit Reiki – Workshop	18,00 €	31168KG	30
Sa	15.11.25	14.00	1x	Geistig aktiv bleiben – Spiele mit Hand und Verstand	10,00 €	36083KG	54
Sa	15.11.25	15.30	1x	Einfach indisch kochen	20,00 €	34054KG	47
Mo	17.11.25	18.00	1x	Vortrag: Kraft der Gefühle	12,00 €	12068KG	11
Mo	17.11.25	19.00	1x	Richtig absichern mit Berufsunfähigkeit und anderen Alternativen	12,00 €	13003KG	16
Mi	19.11.25	10.00	1x	Vortrag: Warum eine verarbeitete Geburt zum Mutterglück beiträgt	12,00 €	12066KG	11
Do	20.11.25	11.00	1x	Workshop: Karrieremöglichkeiten im Handwerk	0,00 €	51011KG	62
Fr	21.11.25	16.00	3x	Drechseln für Fortgeschrittene	95,00 €	24078KG	26

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Fr	21.11.25	18.00	1x	Klangmeditation	20,00 €	31057KG	29
Sa	22.11.25	10.00	1x	Wildgans Qi Gong I für eine stabile Gesundheit	60,00 €	31021KG	32
Mo	24.11.25	19.00	1x	Finanztips für Familien	12,00 €	13210KG	18
Do	27.11.25	11.00	1x	Workshop: Bewerbung im Handwerk	0,00 €	51014KG	62
Fr	28.11.25	18.00	1x	USA-Kulinarisch (Mehr als nur Hamburger)	17,50 €	34002KG	43
Sa	29.11.25	10.00	1x	Atemreise – Reset in deinem Leben	30,00 €	31037KG	31
Sa	29.11.25	14.00	1x	Historische Architekten – Führung in Bad Kissingen	7,50 €	17150KG	22
Sa	29.11.25	15.30	1x	Kulinarische vegetarische Weltreise	20,00 €	34035KG	45
Mo	01.12.25	16.00	3x	Seniorenuniversität: Der Impressionismus – die Magie von Licht und Augenblick	0,00 €	11002KG	6
Mo	01.12.25	19.00	1x	Finanzdschungel: Rendite ohne Verlustrisiko	12,00 €	13215KG	18
Di	02.12.25	18.00	1x	Viren – Würmer – Trojanische Pferde – Adware	35,00 €	52065KG	64
Do	04.12.25	16.00	1x	Führung DeinHaus 4.0 Unterfranken	0,00 €	30111KG	19
Sa	06.12.25	09.00	1x	Excel – Aufbaukurs	60,00 €	52035KG	64
So	07.12.25	09.30	1x	Weihnachtsbäckerei – erprobte Rezepte	22,50 €	34060KG	47
So	07.12.25	15.00	1x	Weihnachtsbäckerei – neue Rezepte	22,50 €	34068KG	47
Mo	08.12.25	18.30	1x	Einen Berufsabschluss nachholen, Wie gelingt das?	0,00 €	51016KG	62
Sa	13.12.25	09.00	1x	Grundkurs Photoshop Elements – Digitales Fotografieren und Bildbearbeitung	60,00 €	21040KG	23
Sa	13.12.25	15.30	1x	Asiatische Küche - Sushi selber zubereiten	20,00 €	34043KG	45
Di	16.12.25	18.00	1x	eBay - Der größte Marktplatz der Welt	35,00 €	52095KG	64
Fr	09.01.26	15.45	10x	Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren	65,00 €	31080KG	35
Fr	09.01.26	18.00	1x	Orient-Küche – Köstlichkeiten aus 1001 Nacht	20,00 €	34051KG	46
Sa	10.01.26	09.00	1x	Aufbaukurs Photoshop Elements: Digitales Fotografieren und Bearbeiten	60,00 €	21045KG	23
So	11.01.26	14.30	5x	Disco-Fox für Paare mit Vorkenntnissen	85,00 €	33040KG	42
Di	13.01.26	16.15	4x	Eltern-Kind-Training (Taekwon-Do)	0,00 €	60006KG	67
Do	15.01.26	14.00	1x	Historische Architekten – Führung in Bad Kissingen	7,50 €	17155KG	22
Do	15.01.26	19.45	8x	„Greensleeves“ – Lieder aus aller Welt für Altblockflöte (Fortsetzungskurs)	54,00 €	23007KG	24
Sa	17.01.26	10.00	1x	Mit dem Atem zu mehr Achtsamkeit & Resilienz – ein bewusster Start ins neue Jahr	30,00 €	31035KG	31
Sa	17.01.26	11.00	1x	Wintergrillen, der ganz besondere Genuss	17,50 €	34007KG	44
Sa	17.01.26	14.00	1x	Achtsame Yogapause - sanfter Start ins Wochenende	20,00 €	31089KG	35
Sa	17.01.26	14.00	1x	Die Wittelsbacher – Führung in Bad Kissingen	7,50 €	17135KG	21
So	18.01.26	10.00	1x	Klassik und Metal – Stilbruch oder Synthese?	15,00 €	23037KG	25
Mi	21.01.26	19.30	1x	Long Covid und Post-Vac-Syndrom	8,00 €	36065KG	52
Do	22.01.26	14.00	1x	Jüdische Schicksale – Führung in Bad Kissingen	7,50 €	17165KG	22
Fr	23.01.26	18.30	1x	Mein Kind – Mein Enkel will zur Bundeswehr	10,00 €	12017KG	10
Sa	24.01.26	14.00	1x	Max Littmann – Führung in Bad Kissingen	7,50 €	17145KG	21
Sa	24.01.26	14.00	1x	Tanzen Sie Tango Argentino!	30,00 €	33010KG	41
Mo	26.01.26	19.00	1x	Unibund: Von Kesenbrod bis Le Corbusier – gibt es Kunst „auf dem Lande“?	0,00 €	12002KG	7

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	23.02.26	19.00	1x	Unibund: Klänge der Vergangenheit – Musik im alten Rom	0,00 €	12003KG	7
Mo	23.03.26	19.00	1x	Unibund: „ENDOLEASE – die weltweit erste implantierbare Plattformtechnologie“	0,00 €	12004KG	7

E-BOOK SPRECHSTUNDE

IN DER STADTBIBLIOTHEK HAMMELBURG

Haben Sie Fragen
zu Ihrem
E-Book-Reader
oder zum
E-Medien-Portal
emu?

Wir helfen gerne
weiter!

Jeden 2. Freitag im
Monat von
14-16 Uhr

12.09.25
10.10.25
14.11.25
12.12.25
09.01.26

Anmeldung unter **09732 / 902433**
oder **bibliothek@hammelburg.de**



Burkardroth

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Di	23.09.25	18.30	1x	Italienische Antipasti selbst gemacht	20,00 €	34000KD	43
Fr	26.09.25	19.00	1x	Die Englische Bierwelt	21,00 €	37010KD	54
Sa	27.09.25	10.00	1x	Meinen Strom erzeuge ich selbst	0,00 €	13014KD	16
Mo	06.10.25	18.00	8x	Rückenfitness	40,00 €	32031KD	38
Mo	06.10.25	18.45	8x	Rückenfitness	40,00 €	32032KD	38
Di	07.10.25	18.30	1x	Partygebäck aus Sauerteig und Hefe	22,50 €	34071KD	48
Do	09.10.25	19.00	10x	Hatha Yoga	90,00 €	31046KD	33
Fr	10.10.25	18.30	1x	Herbst-/Winterkränze selbst gebunden	13,00 €	24035KD	26
Sa	11.10.25	13.00	1x	Achtsame Ernährung & Life Coaching – Meditation, Achtsamkeit und Lebensfreude	19,00 €	31170KD	30
Fr	17.10.25	18.30	1x	Orient-Küche – Köstlichkeiten aus 1001 Nacht	22,50 €	34049KD	46
Fr	24.10.25	19.00	1x	Eine Exkursion in die Vielfalt der deutschen Bierwelt	21,00 €	37017KD	55
Do	13.11.25	18.00	1x	Hypnose in der modernen Medizin	5,00 €	36068KD	52
Di	25.11.25	18.30	1x	Weihnachtsbäckerei – erprobte Rezepte	25,00 €	34064KD	47
Di	02.12.25	18.30	1x	Weihnachtsbäckerei – neue Rezepte	25,00 €	34069KD	47
Mi	03.12.25	19.30	1x	Natürlich durch die Wechseljahre	8,00 €	36066KD	52
Mo	12.01.26	18.00	4x	Rückenfit ins Neue Jahr	20,00 €	32033KD	38
Mo	12.01.26	18.45	4x	Rückenfit ins Neue Jahr	20,00 €	32035KD	38
Fr	16.01.26	18.30	1x	Asiatische Küche – Sushi selber zubereiten	22,50 €	34045KD	45
Di	20.01.26	18.30	1x	Die Küche Marokkos – ein Hauch von Orient	20,00 €	34016KD	44
Fr	30.01.26	18.30	1x	Meeresfrüchte und indische Küche	22,50 €	34048KD	46
Sa	31.01.26	13.00	1x	Achtsame Ernährung & Life Coaching – Meditation, Achtsamkeit und Lebensfreude	19,00 €	31171KD	30

Euerdorf

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Do	18.09.25	14.00	1x	Digitaler Nachlass	0,00 €	13040HE	66
Mo	29.09.25	18.15	10x	Rückenfit: Healthy & Strong	50,00 €	32060HE	38
Mo	29.09.25	19.30	10x	Faszien Yoga	50,00 €	31116HE	35
Di	30.09.25	18.30	10x	Body Power – Fatburner	50,00 €	32120HE	40
Di	30.09.25	19.45	10x	HIIT-Power Yoga	50,00 €	31127HE	35
Do	09.10.25	18.30	1x	Herbst-/Winterkränze selbst gebunden	12,00 €	24030HE	26
Mi	12.11.25	18.45	10x	Qigong Kurs 1	90,00 €	31016HE	32
Mo	19.01.26	18.00	1x	Souverän im Netz – Tipps für die digitale Sicherheit	0,00 €	13005HE	66

Hammelburg

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
		19.00	1x	Inklusion – eine Illusion?!	0,00 €	12062HA	11
Mi	29.10.25	19.00	1x	Schokolade und Kakao bewusst genießen	0,00 €	13050HA	55
			1x	E-Book Sprechstunde	0,00 €	22025HA	24
		19.00	9x	Schwimmkurs für Erwachsene (Anfänger) – Interessentenliste	118,00 €	32610HA	41
			1x	Smartphone – Sprechstunde	0,00 €	52100HA	64
Fr	seit 04.07.2025	18.00	34x	Alpha+ – Besser lesen und schreiben	0,00 €	42105HA	55
Do	18.09.25	19.30	1x	Erfinder und Entdecker – Jüdische Erfolgsgeschichten	5,00 €	JKT115	8
Fr	19.09.25	19.30	1x	Cocktail- und Sterneparkführung am Naturcamp Thulba	20,00 €	16210HA	19
Di	23.09.25	14.00	10x	Pre-Ballett und Ausdruckstanz (ab 4 Jahre)	110,00 €	90006HA	68
Di	23.09.25	15.00	10x	Ballett und Ausdruckstanz (ab 8 Jahre)	110,00 €	90008HA	68
Mi	24.09.25	18.30	10x	Yin-Yoga für Anfänger/Wiedereinsteiger	109,00 €	31060HA	34
Do	25.09.25	19.45	10x	Yin-Yoga für Anfänger/Wiedereinsteiger	109,00 €	31055HA	34
Fr	26.09.25	18.00	1x	Bibelpflanzenweg im Kloster Altstadt in Hammelburg	0,00 €	17122HA	21
Sa	27.09.25	19.30	1x	Cocktail- und Sterneparkführung am Naturcamp Thulba	20,00 €	16215HA	19
Sa	27.09.25	10.15	5x	Arabisch für Anfänger – Schnupperkurs	35,00 €	49002HA	61
So	28.09.25	14.00	1x	Schloss Höllrich – Einblicke und Restaurierung	0,00 €	17021HA	20
So	28.09.25	19.00	10x	Wassergymnastik: Aqua-Fitness – Vital und gesund im Wasser	89,00 €	32245HA	41
So	28.09.25	20.00	10x	Aqua-Jogging – Fit im Wasser	89,00 €	32255HA	41
Mo	29.09.25	17.00	10x	Aqua-Jogging – Fit im Wasser	89,00 €	32250HA	41
Mo	29.09.25	09.00	10x	Cardiotraining für sie und ihn	50,00 €	32096HA	40
Mo	29.09.25	18.30	8x	Aroha® – für jede Altersgruppe	48,00 €	32010HA	37
Mo	29.09.25	18.30	10x	Vorbereitung auf das Zertifikat Deutsch A2/B1*	100,00 €	42025HA	57
Mo	29.09.25	18.30	10x	Deutsche Gebärdensprache* – Teil 3	65,00 €	41005HA	56
Mo	29.09.25	18.30	10x	Spanisch Grundkurs A2 (Teil 9) – Online	108,00 €	48052HA	61
Di	30.09.25	18.45	10x	English Conversation A2/B1 – Online	65,00 €	43009HA	58
Di	30.09.25	17.30	10x	Französisch Niveau A1 für Erwachsene - Online	65,00 €	44005HA	58
Di	30.09.25	18.30	10x	Deutsche Gebärdensprache* – Einführung	65,00 €	41000HA	56
Di	30.09.25	16.00	10x	PNF-Stretching	50,00 €	32070HA	39
Di	30.09.25	19.00	1x	Lach-Yoga – Schnuppertag	8,00 €	31200HA	36
Di	30.09.25	19.00	10x	Body, Mind and Music	45,00 €	32087HA	39
Di	30.09.25	17.45	10x	Mom Vibes – eine Auszeit für Mütter	45,00 €	32095HA	40
Di	30.09.25	19.00	1x	Ramadama im Versicherungsordner – Online	5,00 €	14250HA	13
Mi	01.10.25	14.00	1x	Fake News - sicher surfen und Falschmeldungen erkennen	0,00 €	12009HA	66
Mi	01.10.25	19.00	1x	Kinder mit seltenen Erkrankungen	0,00 €	26020HA	28
Mi	01.10.25	18.00	1x	Entgiftung durch die Heilkraft der Ernährung	0,00 €	36025HA	50
Mi	01.10.25	18.30	10x	Spanisch Grundkurs A1 (Teil 8) – Online	65,00 €	48041HA	59
Mi	01.10.25	17.30	10x	Polnisch Grundkurs A1 für Erwachsene – Online	65,00 €	49040HA	61
Do	02.10.25	18.30	10x	Spanisch – B1 (mit Konversation)*	60,00 €	48030HA	61

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Do	02.10.25	17.00	10x	Spanisch – A1 (Teil 3)*	100,00 €	48010HA	59
Do	02.10.25	18.15	6x	Rückbildungs-yoga/Yoga für Mamas	36,00 €	31041HA	33
Do	02.10.25	19.15	10x	The Power of Body Awareness – Hatha Yoga Kurs	89,00 €	31045HA	33
Do	02.10.25	17.30	10x	Vital sein, vital bleiben. Damengymnastik ab 60	48,00 €	32054HA	39
Sa	04.10.25	10.00	1x	Ofengerichte heiß und lecker aus der Röhre	17,50 €	34012HA	44
Sa	04.10.25	15.00	1x	Sushi	29,50 €	34052HA	46
Sa	04.10.25	10.00	34x	Alpha+: Besser lesen und schreiben	0,00 €	42100HA	55
Mo	06.10.25	18.00	4x	Dance Fitness	28,00 €	32235HA	41
Di	07.10.25	18.30	8x	Karate Kurs – auch für ältere Erwachsene Anfänger und Wiedereinsteiger	45,00 €	32075HA	36
Di	07.10.25	19.00	1x	Pflegeheimaufenthalt – und wer trägt die Kosten?	8,00 €	13070HA	17
Di	07.10.25	18.00	10x	Spanisch – A1 (Teil 7)*	76,00 €	48020HA	59
Di	07.10.25	09.30	4x	Lerntreff: Englisch am Vormittag	5,00 €	43003HA	57
Di	07.10.25	13.30	1x	Quereinstieg in die Welt der Kinderbetreuung Kita/Schule	0,00 €	51005HA	61
Mi	08.10.25	18.00	12x	English Refresher Course A2 *	120,00 €	43008HA	57
Mi	08.10.25	09.30	10x	Französisch 24 am Vormittag – B2 * (auch Konversationskurs)	85,00 €	44030HA	59
Do	09.10.25	19.00	8x	Karate Anfängerkurs – für Jugendliche	45,00 €	32074HA	36
Do	09.10.25	16.30	1x	Maschenrunde – gemeinsam stricken, häkeln und kreativ werden	0,00 €	24146HA	27
Fr	10.10.25	19.30	1x	Bolivien	0,00 €	26018HA	28
Fr	10.10.25	10.00	4x	Good Morning Yoga für Neueinsteiger	26,00 €	31136HA	36
Fr	10.10.25	08.45	4x	Good Morning Yoga	26,00 €	31131HA	36
Fr	10.10.25	18.30	8x	Kobudo/Stockkampf – Anfängerkurs	45,00 €	32076HA	36
Fr	10.10.25	18.30	1x	Pakistanische Küche	20,00 €	34047HA	46
Fr	10.10.25	14.00	1x	Führung durch das SOS Kinderdorf e.V. Hohenroth	0,00 €	17025HA	20
Fr	10.10.25	16.30	10x	vhs-Lerntreff Deutsch sprechen für alle	0,00 €	42028HA	57
Fr	10.10.25	15.00	10x	Deutsch als Fremdsprache – A1/A2/B1* – Unterrichtssprache Deutsch/Russisch	60,00 €	42021HA	57
Sa	11.10.25	14.30	1x	Die Bierwelt der ältesten Weinstadt Frankens	54,90 €	37015HA	54
Sa	11.10.25	14.00	1x	Crashkurs digitale Fotografie	28,00 €	21020HA	22
Sa	11.10.25	10.00	1x	Basic-Motivtorte „Geburtstag“	33,00 €	34078HA	48
So	12.10.25	14.00	1x	Stabsfeldwebel Schubert führt durch die Lehrsammlung Infanterie!	0,00 €	17045HA	20
Mo	13.10.25	14.00	1x	„Gewusst wie!“ Bedienungshilfen, Tipps und Tricks zur Smartphone-Nutzung	0,00 €	36120HA	66
Di	14.10.25	19.00	1x	Besser Fotografieren mit dem Smartphone	10,50 €	21011HA	22
Di	14.10.25	17.30	5x	Judo für Kinder und Jugendliche (Neueinsteiger)	21,00 €	90035HA	69
Mi	15.10.25	19.00	1x	Kleiderkauf im Umbruch	0,00 €	14280HA	16
Do	16.10.25	19.00	1x	Wie werde ich Millionär? Clever und rentierlich anlegen – Online	5,00 €	14255HA	14
Do	16.10.25	18.00	1x	Rückenschonende Arbeitsweise in der Pflege	12,00 €	12071HA	12
Do	16.10.25	18.30	1x	Trauer – ein gesunder Umgang damit – Online	10,00 €	12076HA	12
Do	16.10.25	18.00	1x	Vom Kaufhaus zum Bürgerhaus	0,00 €	17062HA	21

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Do	16.10.25	19.00	8x	Freude am Aquarellieren	88,00 €	24006HA	25
Do	16.10.25	09.30	1x	Von der Milch zum Brei	0,00 €	34082HA	49
Do	16.10.25	20.00	10x	Spanisch – A2 (Teil 12)*	60,00 €	48025HA	59
Fr	17.10.25	16.00	1x	Wer ist – und was macht eigentlich die EUTB®?	0,00 €	13065HA	17
Fr	17.10.25	19.00	1x	Börsengehandelte Indexfonds (ETFs) für Anfänger	10,00 €	14200HA	13
Fr	17.10.25	18.00	1x	Herbstküche: Kürbisvielfalt entdecken mit köstlichen Rezeptideen	22,50 €	34010HA	44
Fr	17.10.25	18.30	1x	After Work: Vinyasa Yoga Flow – Schnuppertag	9,00 €	31049HA	33
Sa	18.10.25	18.00	1x	Tanz Dich FREI – am Abend	9,00 €	33026HA	42
Sa	18.10.25	10.00	1x	Leckere Burger selbst gemacht, von gewöhnlich bis exotisch	17,50 €	34006HA	44
Sa	18.10.25	10.00	1x	„Radikal höflich“ – Starke Worte für Demokratie	10,00 €	12025HA	10
Sa	18.10.25	14.30	1x	Inklusion verteidigen – Mit Klarheit und Höflichkeit gegen Ausgrenzung	0,00 €	12030HA	10
Mo	20.10.25	19.00	1x	Grundzüge des Erbrechts	0,00 €	13055HA	17
Di	21.10.25	19.00	1x	Lach-Yoga – Schnuppertag	8,00 €	31210HA	36
Mi	22.10.25	19.00	1x	MittwochsTALK: Beruf, Familie, Partnerschaft in der modernen Welt	5,00 €	17102HA	9
Fr	24.10.25	19.00	1x	„Die Kleinstadtpension“ – Lesung mit Natasha Kippes am Tag der Bibliotheken	0,00 €	22012HA	23
Fr	24.10.25	19.30	1x	Astronomische Sternenführung in Neuwirtshaus	12,00 €	16280HA	19
Fr	24.10.25	19.00	1x	Klimaschutz mit Girokonto und Geldanlage - gibt's sowas?	0,00 €	14205HA	13
Sa	25.10.25	19.30	1x	Astronomische Sternenführung in Aura	12,00 €	16281HA	19
Sa	25.10.25	20.00	1x	Astronomische Sternenführung in Detter	12,00 €	16288HA	19
Sa	25.10.25	10.00	2x	Achtsamkeitstraining – Wochenendseminar	100,00 €	31175HA	30
Sa	25.10.25	15.00	1x	Warme und kalte Snacks mit Kindern zubereitet	0,00 €	60015HA	67
So	26.10.25	19.30	1x	Astronomische Sternenführung in Neuwirtshaus	12,00 €	16282HA	19
So	26.10.25	14.00	1x	Schreinersch-Haus – 500 Jahre fränkische Geschichte	0,00 €	17050HA	20
Di	28.10.25	19.00	1x	Unibund: Mehr als Frieden, Freiheit, Sicherheit. Die Europäische Union im Alltag	0,00 €	12007HA	7
Di	28.10.25	18.30	1x	Zeit sparen mit der KI ChatGPT – Einführung in die Nutzung	12,00 €	53025HA	65
Mi	29.10.25	19.00	1x	Schokolade und Kakao bewusst genießen	0,00 €	13050HA	55
Do	30.10.25	17.30	1x	Von der Milch zum Brei – Online	0,00 €	34084HA	49
Di	04.11.25	18.30	2x	Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen (ChatGPT, Gemini, Copilot)	25,00 €	14310HA	15
Di	04.11.25	16.30	1x	Smartphone- und App-Sprechstunde für Senioren und Seniorinnen	5,00 €	14320HA	15
Mi	05.11.25	18.00	1x	Wie kann ich selbstbestimmt vorsorgen?	0,00 €	13075HA	17
Do	06.11.25	10.00	1x	Vögel – Fütterung – Nistkästen	0,00 €	15005HA	18
Do	06.11.25	16.30	1x	Maschenrunde – gemeinsam stricken, häkeln und kreativ werden	0,00 €	24147HA	27
Fr	07.11.25	19.00	1x	„Nach dem Sommerregen“ – Lesung und Gespräch mit Kristina Pfister	0,00 €	12013HA	23
Mo	10.11.25	18.00	1x	Elektronische Patientenakte (ePA), e-Rezept und mehr	0,00 €	13125HA	17
Mo	10.11.25	18.30	1x	Sicher im Internet	5,00 €	14300HA	14

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	10.11.25	19.00	1x	Die Bayerische Musikakademie Hammelburg	5,00 €	17115HA	21
Mo	10.11.25	18.00	4x	Dance Fitness	28,00 €	32236HA	41
Di	11.11.25	18.15	10x	Qigong Kurs 1 Hammelburg	90,00 €	31010HA	32
Mi	12.11.25	17.00	1x	Vortrag: Homöopathischer Hausapothekenkurs – speziell für Eltern	7,00 €	36071HA	53
Mi	12.11.25	18.00	1x	Die ätherischen Bibel Öle	0,00 €	36045HA	51
Do	13.11.25	18.00	1x	Waldfeeling für zu Hause – Workshop	25,00 €	36033HA	51
Do	13.11.25	17.00	1x	Vortrag: Ein ganzheitlicher Lebensstil	10,00 €	36074HA	53
Fr	14.11.25	18.30	6x	After Work: Vinyasa Yoga Flow	59,00 €	31050HA	33
Fr	14.11.25	08.45	5x	Good Morning Yoga	32,50 €	31132HA	36
Fr	14.11.25	10.00	5x	Good Morning Yoga für Neueinsteiger	32,50 €	31137HA	36
Sa	15.11.25	09.30	1x	Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren	33,00 €	32080HA	37
Sa	15.11.25	10.30	1x	Kulinarische vegetarische Weltreise	20,00 €	34035HA	45
Sa	15.11.25	18.30	1x	Astronomische Sternenführung in Poppenroth	12,00 €	16290HA	19
Sa	15.11.25	15.00	1x	Frühstücksideen für Kleinkinder (für 2-3 jährige)	0,00 €	60017HA	67
So	16.11.25	18.00	1x	Astronomische Sternenführung in Poppenroth	12,00 €	16291HA	19
So	16.11.25	15.00	1x	Entdeckungen in und um Schloss Saaleck	9,50 €	17061HA	20
Mo	17.11.25	18.30	1x	Fake News im Gesundheitsbereich	5,00 €	14305HA	14
Mo	17.11.25	19.00	1x	Richtig versichert – viel Geld gespart!	5,00 €	14115HA	13
Di	18.11.25	19.30	1x	Unibund: Autonomes Fahren – Stand der Technik und Perspektiven	0,00 €	12001HA	6
Mi	19.11.25	19.30	1x	Migräne, Fibromyalgie & Co. – natürliche Hilfe bei chronischen Schmerzen	8,00 €	36063HA	52
Do	20.11.25	09.30	1x	Das beste Essen für Kleinkinder – So geht's!	0,00 €	34086HA	49
Sa	22.11.25	10.00	1x	Basic-Motivtorte verzieren	22,50 €	34079HA	48
Sa	22.11.25	14.00	1x	Tanzen Sie Tango Argentino!	30,00 €	33005HA	41
Sa	22.11.25	10.30	1x	Weidenflechtkurs – Kränze, Loops, Sterne, Meisenknödelstation	18,00 €	24107HA	27
Mo	24.11.25	16.30	1x	Smartphone- und App-Sprechstunde für Senioren und Seniorinnen	5,00 €	14325HA	15
Mo	24.11.25	18.30	1x	Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen (ChatGPT, Gemini, Copilot)	12,50 €	14315HA	15
Mo	24.11.25	18.00	1x	Sicher online shoppen – Tipps für den sicheren Einkauf im Internet	0,00 €	12011HA	66
Mo	24.11.25	18.00	1x	Kriminalpolizei informiert: Mediennutzung für Kinder und Jugendliche	0,00 €	13020HA	66
Di	25.11.25	18.30	1x	Knochenstarke Ernährung bei Osteoporose, Rheuma, Arthrose	12,00 €	36020HA	50
Mi	26.11.25	17.00	1x	Ganzheitliche Therapieansätze bei Lymph- und Lipödemen	7,00 €	36073HA	53
Mi	26.11.25	19.00	1x	Mikroplastik – Kleine Teile große Wirkung?	0,00 €	14285HA	16
Mi	26.11.25	19.00	1x	Basiswissen in der Geldanlage für Einsteiger*innen – Online	5,00 €	14260HA	14
Do	27.11.25	14.00	1x	Beruflicher Wiedereinstieg – erfolgreich zurück ins Berufsleben	0,00 €	51000HA	61
Fr	28.11.25	16.00	1x	„Elfen helfen und die Liebe“ ein Theater-Liederabend (Monat der Medien)	0,00 €	23000HA	24
Sa	29.11.25	10.00	2x	Achtsamkeitstraining: wer bin ich? Wochenendseminar	100,00 €	31180HA	30
Di	02.12.25	15.30	1x	Die selbstgenutzte Immobilie im Alter – Online	5,00 €	14265HA	14

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Di	02.12.25	19.00	1x	Die Psychologie in Beratung und Verkauf von Finanzprodukten – Online	5,00 €	14270HA	14
Mi	03.12.25	19.00	1x	Genussvoll und entspannt in die Adventszeit starten	12,00 €	36035HA	29
Do	04.12.25	17.30	1x	Das beste Essen für Kleinkinder – So geht's! – Online	0,00 €	34088HA	49
Do	04.12.25	16.30	1x	Maschenrunde – gemeinsam stricken, häkeln und kreativ werden	0,00 €	24148HA	27
Fr	05.12.25	18.30	1x	Schnelle Asia-Küche	20,00 €	34056HA	47
Sa	06.12.25	10.00	1x	Weihnachtsbäckerei – erprobte Rezepte	22,50 €	34065HA	47
Sa	06.12.25	15.00	1x	Weihnachtsbäckerei – neue Rezepte	22,50 €	34066HA	47
Sa	06.12.25	10.00	1x	Canva Crash-Kurs	60,00 €	52020HA	63
So	14.12.25	19.30	1x	Astronomische Sternenführung in Berghaus Rhön	12,00 €	16293HA	19
Fr	19.12.25	18.30	1x	Astronomische Sternen- und Glühweinführung in Feuerthal	22,00 €	16295HA	19
Sa	20.12.25	19.30	1x	Astronomische Sternenführung in Neuwirthehaus	12,00 €	16298HA	20
Sa	03.01.26	17.00	1x	Astronomische Sternenführung in Detter	12,00 €	16300HA	20
Fr	09.01.26	10.00	5x	Good Morning Yoga für Neueinsteiger	32,50 €	31138HA	36
Fr	09.01.26	08.45	5x	Good Morning Yoga	32,50 €	31133HA	36
Sa	10.01.26	10.00	1x	Gutes Sauerteigbrot selbst backen	33,50 €	34074HA	48
Sa	10.01.26	14.00	1x	Zentangle® – meditatives Zeichnen	44,00 €	24015HA	25
Di	13.01.26	18.30	1x	Herzgesunde Ernährung – Cholesterinwerte natürlich regulieren	12,00 €	36018HA	50
Mi	14.01.26	19.00	1x	ETFs Börsengehandelte Fonds Einführung – Teil 1 – Online	5,00 €	14121HA	15
Fr	16.01.26	18.30	1x	Mikrofonsingen & Mikrofontechnik	25,00 €	23009HA	24
Sa	17.01.26	18.30	1x	Astronomische Sternen- und Glühweinführung in Feuerthal	22,00 €	16305HA	19
Sa	17.01.26	09.00	1x	Genealogie - Stammbaum und Ahnentafel digital erstellen	54,00 €	12095HA	12
Sa	17.01.26	09.00	2x	Manchmal (zu) viel Stress – für mich kein Problem!	89,00 €	36030HA	10
Mo	19.01.26	18.30	1x	Zeit für berufliche Veränderungen? Wie finde ich meine berufliche Richtung?	0,00 €	51015HA	62
Di	20.01.26	18.30	1x	Zivilschutz und Katastrophenschutz in Deutschland mit europäischem Vergleich	0,00 €	12018HA	10
Mi	21.01.26	19.00	1x	ETFs Börsengehandelte Fonds Auswählen mit System – Teil 2 – Online	5,00 €	14122HA	15
Fr	23.01.26	18.00	1x	Kubanische Küche, ein Hauch von Karibik	17,50 €	34018HA	44
Mi	28.01.26	19.00	1x	ETFs Börsengehandelte Fonds für fortgeschrittene Anleger – Teil 3 – Online	5,00 €	14123HA	15
Fr	30.01.26	18.00	2x	Gehölzschnitt: Theorie und Praxis	35,00 €	15035HA	18
Sa	31.01.26	10.00	2x	Was der Buddha lehrte -- Einführung in die buddhistische Lehre	90,00 €	31245HA	31
Sa	31.01.26	10.00	1x	Vollkornbrote selbstgebacken – saftig und lecker	33,50 €	34076HA	48
Di	10.02.26	19.00	1x	Lach-Yoga – Schnuppertag	8,00 €	31215HA	36
Do	12.02.26	19.00	1x	Unibund: Basso! oder Dörfs e bissle mehr sei?	0,00 €	12005HA	7
Do	12.02.26	19.30	1x	Gesetzliche Rente beziehen und trotzdem weiterarbeiten – Online	5,00 €	14120HA	13

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Fr	27.02.26	19.00	1x	Finanzen für Senioren	5,00 €	14110HA	13
Mo	02.03.26	19.00	1x	Unibund: Resilienz, Neuroplastizität und Prävention	0,00 €	12006HA	7

Nüdlingen

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	13.10.25	19.00	1x	Abwehrkräfte stärken	17,00 €	36043KN	51
Fr	17.10.25	16.00	1x	Fotografie – Learning by Doing	20,00 €	21005KN	22
Fr	24.10.25	19.00	1x	Nachtfotografie	20,00 €	21010KN	22
Mo	10.11.25	19.00	1x	Die heilsame Kraft der Bitterkräuter	17,00 €	36042KN	51
Mo	17.11.25	19.00	1x	Heilsame Pflanzenkraft für den Winter	17,00 €	36040KN	51
Sa	22.11.25	14.00	1x	Verräuchern getrockneter heimischer Pflanzen	17,00 €	36050KN	51

Oberthulba

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	29.09.25	16.30	10x	BBP (Bauch, Beine, Po) in Oberthulba	48,00 €	32145KO	40
Mo	29.09.25	17.15	10x	PNF-Stretching	48,00 €	32175KO	39
Di	30.09.25	18.00	10x	Step-Aerobic in Oberthulba	48,00 €	32057KO	39
Fr	10.10.25	19.00	3x	Vinyasa Yoga	49,00 €	31052KO	34
Do	23.10.25	18.30	1x	Asiaküche mit Sushi meine Art	20,00 €	34041KO	45
Sa	25.10.25	09.30	1x	Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren	33,00 €	32078KO	37
Mo	10.11.25	19.00	6x	Töpfern – Freies Gestalten mit Ton	60,00 €	24040KO	26
Di	11.11.25	19.00	6x	Töpfern – Freies Gestalten mit Ton	60,00 €	24046KO	26
Do	05.02.26	18.30	1x	Der Duft von Indischem – vegetarische Küche	20,00 €	34037KO	45

Kurswünsche

Ist in diesem Semester nicht der passende Kurs für Sie dabei? Oder wünschen sich vielleicht etwas Ausgefallenes? Sie haben die Möglichkeit, uns Ihren Wunsch mitzuteilen. Schreiben Sie uns: info@vhs-kisshab.de

Oerlenbach

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	29.09.25	10.30	10x	Yoga auf und mit dem Stuhl (Oerlenbach)	80,00 €	31087KL	35
Mo	29.09.25	13.30	10x	Yoga auf und mit dem Stuhl (Rottershausen)	80,00 €	31086KL	35
Mo	29.09.25	16.00	10x	Yoga auf und mit dem Stuhl (Eltingshausen)	80,00 €	31080KL	35
Mo	29.09.25	18.30	10x	Yoga für Körper, Geist und Seele 50+	80,00 €	31061KL	34
Mo	29.09.25	18.30	10x	Sanftes Yoga (1)	80,00 €	31105KL	35
Mo	29.09.25	20.00	10x	Sanftes Yoga (2)	80,00 €	31110KL	35
Mi	01.10.25	09.30	10x	Mama Baby Gymnastik	54,00 €	60010KL	67
Mi	01.10.25	19.30	1x	Homöopathie für Frauen – Natürliche Hormontherapie	8,00 €	36064KL	52
Do	02.10.25	09.30	10	Yin Yoga	80,00 €	31058KL	34
Do	02.10.25	18.30	1x	Herbst-/Winterkränze selbst gebunden	12,00 €	24031KL	26
Do	02.10.25	19.00	10x	Mehr Beweglichkeit und Achtsamkeit mit Qigong	80,00 €	31020KL	32
Di	07.10.25	18.00	1x	Vortrag zum Thema: 3 Säulen für ein selbstbe- stimmtes, aktives und sicheres Leben	0,00 €	12058KL	11
Mi	08.10.25	18.30	1x	Vegane indisch-pakistanische Küche	20,00 €	34031KL	45
Di	14.10.25	18.30	1x	Suppen rund um die Welt	17,50 €	34014KL	44
Mi	15.10.25	08.15	8x	Bewegung mit Pep am Morgen	52,80 €	32061KL	39
Di	21.10.25	18.00	1x	Gesundes Essverhalten am Familientisch fördern – Umgang mit schwierigen Essern	11,00 €	34080KL	49
Sa	25.10.25	14.00	1x	Tanzen Sie Tango Argentino!	25,00 €	33015KL	42
Di	11.11.25	18.30	1x	Vegetarische Mittelmeerküche für Genießer	17,50 €	34033KL	45
Do	13.11.25	17.30	1x	Rente ist wie Gym – je früher du startest, desto geiler wird's später!	0,00 €	13034KL	16
Do	13.11.25	19.00	4x	Julekuler stricken – Norwegische Weihnachts- kugeln	32,00 €	24074KL	26
Sa	15.11.25	11.00	1x	Workshop Feldenkrais-Methode	25,00 €	31023KL	32
Do	20.11.25	17.30	1x	Unsichtbarer Schutzengel gesucht?	0,00 €	13004KL	16
Di	25.11.25	18.30	1x	Schnelle Asia Küche	20,00 €	34055KL	47
Di	02.12.25	18.00	1x	Macramé Workshop – Traumfänger/Türkranz	13,00 €	24090KL	26
Di	02.12.25	18.30	1x	Die thailändische Küche kinderleicht	20,00 €	34046KL	46
Mi	03.12.25	18.00	1x	Weihnachtsbäckerei – neue Rezepte	22,50 €	34070KL	47
Fr	09.01.26	18.00	1x	Kochkurs: Dampfgaren – Gesund, aromatisch & nährstoffschonend	25,00 €	34091KL	50
Di	27.01.26	18.30	1x	Leckere Burger selbst gemacht, von gewöhnlich bis exotisch	17,50 €	34004KL	44



Der
Atlantik ist
salziger
als der
Pazifik.

Sonst nur nützliches Wissen:
Volkshochschule

Verzeichnis der Kursorte

Bad Bocklet

Grund- und Mittelschule Bad Bocklet	Schulstr. 11	97708 Bad Bocklet
Henneberg-Sporthalle	Eckartspfad	97708 Steinach
Hescuro Klinik Bad Bocklet	Frankenstr. 36	97708 Bad Bocklet
Rathaus Bad Bocklet (Sitzungssaal)	Kleinfeldlein 14	97708 Bad Bocklet
Treff: Parkplatz	Aschacher Straße	97708 Bad Bocklet

Bad Brückenau

Musikschule Bad Brückenau	Ernst-Putz-Str. 9	97769 Bad Brückenau
Mittelschule Bad Brückenau	Römershager Str. 31	97769 Bad Brückenau
Stadtbibliothek Bad Brückenau	Alter Rathausplatz 1	97769 Bad Brückenau
TV-Halle Bad Brückenau	Sinntor 17	97769 Bad Brückenau

Bad Kissingen

Anton-Kliegl-Mittelschule	Eingang Pfalzstraße	97688 Bad Kissingen
Apotheker Bayer Akademie	Ludwigstraße 18	97688 Bad Kissingen
Hotel Frankenland	Frühlingstraße 11	97688 Bad Kissingen
Große Halle (rechter Teil)	Mellrichstädterstr. 24	97640 Stockheim
Jugend- und Kulturzentrum	Geschwister-Scholl-Platz 4	97688 Bad Kissingen
Landratsamt	Obere Marktstraße 6	97688 Bad Kissingen
Lollbachhalle	Fuhrmannstr. 2	97688 Bad Kissingen
Museum Obere Saline	Obere Saline 20	97688 Bad Kissingen
Parkwohnstift	Heinrich-von Kleist-Str. 2	97688 Bad Kissingen
Reitanlage	Obere Saline 20	97668 Bad Kissingen
Sinnberg- Grundschule	Veit-Stoß-Str.	97688 Bad Kissingen
Staatliche Berufsschule	Seestraße 11	97688 Bad Kissingen - Garitz
Staatliche Realschule, Turnhalle	Bibrastraße	97688 Bad Kissingen
Taekwondoschule	Badgasse 8	97688 Bad Kissingen
Tanzstudio Drosd-Tessari	Gropfstraße 5	97688 Bad Kissingen
Treff im Turm (Parkhaus Zentrum)	Hemmerichstraße	97688 Bad Kissingen
vhs-Gebäude	Maxstraße 20 a	97688 Bad Kissingen

Burkardroth

Alte Schule Stralsbach	In der Strütt 7	97705 Burkardroth
Burkardroth, Ortsteil Gefäll	Seebachstr. 30	97705 Burkardroth
Mittelschule Burkardroth	Am Brunnenpfad 11	97705 Burkardroth
Pfarrheim	Am Marktplatz 11	97705 Burkardroth
Schule Lauter	Heimgartenstr. 11	97705 Burkardroth - Lauter
Sportanlage	Von-Henneberg-Straße	97705 Stralsbach
Treff: Am Marktplatz, Burkardroth	Schulstraße 19	97705 Burkardroth - Wollbach

Ebenhausen

Altes Rathaus Ebenhausen	Schloßstraße 14	97714 Ebenhausen
Turnhalle	Friedhofstraße	97714 Ebenhausen

Eltingshausen

Gemeindesaal	St.-Martin-Straße 11	97714 Eltingshausen
--------------	----------------------	---------------------

Euerdorf

Museum Terra Triassica	Gerichtsgasse 22	97717 Euerdorf
Veranstaltungsraum Rathaus	Hammelburger Str. 14	97717 Euerdorff

Hammelburg

Alte Volksschule	Kirchgasse 10 (Eingang Hof)	97762 Hammelburg
Bürgerhaus	Am Marktplatz 15	97762 Hammelburg
Bayerische Musikakademie	Am Schlossberg 3	97762 Hammelburg
Generationentreff Taubenschlag	Von-Hess-Str. 32	97762 Hammelburg
Grundschule am Mönchsturm	Friedrich-Müller-Straße 19	97762 Hammelburg
Johannes-Martin-Haus	Von-Hess-Str. 10	97762 Hammelburg
Lebenshilfwerkstatt	Berliner Str. 30	97762 Hammelburg
Markthalle (hinter dem Rathaus)	Frobeniusstraße 2	97762 Hammelburg
Mittelschule	Friedrich-Müller-Straße 19 (neben der Grundschule)	97762 Hammelburg
Pfarrheim Westheim	Petergasse 8	97762 Hammelburg - Westheim
Rathaus Hammelburg (Besprechungszimmer, EG)	Am Marktplatz 1	97762 Hammelburg
Saaletalbad Hammelburg	Am Sportzentrum 8	97762 Hammelburg
Saaletal-Schule, Turnhalle	Kissingener Str. 80	97762 Hammelburg

Nüdlingen

Alte Schule (Eingang Kirchenhof)	Münnerstädterstraße 2	97720 Nüdlingen
Treff: Parkplatz an der Schlossberghalle	Josef-Willmann-Straße	97720 Nüdlingen

Oberthulba

Grund- und Mittelschule Thulbatal	Waldstraße 26	97723 Oberthulba
-----------------------------------	---------------	------------------

Oerlenbach

Altes Rathaus Rottershausen	Domstraße 17	97714 Oerlenbach
Mittelschule	Schulstraße 10	97714 Oerlenbach
Wilhelm-Hegler-Halle	Am Feuerstein 37	97714 Oerlenbach

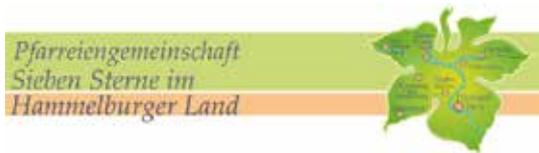
Bitte beachten:
Kostenlose Abmeldungen
sind nur bis 7 Tage vor
Kursbeginn möglich.

Die allgemeine
Anmeldefrist ist
drei Werktage vor Kurs-
beginn. Fristgerechte
Anmeldungen unter-
stützen einen reibungs-
losen Kursverlauf.

Wir kooperieren mit ...



Integrationsbeirat der Stadt Bad Kissingen



TV Jahn Winkels e.V.

TSV Arnshausen e.V.



Hospizverein
Bad Kissingen e.V.

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege



Mittelschule
Hammelburg



Museum Herrenmühle
Stadtbibliothek
Hammelburg und
Klimamangement



Museum
Terra Triassica
Euerdorf



NATUR
ERLEBNIS
ZENTRUM
RHÖN



Naturpark & Biosphärenreservat Bayerische Rhön e.V.

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) sind Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Es wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtstag) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihren Geburtstag erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Wenn Sie rechtzeitig über eine Kursänderung oder Kursausfall kontaktiert werden möchten, sollten Sie uns Ihre Festnetz- bzw. Mobilfunknummer oder E-Mailadresse nennen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden nur zur Vertragsdurchführung verwendet. Die Angabe von IBAN, Name, Vorname und Adresse des Kontoinhabers ist Pflicht, um uns ein Lastschriftmandat zu erteilen. Der Lastschriftmandatsbogen auf dem Anmeldeformular ist abtrennbar, Sie müssen zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Sind die Pflichtangaben Ihrer Anmeldedaten jedoch unvollständig, ist die Durchführung einer Anmeldung nicht möglich. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Telefonnummer und wenn erforderlich E-Mail-Adresse an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtstag) an die jeweilige Stadtkasse zur Durchsetzung der Forderung im berechtigten Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als InteressentIn oder KursteilnehmerIn zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach berechtigtem Widerruf der Einzugsermächtigung gelöscht. Andernfalls erfolgt die Löschung 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme: erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über Ihre bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin besteht ein Beschwerderecht beim Bayerischen Landesbeauftragten für den Datenschutz BayLfD. Diesen können Sie unter folgenden Kontaktdaten erreichen:
Postfach 221219, 80502 München
poststelle@datenschutz-bayern.de

Kontakt des behördlichen Datenschutzbeauftragten:
Hans-Jürgen Bühner: datenschutz-informationssicherheitsbeauftragter@lra-kg.bayern.de

Impressum:

Herausgeber und Programmredaktion:
Städtische Volkshochschulen
Bad Kissingen und Hammelburg
Michael Balk (V.i.S.d.P.)
Rathausplatz 1
97688 Bad Kissingen
T +49 (0) 971 807-4211
F +49 (0) 971 807-4219
info@vhs-kisshab.de
www.vhs-kisshab.de

Layout, Satz und Gesamterstellung:
Mikado Werbeagentur Bad Kissingen
Konzeption: Raum II, München
Druck: Walz Druckcenter
Titelbild: KI



Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Zustandekommen eines Vertrags

Der Vertrag zwischen TeilnehmerInnen bzw. Teilnehmern und den Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg (vhs) kommt mit der Anmeldung zustande. Es sind keine mündlichen Nebenabreden getroffen. Änderungen bedürfen der Schriftform.

Anmeldung

Die Anmeldung kann online, schriftlich (Anmeldeformular, Weitermeldeliste), telefonisch (für bereits registrierte Stammkundinnen oder Stammkunden) oder persönlich erfolgen. Bei Minderjährigen müssen grundsätzlich die Erziehungsberechtigten die Anmeldung zum vhs-Kurs vornehmen. Die Aufnahme erfolgt in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen. Das Anmeldeformular befindet sich im Programmheft, liegt an allen Standorten der vhs aus und steht unter www.vhs-kisshab.de zum Herunterladen bereit.

Telefonische Anmeldungen sind nur möglich, sofern Ihr SEPA-Lastschriftmandat der vhs vorliegt. Die aktuelle Datenschutzerklärung und AGB gelten bei telefonischer Anmeldung automatisch als anerkannt. Online-Anmeldungen über www.vhs-kisshab.de beinhalten bereits die Abfrage eines SEPA-Lastschriftmandats. Sie erhalten nur hier eine automatisch generierte Anmeldebestätigung. Bei Anmeldungen auf „Warteliste“ werden Sie nur dann benachrichtigt, wenn ein Platz freigeworden ist.

Schriftliche Anmeldungen

Zur Anmeldung wird das Anmeldeformular mit Kursnummer, Kurstitel, Name, Geburtsdatum, Anschrift, E-Mail-Adresse und Telefonnummer des Teilnehmenden benötigt. Ist noch kein SEPA-Lastschriftmandat zum Einzug der Kursgebühr erteilt worden, muss das Mandat zusammen mit der Anmeldung vorgelegt werden. Das SEPA-Lastschrift-Formular ist im Anmeldeformular integriert.

Sind die Pflichtangaben Ihrer Anmeldeinformationen unvollständig, ist die Anmeldung ungültig.

Wenn nicht anderweitig vereinbart, sind Anmeldungen nur bis 3 Arbeitstage vor Kursbeginn möglich.

Bei Nichterreichen der kalkulierten Mindestteilnehmerzahl behält sich die vhs das Recht auf Absage der Veranstaltung vor.

Kommunikation

Die Kommunikation findet in erster Linie zwischen dem zuständigen vhs-Standort Ihres Kurses und der Teilnehmerin bzw. dem Teilnehmer statt.

Bei Programmänderungen oder Ausfall eines gebuchten Kurses werden Sie per E-Mail, telefonisch oder schriftlich benachrichtigt. Ist eine E-Mail-Adresse hinterlegt, findet die Korrespondenz per Mail statt. Für das regelmäßige Prüfen Ihrer E-Mail Postfächer sind TeilnehmerInnen und Teilnehmer selbst verantwortlich!

Gebühren

Die Zahlung der Kursgebühr wird mit der Anmeldung fällig. Die Abbuchung erfolgt bargeldlos als Bankeinzug per SEPA-Lastschriftverfahren im Folgemonat nach Abschluss des jeweiligen Kurses. Abweichungen zum Abbuchungstermin behalten wir uns vor.

Mit einer Vorankündigung (Prenotification) weisen wir ca. 6 Tage im Voraus auf den Abbuchungstermin hin.

Eine Änderung der Bankverbindung muss der vhs unmittelbar in schriftlicher Form mitgeteilt werden, insbesondere wenn Kursgebühren noch fällig sind.

Rücklastschriftgebühren trägt der Verursacher.

Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, wird der Kurs entweder abgesagt, zeitlich gekürzt oder nach Zustimmung aller Teilnehmenden mit Aufzahlung stattfinden. Bei Aufzahlungen ist keine Ermäßigung möglich. Beim Ausfall einer Veranstaltung durch Absage der vhs erlischt die Fälligkeit der Kursgebühren.

Rücktritt und Nachlass

Ein kostenfreier Rücktritt von einem Kurs ist nur schriftlich (per E-Mail, Fax oder postalisch) bis 7 Tage vor Kursbeginn bei Ihrem zuständigen vhs-Standort möglich. Es gilt der Tag des Eingangs der Nachricht bei der vhs. Bei einem späteren Rücktritt (weniger als 7 Tage vor Kursbeginn) wird die volle Kursgebühr fällig.

Ein Rücktritt ist nur beim zuständigen vhs-Standort möglich, nicht bei der Kursleitung. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt oder Abmeldung.

Ausnahmen: Wenn Sie selbst zum Kurs nicht erscheinen können, dürfen Sie vor Kursbeginn eine Ersatzperson unter Angaben des Zahlenden bei der vhs melden.

Nachlass: Bei Krankheit oder beruflicher Verhinderung erhalten Teilnehmende einen anteiligen Nachlass auf die Kursgebühr, wenn sie nicht mehr in der Lage sind einen bereits laufenden Kurs weiter zu besuchen.

Berücksichtigt werden nur Kurstage nach Eingang der Meldung beim zuständigen vhs-Standort. Die Gründe der Abmeldung müssen schriftlich beim zuständigen vhs-Standort gemeldet und glaubhaft gemacht werden (z.B. durch Attest eines Arztes, Bescheinigung des Arbeitgebers.)

Ein- oder zweitägige Kurse oder rückwirkend Abmeldungen bleiben vom Nachlass ausgeschlossen.

Lebensmittelkosten in Koch- und Backkursen

Die Kosten für Lebensmittel werden von der jeweiligen Kursleitung bar vor Ort eingesammelt. Bei unentschuldigtem Fehlen werden die Lebensmittelkosten zusammen mit der Kursgebühr im hier genannten Lastschriftverfahren fällig, wenn eine Abmeldung nicht fristgerecht (7 Tage vor Kursbeginn) erfolgt ist.

Ermäßigung

Bei Sprachkursen sowie bei allen im Kurstitel mit *Stern* gekennzeichneten Kursen erhalten Schwerbehinderte (ab GdB 50), Sozialhilfeempfänger (Grundsicherung), Studenten und Schüler nach Vorlage entsprechender Nachweise eine Ermäßigung.

Die Ermäßigung beträgt 10 % der Kursgebühr.

Teilnahmebestätigung

Die Erteilung einer Teilnahmebestätigung ist auf Anfrage innerhalb eines Jahres nach mindestens 80 prozentiger Teilnahme möglich. Teilnahmebestätigungen sind kostenfrei, sofern keine weiteren Kosten für die Erteilung entstehen.

Die Auslagen kostenpflichtiger Teilnahmebestätigungen, wie z.B. bei Förderprojekten, sind von den jeweiligen Empfängern zu bezahlen.

Datenschutz

Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf der Rückseite des Anmeldeformulars, im Heft und auf www.vhs-kisshab.de

Haftung

Für Schäden, Unfälle, den Verlust von Besitzgegenständen oder Diebstähle, die TeilnehmerInnen oder Teilnehmern vor, während oder nach den Veranstaltungen der vhs entstehen bzw. passieren, übernehmen die Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg keine Haftung – auch nicht für Unfälle auf den Wegen, zu oder in den Gebäuden oder Unterrichtsräumen.

Die Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg übernehmen auch für Fehler im Programmheft keine Haftung.

Für eigenverschuldete Schäden an zur Verfügung gestellten Geräten müssen die TeilnehmerInnen bzw. Teilnehmer aufkommen.

Hausordnung

Die Volkshochschule ist in allen Kursräumen zu Gast. Darum ist die jeweilige Hausordnung zu beachten. Das Rauchen in den Kursen der vhs ist grundsätzlich nicht gestattet. In EDV-Kursen dürfen keine Speichermedien zur Anwendung kommen, soweit es nicht ausdrücklich von der Kursleitung gefordert wird.

Hunde und Haustiere

Die Mitnahme von Hunden oder anderen Haustieren zu Kursen der vhs ist grundsätzlich nicht gestattet.

Hygieneverordnungen

Teilnehmende und Kursleitungen sind verpflichtet sich an die jeweils geltenden Hygienebestimmungen der vhs bzw. der Veranstaltungsorte zu halten.

Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen der vhs grundsätzlich nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden. Auch die vhs-eigene Software darf aus Lizenzgründen nicht kopiert werden.

Kursleiterinnen und Kursleiter **gesucht**

Wir sind immer auf der Suche nach neuen qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern. Je nach Programmbereich gibt es unterschiedliche Voraussetzungen. Rufen Sie uns an, um Details zu erfragen.

vhs Programmheft-Abonnement

Wer sich pünktlich zur Anmeldephase des nächsten Semesterstarts ein vhs-Programmheft im Briefkasten wünscht, kann ab sofort und bis auf Widerruf kostenfrei ein vhs-Programmheft abonnieren.

Bestellung über:

- info@vhs-kisshab.de mit Betreff: „Programmheft-Abo“ sowie Ihrem Namen und Ihrer vollständigen Postanschrift.
- Telefonisch unter:
vhs-Büro Bad Kissingen 0971 807-4211
vhs-Büro Hammelburg 09732 902-434

Des Weiteren liegen in den Rathäusern unserer vhs-Standorte die Programmhefte zur Abholung aus.



Städtische Volkshochschulen
Bad Kissingen und Hammelburg

www.vhs-kisshab.de

