



Städtische Volkshochschulen
Bad Kissingen und Hammelburg

Programm

Herbst/Winter 2026/27

410 Kurse



vhs
bildet,
bewegt,
begeistert

Außenstellen

Bad Bocklet
Bad Brückenau
Burkardroth
Euerdorf
Nüdlingen
Oberthulba
Oerlenbach



Jetzt anmelden

www.vhs-kisshab.de



Excellence
Recognition
2025 ●●●●●

Inhaltsverzeichnis

Unser Leitbild 6



Veranstaltungsreihen

Seniorenuniversität	7
Universitätsbund	8



Gesellschaft und Leben

Politische Bildung	9
Psychologie/Pädagogik	10
Ökonomie/Recht/Finanzen	13
Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern	14
Ökologie/Gesundes Wohnen/Garten	18
Tiere	19
Astronomische Sternenfürungen	20
Studium Regionale	21



Kultur und Gestalten

Fotografie	23
Literatur und Theater	23
Musik	25
Kreatives Gestalten	26
Reisevorträge	29



Gesundheit und Fitness

Qigong	30
Yoga	30
Körpererfahrung/Entspannung	34
Feldenkrais	37
Rücken/Wirbelsäule	37
Faszien und Dehnen	39
Fitness	39
Outdoor	41
Aktiv bleiben 60+	42
Training im Wasser	43
Selbstverteidigung/Kampfsport	44
Tanzen	44
Ernährung/Kochen	45
Backen	47
Vegane und vegetarische Gerichte	49
Asiatische Küche	49
Gesundes Leben/Gesundheitsförderung ...	51
Kräuter/Pilze	54
Genuss	55



Grundbildung

Integrationskurse und Prüfungen	56
Alpha +: Lesen und Schreiben	58



Sprachen

Deutsch	58
Arabisch	59
Englisch	59
Französisch	61
Italienisch	61
Spanisch	62
Gebärdensprache	62



Beruf und Karriere

Berufliche Fachthemen	63
Digitale Kompetenzen	64
Kompetenzentwicklung	66
Medien/Kommunikation	67



Eltern-Kind-Kurse	68
Kinderkurse	69



Kurse im Landkreis

Bad Bocklet	71
Bad Brückenau	72
Bad Kissingen	73
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,

mit großer Vorfreude begrüßen wir Sie zum neuen Herbst-/Wintersemester 2026!
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.

410 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.

Besondere Schwerpunkte setzen wir in diesem Semester auf die Themen Gesundheit und Finanzbildung. Dank der Förderung durch die Gesundheitsregion^{plus} am Landratsamt Bad Kissingen beteiligen wir uns mit zahlreichen im Heft extra gekennzeichneten Angeboten am bayernweiten Präventionstag des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention am 12. Oktober. Darüber hinaus finden Sie im gesamten Semester vielfältige Veranstaltungen rund um Gesundheit und Prävention.



Unser Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern trägt mit Präsenz- und Online-Angeboten zur Aktionsreihe „Stück für Stück zu mehr Finanzgeschick – Der Aktionsmonat Finanzen Oktober 2026“ bei. Freuen Sie sich auf praxisnahe Veranstaltungen zu wichtigen Fragen des persönlichen Finanzalltags. Die entsprechenden Angebote finden Sie ab Seite 14.

Der Erfolg unserer Volkshochschule ist vor allem auf die Begeisterung all jener zurückzuführen, die beim Angebot mitwirken und daran teilnehmen. Ihr Engagement macht die Volkshochschule 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

Online-Anmeldung

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



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/vhskissbab



www.instagram.com/vhskissbab

Organisatorische Daten der zwei vhs-Zentralen im Landkreis

vhs-Büro Bad Kissingen

Rathausplatz 1, Zi. 27
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

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.

Integrationsbüro Bad Kissingen

Rathausplatz 1, Zi. 32
97688 Bad Kissingen
integration@vhs-kisshab.de
T + 49 (0) 971 807-4214
www.vhs-kisshab.de/integration

Ansprechpartnerin:

Olena Albert

Öffnungszeiten des Integrationsbüros

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

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 Anmelde-
formular von Seite 89 können
Sie zum nächstgelegenen
vhs-Standort bringen –
egal wo, egal für welchen
Kurs.

	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
Mo	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
Di	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
Mi	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
Do	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
Fr	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
Sa	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
So	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

■ Unterrichtsfreie Tage | Semesterbeginn: 28. September 2026

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

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.



Bad Brückenau – HB

Rathausplatz 1
97769 Bad Brückenau
vhs@bad-brueckenau.de
Michaela Queck T 09741 804-2200
Nadine Herold T 09741 804-2201
Di. / Fr. 14.00–17.00 Uhr
Mi. 10.00–12.30 Uhr
und 14.00–17.00 Uhr
Do. 10.00–12.30 Uhr und 14.00–18.00 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
Di. 14.00–15.30 Uhr
Do. 13.00–17.30 Uhr



Bad Bocklet – KB

Kleinfeldlein 14
97708 Bad Bocklet
Christa Bauer
volkshochschule@badbocklet.de
T 09708 9122-27
Mo.–Fr. 8.00–12.00 Uhr



Oberthulba – KO

Kirchgasse 16
97723 Oberthulba
Alena Hack/Sabine Döpfert
volkshochschule@oberthulba.de
T 09736 8122-12
Mo.–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
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



Weitere Informationen unter:
www.vhs-kisshab.de
www.facebook.com/vhskisshab

Unser Leitbild

Die Institution und unser Auftrag

Die Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg sind eine kommunale Weiterbildungseinrichtung mit neun Standorten im Landkreis Bad Kissingen. Wir handeln im gesetzlichen Auftrag (Art. 83/1 und Art. 139 der Bayerischen Verfassung, Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung) und im öffentlichen Interesse. Im Rahmen der kommunalen Daseinsvorsorge sind wir verantwortlich, dass ein Grundangebot an allgemeiner, beruflicher und sozialintegrativer Weiterbildung für die Menschen aus der Region, gleich welcher Herkunft, sozialer Lage, Weltanschauung und Nationalität, zur Verfügung steht. Unsere Arbeit beruht auf den Werten unserer demokratischen Grundordnung, auf Meinungsvielfalt und Toleranz. Unser Angebot ist überparteilich, nicht an bestimmte Weltanschauungen, Konfessionen oder soziale Gruppierungen gebunden.

Wofür wir stehen

Mit unseren Bildungsangeboten unterstützen wir Lernen in jeder Lebensphase. Unter Bildung verstehen wir einen lebenslangen Prozess der Auseinandersetzung und Reflexion des Menschen mit sich selbst und seinem Umfeld. Wir stellen Lernthemen und Lernformen bereit, die diesen Prozess unterstützen. Wir fördern Orientierung und Kompetenz, Begegnung, Austausch und Handlungsfähigkeit zur Bewältigung der jetzigen und künftigen Herausforderungen und Freude am Lernen. Wir leisten einen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität und Zukunftssicherung der Region.

Unsere Rolle in der Region

Wir sehen uns als kompetente Anlaufstelle für Weiterbildung in der Region Bad Kissingen. Das erreichen wir durch: ein flächendeckendes Kursangebot in Stadt und Landkreis, Kontinuität in der Themenauswahl, Kooperationen mit anderen Einrichtungen und Organisationen, ein neutrales Beratungssystem zu allen Fragen der Weiterbildung, ein zertifiziertes Qualitätsmanagement (EFQM), engagierte und kompetente Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Unsere Leistung

Wir organisieren und gestalten für die Bürgerinnen und Bürger Kurs- und Vortragsangebote zur persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Weiterbildung:

- Unser Kursangebot ist vielseitig und aktuell.
- Wir orientieren uns an den vielfältigen Lernerfahrungen, Lerninteressen und Wünschen der Bevölkerung und berücksichtigen die gesellschaftlichen, wirtschaftlichen, kulturellen, sozialen und regionalen Entwicklungen.
- Wir führen individuelle Bildungs- und Lernberatung durch.
- Wir sorgen für einfachen und unbürokratischen Zugang zu unseren Angeboten.
- Unsere Angebote sind transparent und werden zweimal jährlich über unser gedrucktes Programmheft, unsere Website auf www.vhs-kiss-hab.de und auch immer wieder über die örtliche Presse veröffentlicht.
- Wir achten darauf, dass wir auch örtlich gut erreichbar sind (z.B. durch viele Lernorte sowohl in den Stadtteilen als auch den Landkreis-Gemeinden).
- Wir setzen verantwortungsvoll, zielorientiert und kostenbewusst die vorhandenen Mittel ein und gestalten die Kursgebühren auch nach sozialverträglichen Gesichtspunkten.
- Für Zielgruppen mit speziellen Bildungsanforderungen entwickeln wir maßgeschneiderte Programme.
- Neben unserem öffentlichen Bildungsangebot gestalten wir besondere Bildungsmaßnahmen für private und öffentliche Auftraggeber und Betriebe.

Unsere Verhaltensgrundsätze und Ziele

Wir sind offen für Kooperationen und arbeiten aktiv in lokalen, regionalen und überregionalen Netzwerken mit. Faires Miteinander im Dialog und in Kooperation sind uns genauso wichtig wie effizientes und ergebnisorientiertes Arbeiten. Wir arbeiten gemeinsam und mit Engagement daran, dass sich unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Kursen wohlfühlen, aus den Kursen den größtmöglichen persönlichen Nutzen ziehen können und wir auch künftig ein attraktives und aktuelles Angebot an Kursen, Seminaren und Vorträgen zur Deckung unterschiedlicher Lernbedürfnisse anbieten und Ihnen Lust auf lebenslanges Lernen machen.



Veranstaltungsreihen

Auf den folgenden Seiten sind verschiedene thematische Veranstaltungsreihen aufgeführt. Darüber hinaus finden Sie in diesem Programmheft einige Angebote, die im Rahmen des Präventionstags des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention stattfinden. Diese Kurse sind im Programmheft durch das entsprechende gelbe Herz-Symbol gekennzeichnet.



Seniorenuniversität

Die Seniorenuniversität Bad Kissingen bietet ein wissenschaftliches Bildungsangebot für jedes Alter. Hier werden ausgewählte Themen auf verständliche Art und Weise in Reihenvorträgen in drei Terminen vorgestellt. Als Referenten treten hauptsächlich Professorinnen und Professoren der Universität Würzburg auf. Das Gesamtprogramm ist auf www.vhs-kissshab.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“ zu sein, um an den Veranstaltungen der Seniorenuniversität teilnehmen zu können. Interessierte jeden Alters dürfen die Vorträge besuchen. Eine Anmeldung zum Vortrag 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-kissshab.de abrufbar.

Anstehende Termine

Grimm's Märchen – aus germanistischer und informatischer Perspektive

Kurs-Nr.: 11001KG

Frank Puppe

Heiner Puppe

Montag, 16.00 bis 17.30 Uhr, 3 Termine

Beginn: 21. September

Hotel Frankenland, Frühlingstraße 11, Bad Kissingen
Vorlesungsblock mit drei Terminen 20,- € bar vor Ort.

Einzelvortrag 10,- € bar vor Ort.

Die „Kinder- und Hausmärchen“ der Brüder Grimm zählen zu den meistgelesenen Werken der deutschsprachigen Literatur und begeistern bis heute Menschen jeden Alters. Nach einer Einführung in Leben und Werk der Brüder Grimm widmet sich die Vortragsreihe spannenden Fragen rund um die Entstehung, Verbreitung und Wirkung ihrer Märchen. Gemeinsam betrachten wir wiederkehrende Motive, Märchenhelden, Gegenspieler und weitere Figuren bekannter wie weniger bekannter Erzählungen. Dabei kommen auch informatische Methoden und Künstliche Intelligenz zum Einsatz, die neue Perspektiven auf die Märchenwelt eröffnen.

Die Vorträge werden von Prof. Dr. Frank Puppe, Senior-Professor für Künstliche Intelligenz und Wissenssysteme an der Universität Würzburg, und Dr. Heiner Puppe, Germanist und Experte für Digitalisierung, gestaltet. Beide verbinden ihre langjährige wissenschaftliche und berufliche Erfahrung zu einem interdisziplinären Blick auf das Werk der Brüder Grimm.

Digitalisierung im ländlichen Raum in China und Deutschland

Kurs-Nr.: 11002KG

Dr. Hannes Gohli

Montag, 16.00 bis 17.30 Uhr, 3 Termine

Beginn: 19. Oktober

Hotel Frankenland, Frühlingstraße 11, Bad Kissingen
Vorlesungsblock mit drei Terminen 20,- € bar vor Ort.
Einzelvortrag 10,- € bar vor Ort.

In dieser Vortragsreihe vergleicht Dr. Hannes Gohli von der Universität Würzburg die Digitalisierung ländlicher Räume in Europa und China. Anhand konkreter Fallbeispiele erhalten Sie Einblicke in europäische „Smart Villages“ und chinesische „Digital Villages“ und lernen die unterschiedlichen Konzepte und Strategien kennen. Im Mittelpunkt stehen dabei die politischen Rahmenbedingungen der Digitalisierung: Wer entscheidet über den Einsatz neuer Technologien? Wie werden Projekte finanziert? Welche Mitwirkungsmöglichkeiten haben die Menschen vor Ort, und wer profitiert letztlich von der Digitalisierung? Die Vorträge zeigen, wie lokale Akteure ihre Interessen in politische Entscheidungsprozesse einbringen und machen deutlich, dass Digitalisierung immer auch mit der Verteilung von Ressourcen verbunden ist. Am Beispiel der chinesischen „Digital Villages“ wird zudem beleuchtet, wie selbst in einem autoritären Staat begrenzte Formen politischer Aushandlung möglich sind.

Was macht der Dachs auf Albrecht Dürers „Sündenfall“?

Kurs-Nr.: 11003KG

Julia Meister-Lippert M.A.

Montag, 16.00 bis 17.30 Uhr, 3 Termine

Beginn: 30. November

Hotel Frankenland, Frühlingstraße 11, Bad Kissingen
Vorlesungsblock mit drei Terminen 20,- € bar vor Ort.
Einzelvortrag 10,- € bar vor Ort.

In der christlichen Kunst des Mittelalters wurden viele Erscheinungen unserer Welt symbolisch gedeutet. Ein bestimmtes Tier, eine Blume, Früchte oder bestimmte Gegenstände waren nicht nur reale Wesen oder Dinge, sondern wurden in den Kunstwerken zu Trägern einer Botschaft, die für das Verständnis des Bildinhaltes von Bedeutung war. Was bedeuten Akelei, Schneeglöckchen und Erdbeerpflanzen? Warum erscheinen Bienenkörbe auf Grünewalds „Stuppacher Madonna“? Die Vortragsreihe geht diesen und weiteren Fragen nach und erläutert die Symbolik von Pflanzen und Tieren in der mittelalterlichen Malerei sowie die Bedeutung von Tieren und Gegenständen in den profanen Bildern der Barockzeit – darunter auch die Frage, warum eine Dame Austern isst.

**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.

Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz**Kurs-Nr.: 12001HA****Anica Pilz****Montag, 12. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr****Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg**
Kostenfrei

Psychische Gesundheit ist eine wichtige Grundlage für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit – sowohl im Beruf als auch im Privatleben. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie Stress entsteht, welche Warnsignale auf eine zunehmende Belastung hinweisen und wie sie ihre mentale Gesundheit aktiv stärken können. Wissenschaftlich fundierte Inhalte, anschauliche Beispiele und praktische Übungen vermitteln alltagstaugliche Strategien für mehr Resilienz und Wohlbefinden.

Anica Pilz ist freiberufliche Trainerin für Stressmanagement (§20 SGB V) für Unternehmen und Organisationen und arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl V für Differentielle Psychologie, Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik der Julius-Maximilians-Universität Würzburg.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Gesundheitshacks für den Alltag****Kurs-Nr.: 12002HA****Dr. Andreas Petko****Dienstag, 24. November, 19.00 bis 20.30 Uhr****Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg**
Kostenfrei

Viele Dinge, die unserer Gesundheit guttun, sind einfach umsetzbar, wenn man die richtigen Hebel kennt. Der Vortrag zeigt wissenschaftlich fundierte, alltagstaugliche Strategien aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Schlaf und Regeneration. Ziel ist es, konkrete Impulse zu geben, die sich direkt im Alltag umsetzen lassen.

Dr. Andreas Petzko ist Sport- und Gesundheitswissenschaftler sowie wissenschaftlicher Koordinator des Allgemeinen Hochschulsports der Universität Würzburg. Darüber hinaus ist er im gesamtuniversitären Gesundheitsmanagement tätig. Ein zentraler Bestandteil seiner Arbeit besteht darin, evidenzbasiertes Wissen zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit verständlich und praxisnah für die breite Öffentlichkeit aufzubereiten.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wir sind alle miteinander verwandt – Wie rekonstruiert man den „tree of life“?**Kurs-Nr.: 12003KG****Matthias Wolf****Montag, 18. Januar, 19.00 bis 20.30 Uhr****Burkardus Wohnpark, Kapellenstraße 24, Bad Kissingen**
Kostenfrei

Wir sind alle miteinander verwandt – Wie rekonstruiert man den „tree of life“? Was haben Aristoteles, Linné und Darwin mit Bioinformatik zu tun? Wie verwendet man molekulare Daten, um den Stammbaum aller Lebewesen zu rekonstruieren? Der Vortrag gibt eine Einführung in die Phylogenetik und ihren Bezug zur Bioinformatik.

Der Referent Dr. Matthias Wolf ist Akademischer Direktor des Lehrstuhls für Bioinformatik an der Universität Würzburg. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Von Kobbeleskaas, Friiseli und Fasäälisch – Dialektales aus dem Themenbereich Essen und Trinken in Unterfranken – mit einem erweiterten Blick auf das Thema Wein**Kurs-Nr.: 12004HA****Dr. Monika Fritz-Scheuplein****Donnerstag, 18. Februar, 18.15 bis 20.15 Uhr****Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg**
Kostenfrei

Der Vortrag beleuchtet, dass Unterfranken nicht nur reich an kulinarischen Köstlichkeiten, sondern auch reich an sprachlichen Besonderheiten ist. Anhand von 17 Sprachkarten aus den Bereichen Wortschatz und Lautung wird ein Ausschnitt aus der Vielfalt an regionalen Varianten der „fränkischen Sprache“ aus dem Themenbereich Essen und Trinken in Unterfranken veranschaulicht. Aus gegebenem Anlass wird zudem das Thema Wein auch eine besondere Rolle spielen. Dr. Monika Fritz-Scheuplein ist beschäftigt am Unterfränkischen Dialektinstitut des Lehrstuhls deutsche Sprachwissenschaften der Universität Würzburg.

Kooperationsveranstaltung mit der Stadtbibliothek Hammelburg

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Die älteste Weinstadt Frankens feiert 2027 ihre einzigartige Weinbau-Geschichte.

Scannen Sie den QR-Code für weitere Informationen und feiern Sie mit!





Racial Profiling und Polizeikontrollen auf dem Prüfstand – Forschung und Polizei im Dialog

Kurs-Nr.: 12005KG

Julien Bobineau / Daniel Seeburg

Montag, 22. Februar, 19.00 bis 20.30 Uhr

Burkardus Wohnpark, Kapellenstraße 24, Bad Kissingen

Kostenfrei

Der Vortrag stellt die Ergebnisse einer aktuellen wissenschaftlichen Studie bei der Bayerischen Polizei in Unterfranken vor. Grundlage sind Interviews, Gruppendiskussionen und Einblicke in den polizeilichen Einsatzalltag in Würzburg.

Wie entsteht der Verdacht auf Racial Profiling? Welche Rolle spielen Vorurteile, berufliche Erfahrungen und der Arbeitsalltag von Polizeibeamten? Und wie nehmen Polizisten selbst diese Debatte wahr? Die Untersuchung zeigt, wie Polizeikräfte über Rassismus sprechen, welche Herausforderungen sie erleben und unter welchen Bedingungen problematische Kontrollmuster entstehen können.

Der Kulturwissenschaftler und Studienleiter Dr. Julien Bobineau (Jena/Würzburg) diskutiert die Forschungsergebnisse gemeinsam mit Kriminaloberrat Daniel Seeburg, dem stellvertretenden Leiter der Kriminalpolizeiinspektion Würzburg und Leiter der polizeiinternen AG PRIOX („Prävention in der Organisation gegen Extremismus“). Im Dialog zwischen Wissenschaft und Polizeipraxis werden Forschungsergebnisse, Erfahrungen aus dem Berufsalltag und aktuelle gesellschaftliche Debatten verständlich und differenziert eingeordnet. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die richtige Entscheidung fürs Knie: Teilprothese vs. Vollprothese

Kurs-Nr.: 12006KG

Michael A. Schneider

Montag, 15. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

Burkardus Wohnpark, Kapellenstraße 24, Bad Kissingen

Kostenfrei

Der Vortrag vermittelt einen allgemeinen Überblick über die Kniegelenksarthrose und ihre Ursachen. Neben den konservativen Behandlungsmöglichkeiten werden anschließend die operativen Versorgungsoptionen vorgestellt. Erläutert werden die Unterschiede zwischen Schlittenprothesen und Knie-Totalendoprothesen sowie die Faktoren, die bei der Wahl des geeigneten Behandlungsverfahrens berücksichtigt werden. Dr. Michael A. Schneider ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie an der Orthopädischen Klinik König-Ludwig-Haus Würzburg.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Eine kleine Geschichte des unterfränkischen Weinbaus

Kurs-Nr.: 12007HA

Dr. Gerrit Himmelsbach

Dienstag, 13. April, 18.30 bis 20.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

777 ist erstmals schriftlich von Weinreben in Franken die Rede – in Hammelburg an der Saale. Bis zum Bocksbeutel PS ist es noch ein weiter Weg. Das gibt Gelegenheit, über die fränkische Kulturlandschaft zu sprechen, die früher weit mehr als heute durch Weinberge, eigentlich Weingärten, gestaltet wurde; über die Menschen, die Wein zumeist neben der Landwirtschaft gekeltert haben; über den Weinhandel und natürlich darüber, wo der beste fränkische Wein angebaut wurde – zumindest nach dem Urteil der Zeitgenossen.

Dr. Gerrit Himmelsbach ist Historiker und Archäologe. Er ist Projektleiter am Unterfränkischen Institut für Kulturlandschaftsforschung an der Universität Würzburg/Archäologisches Spessart-Projekt e.V.

Gesellschaft und Leben



Politische Bildung

Notwendigkeit der NATO – Ohne oder mit weniger Amerika

Kurs-Nr.: 12020HA

Klaus Roth

Mittwoch, 13. Januar, 18.30 bis 20.00 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Die NATO – auch ohne die USA – bleibt für Europa absolut notwendig, um eine koordinierte Verteidigung und politische Abschreckung gegen externe Bedrohungen wie Russland aufrechtzuerhalten. Obwohl ein Wegfall der US-Sicherheitsgarantie eine massive Schwächung bedeuten würde, bietet die bestehende NATO-Struktur den Europäern das einzig etablierte Fundament für eine funktionierende militärische Kooperation. Welche Fähigkeiten müssen die Europäer sicherstellen, um Amerikas neues Verhalten auszugleichen? Wir reden darüber.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

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

Wie kann ich selbst für Krisen und Katastrophen vorsorgen?

Kurs-Nr.: 12022KG

Klaus Roth

Donnerstag, 12. November, 18.00 bis 20.30 Uhr

Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Hemmerichstr.,

Bad Kissingen

15,- €

Stromausfall, Hochwasser oder andere Krisen: Wie gut bist du vorbereitet? Bei diesem Seminar wird gezeigt, wie man in Ausnahmesituationen ruhig bleibt und die ersten 72 Stunden eigenständig meistert. Von Notfallkoffer bis Krisenvorsorge – hier gibt's praktische Tipps für den Ernstfall.

„Die aktuelle Zeit ist sicherheitspolitisch spannend – und genau deshalb braucht es Orte, an denen informiert, kritisch und offen diskutiert werden kann. In meinen Vorträgen und Kursen an Volkshochschulen in Nordbayern vermittele ich Wissen zu Welt-, Europa- und Deutschlandpolitik sowie zu Sicherheitspolitik, Zivil- und Katastrophenschutz praxisnah und verständlich. Besonders schätze ich den Austausch mit den Teilnehmenden und das große Interesse an gesellschaftlich relevanten Themen. Die Volkshochschule bietet dafür einen offenen und wertschätzenden Rahmen, in dem unterschiedliche Perspektiven zusammenkommen und gesellschaftlicher Dialog gelebt wird.“

Klaus Roth, Regierungsoberamtsrat einer Bundesbehörde.

Maximale Teilnehmerzahl: 16

Bitte mitbringen: Schreibmaterial



Zukunftsoptimismus

Kurs-Nr.: 12024KB

Klaus Schmidt

Montag, 9. November, 18.00 bis 21.00 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

24,- €

Die politische und gesellschaftliche Weltlage verunsichert viele Menschen. Kriege, steigende Lebenshaltungskosten, Wohnungsnot und unsichere Berufsperspektiven lassen den Blick in die Zukunft oft pessimistisch erscheinen. Gleichzeitig zeigen Studien, dass viele junge Menschen ihre persönliche Zukunft durchaus zuversichtlich sehen. Wie lässt sich dieser Zukunftsoptimismus stärken und bewahren?

Der Vortrag greift diese Frage auf und stellt das Menschenbild des Wiener Psychiaters und Psychologen Viktor Frankl vor. Anhand logotherapeutischer Ansätze wird aufgezeigt, wie auch in herausfordernden Zeiten ein hoffnungsvoller und sinnorientierter Blick nach vorn gelingen kann. Impulse zur Entwicklung persönlicher Zukunftsvisionen, zur Arbeit mit inneren Bildern und zur Orientierung an den eigenen Werten ergänzen den Vortrag.

Die emotionalisierte Gesellschaft – Mag unser Gehirn Autokraten?

Kurs-Nr.: 12026HA

Dr. Reinhard Schaupp

Freitag, 25. September, 19.00 bis 20.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Wir erleben im Westen eine fortschreitende Spaltung der Gesellschaft und verlieren die Fähigkeit uns in die Gefühls- und Gedankenwelt anderer Menschen hineinzusetzen. Die Welt ist in einem Dauerkrisenzustand und möglicherweise scheitert die Demokratie an den Grenzen unserer Gehirne. Populisten sind auf dem Vormarsch, weil sie den Kampf um unsere Köpfe gewinnen. Das Kurzreferat von Dr. Reinhard Schaupp beschäftigt sich mit dem Thema Neuropolitik und im anschließenden Dialog sollen gemeinsam Lösungsansätze erarbeitet werden.

Eine Veranstaltung des Bezirksverbandes der Europa-Union Unterfranken, des Aktionskreis „Gemeinsam stark für Demokratie“ und des vhs-Büros Hammelburg.

Deckname Antenne – Lesung und Podiumsgespräch

Kurs-Nr.: 12028HA

Eberhard Schellenberger

Dienstag, 15. Dezember, 19.00 bis 20.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

Kostenfrei (kleine Spende erwünscht)

Der Würzburger Journalist und langjährige BR-Reporter Eberhard Schellenberger liest aus seinem Buch „Deckname Antenne“ und nimmt das Publikum mit auf eine multimediale Reise in die deutsch-deutsche Vergangenheit. Nach seiner ersten privaten DDR-Reise 1984 legte die Stasi die rund 400 Seiten starke Akte „Antenne“ über ihn an und überwachte ihn bis zum Mauerfall. Schellenberger berichtet von Überwachung, Städtepartnerschaft, Mauerfall und Wiedervereinigung – ergänzt durch Bilder, Stasi-Akten, Originaltöne und Videos aus dem BR-Archiv. Ein Zeitzeugenbericht über Demokratie sowie Meinungs- und Reisefreiheit.

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

Caroline und die Entstehung des Königreichs Bayern

Eine moderne Frau als Bayerns erste Königin

Kurs-Nr.: 12020KG

Christian Sepp

Freitag, 16. Oktober, 19.00 bis 21.00 Uhr

Kaiserhof Victoria, Am Kurgarten 5–7, Bad Kissingen

10,- € bar vor Ort (Anmeldung erforderlich)

Caroline von Baden (1776–1841) war Bayerns erste Königin und Sisis Großmutter. Zu ihrem 250. Geburtstag hat Christian Sepp erstmals die wieder aufgefundenen Briefe Carolines an ihren Ehemann, König Max I. Joseph, ausgewertet. Als politisch vielseitig interessierte Frau und erste protestantische Landesmutter hat sie auf Augenhöhe mit Ihrem Mann dazu beigetragen, das Kurfürstentum und spätere Königreich Bayern durch die turbulenten Zeiten vor, mit und nach Napoleon zu führen. Der Vortrag mit Lesung richtet sich an alle, die sich für bayerische Geschichte, Monarchie und gesellschaftliche Entwicklungen im 19. Jahrhundert interessieren.

Christian Sepp ist selbstständiger Historiker und Autor. Er studierte Neuere Geschichte, Mittelalterliche Geschichte und Politische Wissenschaft. Er publiziert in erster Linie über die Frauen des Hauses Wittelsbach im 19. Jahrhundert. Neben seiner Tätigkeit als freischaffender Autor arbeitet er im Bayerischen Hauptstaatsarchiv.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Reihe „Kultur im Reservoir“ in Zusammenarbeit mit dem Solereservoir Bad Kissingen statt.



Psychologie / Pädagogik

Mental gestärkt im Alter

Kurs-Nr.: 12050KD

Katrin Jung

Donnerstag, 22. Oktober, 16.00 bis 17.00 Uhr

Rathaus Burkardroth, Sitzungssaal

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Das Älterwerden hat viele schöne Seiten. Dennoch hält diese Lebensphase auch viele neue Herausforderungen bereit. Soziale Beziehungen verändern sich, der eigene Ruhestand steht bevor, man muss sich neu sortieren und Krankheiten legen einem manchmal Steine in den Weg. Vielleicht hat man auch mit dem Gefühl der Einsamkeit zu kämpfen. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen, wie Sie sich auf Ihr eigenes Altern vorbereiten können und wie Ihnen Ihre Lebenserfahrung dabei hilft, sich im Alter seelisch wohlfühlen.

In Kooperation mit der Allianz Kissinger Bogen – Gute Pflege

Vortrag: Drei Säulen für ein selbstbestimmtes, aktives und sicheres Leben im eigenen Zuhause

Jannik Stumpf von der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

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.



Kurs-Nr.: 12053KL

Donnerstag, 29. Oktober, 16.00 bis 18.00 Uhr
Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach
Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr.: 12054KB

Donnerstag, 12. November, 16.00 bis 17.00 Uhr
Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal
Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Erste Hilfe Kurs Baby und Kleinkind

Katharina Neisser

In diesem Kurs besprechen wir Akuterkrankungen und Notfälle, in denen schnelles Handeln erforderlich wird. Was kann ich zu Hause versorgen? Wann benötige ich einen (Not-)Arzt? Was passiert mit meinem Kind im Krankenhaus? Außerdem werden Beatmung und Reanimation an der Babypuppe besprochen und geübt. Ein kurzweiliger Crashkurs, nicht nur für Eltern! Omas, Opas, Onkels und Tanten sowie jeder, der im Notfall wissen möchte, was zu tun ist.

Katharina Neisser: Kinderkrankenschwester mit Intensivzeit
Teilnehmende erhalten im Anschluss ein „Handbuch für Helden“ mit allem, was besprochen wurde.

Bitte mitbringen: Notizmaterial, Getränk, ggf. Snack

Kurs-Nr.: 12070KG

Freitag, 13. November, 17.00 bis 21.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
30,- €

Kurs-Nr.: 12071KG

Freitag, 22. Januar, 17.00 bis 21.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
30,- €

SOS – Mein Kind funktioniert nicht!

Kurs-Nr.: 12072KG

Johanna Wirsing

Freitag, 16. Oktober, 18.00 bis 20.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
12,- €

Wenn Kinder „nicht funktionieren“, spüren Eltern oft Ratlosigkeit, Wut, Ohnmacht und Druck. Doch hinter den Konflikten liegt meist mehr als Erziehung: unsere eigene Geschichte. Dieser Vortrag lädt ein, die eigenen Prägungen zu erkennen und Wege zu finden frei davon zu werden – um Kinder authentisch, klar und mit mehr Gelassenheit zu begleiten.

Johanna Wirsing: Heilpraktikerin, Physiotherapeutin, Mutter zweier Kinder.

Man kann nicht „nicht“ kommunizieren

Kurs-Nr.: 12074HB

Klaus Ziegler

Donnerstag, 18.45 bis 20.00 Uhr, 4 Termine
Beginn: 12. November
vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
50,- €

Kommunikation unter die Lupe genommen: Kommunikation ist mehr als Reden. Im Kurs werden bedeutsame Dimensionen der Kommunikation vorgestellt, wie z.B. der sachliche Inhalt, der durch das Reden vermittelt wird, die Appelle „zwischen den Zeilen“ und viele andere Botschaften, die auf der nichtsprachlichen Ebene ausgetauscht werden. Alle Aspekte werden mit kleinen Rollenspielen verdeutlicht und geübt, um das Kommunikationsverhalten im Alltag zu stärken.

„Letzte Hilfe“ Kurs

Kurs-Nr.: 12076KG

Michaela Kaiser

Michaela Nagel

Hospizverein Bad Kissingen e.V.

Montag, 18.00 bis 20.30 Uhr, 2 Termine
Beginn: 23. November, Montag und Mittwoch
Hospizverein Bad Kissingen, Kapellenpfad 3,
Bad Kissingen

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Wir sprechen über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens. Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht werden erläutert. Erfahrene Hospizmitarbeiterinnen thematisieren mögliche Leiden als Teil des Sterbeprozesses und vermitteln Wissen zur humanen Hilfe und Mitmenschlichkeit in schwierigen Situationen.

Bitte mitbringen: Bei Bedarf Materialkosten für die Patientenverfügung 2,- € und für die SOS Notfalldose 2,50 €
In Kooperation mit Hospizverein Bad Kissingen e.V.

„Letzte Hilfe“

Kurs-Nr.: 12078KG

Malteser Hilfsdienst e.V.

Mittwoch, 11. November, 15.00 bis 19.00 Uhr
Caritasgebäude, Hartmannstr. 2a, Bad Kissingen
Kostenfrei, Anmeldung erforderlich (freiwillige Spendenbasis)

Der Letzte Hilfe Kurs vermittelt das „kleine 1x1 der Sterbegleitung“ und zeigt, wie schwerkranke und sterbende Menschen am Lebensende umsorgt werden können. Er richtet sich an alle, die sich über Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren und mehr Sicherheit im Umgang mit diesen Themen gewinnen möchten.

In vier Modulen (à 45 Min.) geht es um das Sterben als Teil des Lebens, Vorsorge und Entscheidungen, die Linderung von Leiden sowie das Abschiednehmen.

Gute Pflege – Vorstellung pflegerelevanter Angebote kommunal & regional

Lea Hofmann

Vortrag für alle Interessierte, die sich auf eine evtl. Pflegesituation vorbereiten möchten, bereits selbst betroffen oder pflegende Angehörige sind. Im Vortrag werden Themen wie ambulante & stationäre Pflege und Betreuungsmöglichkeiten, Fachstellen, Pflegehilfsmittel und Gestaltung der häuslichen Umgebung und besondere Unterstützungsangebote der Region behandelt.

Kurs-Nr.: 13052KL

Donnerstag, 26. November, 18.00 bis 19.30 Uhr
Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach
Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr.: 13053KD

Dienstag, 6. Oktober, 18.00 bis 19.30 Uhr
Pfarrheim Burkardroth, Am Marktplatz 11, Burkardroth
Kostenfrei, Anmeldung erforderlich



**Was Pflegeelotsen für Sie tun können –
Beratung und Erleben am Präventionstag
Kurs-Nr.: 13058HA**



Team der Pflegeelotsen

Montag, 12. Oktober, 10.00 bis 13.00 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
oder Stand am Marktplatz

Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Pflege betrifft längst nicht nur ältere Menschen. Auch Familien mit Kindern können plötzlich vor großen Fragen stehen. Viele Betroffene und Angehörige fühlen sich in diesem Moment überfordert: Welche Leistungen stehen uns zu? Wo finde ich passende Hilfsangebote? Wer unterstützt bei Anträgen oder organisatorischen Fragen? Pflegeelotsen helfen genau an dieser Stelle. Sie geben einen Überblick über regionale Angebote, begleiten bei der Orientierung im Pflegesystem und zeigen Möglichkeiten der Entlastung. Demenz ist ein präsentes Thema in unserer Gesellschaft. Kommen Sie gerne vorbei und schlüpfen Sie einmal selbst in die Rolle eines demenzkranken Menschen. Mit unserem Demenzparcours kann man die Dinge so sehen, fühlen oder erleben, wie es Betroffene tun.

In Kooperation mit Kommunale Allianz Fränkisches Saaleetal

Haushaltshilfe – Wer hat Anspruch?

Kurs-Nr.: 13060HA

Saskia Hartmann

Julia Stadler

Mittwoch, 28. Oktober, 18.00 bis 19.30 Uhr
Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

In diesem Vortrag erfahren Sie, wer Anspruch auf eine Haushaltshilfe hat und welche Leistungen von der Krankenkasse übernommen werden können: Möglichkeiten gibt es für Menschen ab dem Pflegegrad 1, bei ärztlicher Verordnung, für Schwangere und Risikoschwangere, Mehrlingsschwangerschaft oder Mehrlingsgeburt, nach einer Operation sowie Familien mit Kindern mit ADHS oder Menschen mit ME/CFS. Sie erfahren, wie sie von der Agentur für Haushaltshilfe oder anderen zugelassenen Leistungserbringern als Betroffene und Familie mit maximaler Entlastung unterstützt werden können. Nur wer wie die Agentur für Haushaltshilfe Verträge mit den Krankenkassen hat, kann direkt mit Kostenträgern abrechnen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie unkomplizierte, transparente und verlässliche Unterstützung erhalten können.

In Kooperation mit der Agentur für Haushaltshilfe GmbH

**Wie kann ich selbstbestimmt vorsorgen – Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuung
Kurs-Nr.: 13070HA**

Marco Brust

Donnerstag, 19. 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. Manchmal kann es ganz schnell zu einem Notfall kommen und die alltäglichen Geschäfte können nicht mehr erledigt werden. Gut, wenn man bereits eine Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung erstellt hat. In allen anderen Fällen braucht es eine schnelle Lösung: die gesetzliche Betreuung. Familienangehörige und Personen aus dem näheren sozialen Umfeld kennen die betroffene Person. Deshalb sucht das zuständige Betreuungsgericht zuerst im Kreise der Familie, Freunde und Bekannten nach geeigneten Betreuer/innen. Ehrenamtliche rechtliche Betreuer kümmern sich um die Belange und Angelegenheiten 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.

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung

Kurs-Nr.: 13075HA

Will Rauch

Malteser Hilfsdienst e.V.

Dienstag, 10. November, 16.00 bis 18.00 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
Gegen freiwillige Spende (Anmeldung erforderlich)

Ihr Wille hat Bedeutung – auch in Situationen, in denen Sie ihn nicht mehr selbst äußern können. Wir alle – gleich welchen Alters – können unfall- oder krankheitsbedingt in eine Situation kommen, in der wir selbst keine Entscheidungen mehr treffen können. Zunehmend mehr Menschen möchten für solche Lebens- und Behandlungssituationen mit einer Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und/oder Betreuungsverfügung vorsorgen. Vielen fallen die mit dem Thema verbundenen Entscheidungsprozesse jedoch nicht leicht. Basierend auf den von der Ethikkommission der Malteser entwickelten Informationen und Vordrucken wird im Kurs Grundsätzliches zur Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung vermittelt.

Malteser Patientenverfügung Broschüre wird pro Teilnehmer 1x zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Block und Stift

In Kooperation mit dem ambulanten Hospizdienst der Malteser e.V.



**Gemeinsam stark:
Infos zu Selbsthilfegruppen
Kurs-Nr.: 13125HA**

Elke Schäfer-Heller

Montag, 12. Oktober, 15.00 bis 17.00 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
oder Stand am Marktplatz

Kostenfrei (keine Anmeldung erforderlich)

Was können Selbsthilfegruppen bieten? Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe? Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe? Am Präventionstag steht Elke Schäfer-Heller, Gründerin der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen, Angstzuständen und psychischen Erkrankungen, für Ihre Fragen zur Verfügung.



Carrera Powerslide: Drifttechnik auf der Rennbahn lernen

Kurs-Nr.: 12810HA

Andreas Katzer

Sonntag, 4. Oktober, 10.00 bis 11.30 Uhr
Mönchsgasse 3, 97762 Hammelburg
10,- €

Dieser Kurs richtet sich an Carrera-Autorennbahn-Begeisterte, die ihre Fahrkünste in Bezug auf den Powerslide gezielt perfektionieren wollen. „Powerslide auf der Rennbahn ist das kontrollierte, absichtliche Driften des Fahrzeughecks in einer Kurve, das durch ein Übermaß an Antriebskraft an den Hinterrädern verursacht wird.“ Der Kurs findet auf einer 9 mal 2 Meter großen vierspürigen Carrera-Rennbahn statt. Der Kursleiter stellt verschiedene Fahrzeuge zur Verfügung, mit denen der Powerslide geübt wird. Durch spielerisches Fahren und Experimentieren mit Fliehkraft wird die Fahrweise verbessert. Das gemeinsame Ziel ist, dass alle Fahrzeuge in den vier Spuren synchron den Powerslide ausführen (sog. Teamslide). Der Kursleiter weist darauf hin, dass dieser Kurs in keinem Zusammenhang mit dem gleichnamigen Gameboy-Spiel steht.

Voraussetzung für die Teilnahme: geübter Umgang mit Reglern und Fahrzeugen.

Hinweis: Der Powerslide ist keine Technik zur Verbesserung der Rundenzeiten, daher ist keine Zeitnahme vorgesehen. Der gemeinsame Fahrspaß steht im Vordergrund.

Zusatzkurs am 11.10.2026 möglich.

Bei Fragen: T 09732 6535.



Ökonomie / Recht / Finanzen

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

Dieter Ebinger

Unser Gesundheitswesen wird an vielen Stellen digitaler. Medikamente lassen sich in der Apotheke bereits über ein elektronisches Rezept (e-Rezept) abholen. Alle gesetzlichen und einige private Krankenkassen stellen die elektronische Patientenakte bereit, mit der Patienten ihre Gesundheitsinformationen und Befunde per App organisieren können. Wir möchten Ihnen eine Einführung geben in das, was bereits möglich ist und einen Ausblick auf das, was noch kommt.

Kurs-Nr.: 13132KG

Donnerstag, 14. Januar, 18.00 bis 19.30 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr.: 13131HA

Dieter Ebinger

Donnerstag, 21. Januar, 18.00 bis 19.30 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr.: 13130HB

Donnerstag, 28. Januar, 18.00 bis 19.30 Uhr
vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Richtig absichern mit Berufsunfähigkeit und anderen Alternativen

Kurs-Nr.: 13205KG

Ulrike Schwab

Montag, 9. November, 19.00 bis 21.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
12,- €

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

Finanztips für Familien

Kurs-Nr.: 13210KG

Ulrike Schwab

Montag, 30. 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 umso wichtiger die wichtigsten Risiken zu kennen, diese adäquat abzusichern und sich von unnötigen Versicherungen zu trennen. Zudem sollte während der Zeit der Kindererziehung nicht die eigenen Absicherung für das Rentenalter in den Hintergrund geraten. Diese Themen, wie auch sinnvolle Förderungen, werden erläutert. Außerdem wird beantwortet, wer die Familie unabhängig beraten kann und wer bei Änderungen im privaten und beruflichen Bereich kompetenter und verantwortungsvoller Ansprechpartner ist.



Finanzdschungel: Rendite ohne Verlustrisiko

Kurs-Nr.: 13215KG

Ulrike Schwab

Montag, 16. November, 19.00 bis 21.00 Uhr

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

12,- €

Wer seinen Lebensunterhalt im Alter sichern möchte, kommt ums 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 Sie 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, 19. 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. Doch mit der Umsetzung hapert es leider noch oft. So sorgen Frauen oft viel schlechter vor als Männer und merken dies häufig spät. Mit 20 ist noch lange Zeit bis zur Rente, mit 30 sind es die Kinder, die viele Frauen das Thema aufschieben lassen, und mit 40 oder 50 ist es doch angeblich zu spät? Gerade aber Frauen leben in der Regel länger als Männer und haben geringere Rentenanwartschaften. So sind sie geradezu abhängig von einer angemessenen Vermögensbildung, um Altersarmut zu verhindern. Manche Frauen mit Steuerklasse V denken, ihr Einkommen sei zu gering für eine Rücklage. Es gilt, seine Finanzen selbst „in die Hand zu nehmen“, als Single und auch in einer Partnerschaft. Mit 20, 30, 40 oder auch noch Anfang 50. Denn der Partner ist keine Altersvorsorge!

Steuerfragen für Rentnerinnen und Rentner

Kurs-Nr.: 13312HA

Felix Henn

Dienstag, 6. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr

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

Der Referent Felix Henn von Henn & Fries, Steuerberater Partnerschaft aus Bad Brückenau wird einen kurzen Vortrag (ca. 30 Min.) zu den Themen Einkommensteuer und Erbschaftssteuer halten und anschließend wird eine Fragerunde eröffnet, in der steuerliche Fragen dazu erörtert, aber auch Praxistipps ausgetauscht werden können.

Grundbesitz zu Lebzeiten übergeben oder lieber vererben? Schenkung, Übergabe, Vermächtnis

Kurs-Nr.: 13355HA

Dr. Elisabeth Wöhrle

Donnerstag, 22. Oktober, 18.30 bis 20.00 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Ist es sinnvoll, Grundbesitz schon zu Lebzeiten zu übergeben oder diesen erst nach dem Tod zu vererben? Die rechtlichen Vor- und Nachteile von Überlassungen zu Lebzeiten werden im Vortrag – auch anhand praktischer Beispiele und ggf. von Fragen aus dem Teilnehmerkreis – erörtert.

Dr. Elisabeth Wöhrle ist Notarassessorin im Freistaat Bayern (angehende Notarin) und derzeit als Notarvertreterin für die Notarin Julia Münzenmaier in Hammelburg tätig.



Verbraucherbildung
Bayern

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).

Finanzen und Versicherung



Der Stützpunkt Verbraucherbildung beteiligt sich an der bayernweiten Aktion „Stück für Stück zu mehr Finanzgeschick: Der Aktionsmonat Finanzen Oktober 2026“. Denn: Finanzielle Entscheidungen prägen viele Bereiche unseres Lebens. Wer sein Finanzwissen regelmäßig erweitert und sich mit aktuellen Trends und neuen Möglichkeiten auseinandersetzt, kann fundierte Entscheidungen treffen und die eigene finanzielle Zukunft aktiv gestalten.

Die Initiative Verbraucherbildung Bayern stellt den Oktober 2026 ganz in das Zeichen der Finanzbildung. Gemeinsam mit den Stützpunkten Verbraucherbildung vor Ort sowie den beiden bayerischen Verbraucherverbänden – der Verbraucherzentrale Bayern und dem VerbraucherService Bayern – erwartet Sie ein vielfältiges Angebot an praxisnahen Kursen und Informationsveranstaltungen, sei es zum Einstieg in den Aktienmarkt, zur Immobilienfinanzierung oder zur Auswahl passender Versicherungen. Bei uns erhalten Sie wertvolle Impulse für Ihren persönlichen Finanzalltag!

Neben unseren Angeboten weisen wir auf die Reihe „Finance goes Digital – Mein Geld in der digitalen Welt“ hin. Von September 2026 bis März 2027 führt der Bayerische Volkshochschulverband e.V. eine Online-Verbraucherbildungsreihe durch, die Finanzthemen vor dem Hintergrund der Digitalisierung betrachtet. Nähere Infos sind auf unserer Homepage zu finden.

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



Einführung in den Aktienhandel – Online

Kurs-Nr.: 14130HA

Paulina Lolov

Samstag, 17. Oktober, 16.00 bis 18.00 Uhr

vhs.cloud Plattform, Zoom Konferenztool

18,- €

In diesem Kurs wird Ihnen Grundwissen über die spannende Welt der Aktien vermittelt: Wie die Fundamentalanalyse und die Charttechnik funktionieren. Sie lernen in welche Märkte man investieren kann und welche Broker zur Auswahl stehen. Dieser Grundbaustein ist als Unterstützung auf Ihrem Weg als Anleger konzipiert. Wir lernen, was breite Streuung bedeutet und stellen uns die Fragen: Wie viel Diversifikation braucht ein Portfolio? Und: Wir brauchen Handelsstrategien, aber welche? Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“. Kursinhalte: Funktion der Wertpapierbörse; die Anlageklasse Aktien; Aktientypen; Wie eröffnet man ein Wertpapier-Depot? **Anmeldeschluss: Freitag 16.10. um 11.00 Uhr**
Wer Kurs 14130HA und 14131HA bucht, zahlt 34,- €.

Die beste Aktie auswählen – Online

Kurs-Nr.: 14131HA

Paulina Lolov

Samstag, 24. Oktober, 16.00 bis 18.00 Uhr

vhs.cloud Plattform, Zoom Konferenztool

18,- €

Im Kurs „Einführung in den Aktienhandel“ wurde Basiswissen über Aktien vermittelt. Im zweiten Teil lernen wir die Fundamentalanalyse und einige wichtigen Finanzkennzahlen kennen. In der Welt der Technischen Analyse treffen wir gängige technische Indikatoren und wenden Software Werkzeuge für Chartanalyse an. Des Weiteren befassen wir uns mit den Fragen: Wie viel Diversifikation braucht ein Portfolio und wir brauchen Handelsstrategien aber welche? Dieser Kurs baut auf den Kurs Aktienhandel 1 auf. Die kurze Wiederholung hilft den KursteilnehmerInnen, die am Kurs „Einführung in den Aktienhandel“ teilgenommen haben, unmittelbar sich in den Stoff zu vertiefen und den neu dazugekommenen KursteilnehmerInnen den Einstieg in das Thema Aktienhandel schnell zu finden. Inhalte: Aktien und Wertpapierbörse; Fundamentalanalyse: wichtige Finanzkennzahlen; technische Analyse: Indikatoren; Macht der Diversifikation und Strategie für Ihr Investment **Anmeldeschluss: Freitag 23.10. um 11.00 Uhr**
Wer Kurs 14130HA und 14131HA bucht, zahlt 34,- €.

Frauen. Finanzen. Freiheit: Selbstbewusst vorsorgen und klug investieren

Kurs-Nr.: 14180HA

Judit Maertsch

Freitag, 16. Oktober, 16.00 bis 19.00 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg

10,- €

Entdecken Sie, wie Sie Ihre finanziellen Ziele selbstbestimmt erreichen – unabhängig, klar strukturiert und mit echten Handlungsstrategien. Der Vortrag zeigt verständlich, wie Sie mit modernen Vorsorgekonzepten und kostengünstigen ETF-Investments Schritt für Schritt Vermögen aufbauen. Nachhaltige Anlageaspekte werden kompakt berücksichtigt. Mit Frauen. Finanzen. Freiheit: Selbstbewusst vorsorgen und klug investiert mit praxisnahen Tipps und inspirierenden Beispielen erfahren Sie, wie Sie als Frau mit klugen Entscheidungen heute die Basis für finanzielle Freiheit von morgen legen. Den Vortrag hält die Finanzberaterin des Verbraucherservice Bayern. **Garantiert produkt- und anbieterunabhängig.**

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

ETFs Börsengehandelte Fonds Einführung – Teil 1 – Online

Kurs-Nr.: 14121HA

Paulina Lolov

Donnerstag, 14. Januar, 19.00 bis 21.00 Uhr

vhs.cloud Plattform, Zoom Konferenztool

8,- €

Mit ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs gibt es schon seit mehr als 20 Jahren und sie ermöglichen uns als Privatanleger einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren. Dieser Kurs ist für Einsteiger gestaltet, die noch keine Börsenerfahrung haben. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden Aktienindizes und ETF-Eckdaten sowie die Eigenschaften der ETFs erklärt. Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“. Folgende Inhalte werden behandelt: Funktion der Wertpapierbörse, Bekannte Aktien-Indizes, Bezeichnung von ETFs, Eckdaten von ETFs, Vor- und Nachteile von ETFs. Angemeldete erhalten vor Kursbeginn einen Zugangslink. **Garantiert produkt- und anbieterunabhängig.**
Anmeldeschluss: Kurstag um 12.00 Uhr

ETFs Börsengehandelte Fonds Auswählen mit System – Teil 2 – Online

Kurs-Nr.: 14122HA

Paulina Lolov

Donnerstag, 21. Januar, 19.00 bis 21.00 Uhr

vhs.cloud Plattform, Zoom Konferenztool

8,- €

Die wichtigsten Eigenschaften der ETFs, die im Kurs „ETFs Einführung – Teil 1“ vorgestellt wurden, werden erklärt und Kriterien zum Auswählen von ETFs erarbeitet. Des Weiteren wird Schritt für Schritt 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“. Behandelte Kursinhalte sind Eigenschaften der ETFs, ETF auswählen mit System, Auswählen von EGS und Themen-ETFs, ein Wertpapier-Depot eröffnen und handeln von ETFs und Strategien mit ETFs. Angemeldete erhalten vor Kursbeginn einen Zugangslink. **Garantiert produkt- und anbieterunabhängig.**
Anmeldeschluss: Kurstag um 12.00 Uhr



Altersvorsorge und das neue Altersvorsorge-Depot – Online

Wie finde ich das geeignete Altersvorsorgeprodukt unter Berücksichtigung des neuen Altersvorsorge-Depots (Kosten, Chancen, Risiken)

Kurs-Nr.: 14185HA

Arthur Wilm

Dienstag, 6. Oktober, 19.00 bis 21.00 Uhr
vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool
10,- €

Das Altersvorsorgedepot geht am 1. Januar 2027 an den Start und soll die bestehende „Riesterrente“ ergänzen bzw. ersetzen und neue Möglichkeiten für den langfristigen Vermögensaufbau und die private Altersvorsorge schaffen. Doch welche Produkte kommen infrage? Welche Kosten entstehen? Und worauf sollten Verbraucherinnen und Verbraucher besonders achten? Der Vortrag zeigt unabhängig und verständlich die Unterschiede zwischen geförderter und ungeförderter privater Altersvorsorge. Welche Produkte für unterschiedliche Zielgruppen sind geeignet und wie lassen sich unnötige Kosten und Fehlentscheidungen vermeiden.

Anmeldeschluss: Kurstag um 12.00 Uhr

Geld im Griff – Strategien für eine entspannte finanzielle Zukunft – Online

Kurs-Nr.: 14190HA

Arthur Wilm

Montag, 26. Oktober, 19.00 bis 21.00 Uhr
vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool
5,- €

Viele Anbieter von Verträgen, Produkten und Dienstleistungen wollen nur unser „Bestes“, – unser Geld! Mit Finanz-Experte und Trainer Artur Wilm reden wir darüber, wie es mit privater Finanzplanung in eine finanziell entspanntere Zukunft geht, welche Strategien, Tools und Tricks für einen besseren Überblick beim Thema persönliche Finanzen helfen und welche Sparvorschläge ohne Verlust von Lebensqualität helfen, auch bei knapper Kasse Leben auf „Pump“ vermeiden! Wie manage ich die begrenzte Ressource „Geld“ auf dem Weg in eine finanziell gesicherte Zukunft mit der Chance auf Rücklagen für Wünsche, Träume und Altersvorsorge! 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.

Anmeldeschluss: Kurstag um 12.00 Uhr

eID-Karte und E-Wallet – fit für digitale Zeiten – Online **Digitale Ausweise und Geldbörsen sicher und praktisch nutzen**

Kurs-Nr.: 14195HA

Matthias Weller

Montag, 19. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr
vhs.cloud Plattform, Zoom Konferenztool
5,- €

Digitale Ausweise und Geldbörsen am Smartphone werden immer wichtiger. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit der eID-Funktion Ihres Personalausweises bequem Legitimationsprüfungen, Online-Behördengänge erledigen oder Online-Dienste verwenden können. Außerdem lernen Sie, wie eine E-Wallet funktioniert: digitale Fahrkarten speichern, Bonuskarten bündeln oder künftig auch den Führerschein und andere Nachweise mitführen – alles direkt auf dem Smartphone. Wir sprechen auch über Sicherheit, Datenschutz und darüber, was heute schon geht und was noch datenschutzgerechter geplant ist (EUDI-Wallet).

Warum ist der Kurs sinnvoll?

eID und E-Wallet machen viele Alltagssituationen einfacher: keine langen Wartezeiten beim Amt, keine vergessenen Karten, schnelle und sichere Zahlungen.

Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone werden vorausgesetzt.

Matthias Weller ist Trainingsexperte für digitale Medienkompetenz. Er ist anerkannter Referent für Verbraucherbildung in Bayern und seine Informationen sind produkt- und anbieterunabhängig.

Anmeldeschluss: Kurstag um 12.00 Uhr

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

ETFs für Einsteiger

Kurs-Nr.: 14200HA

Judit Maertsch

Freitag, 9. Oktober, 17.00 bis 19.00 Uhr
Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
10,- €

In turbulenten Zeiten suchen viele Menschen nach einer sicheren und verständlichen Möglichkeit, ihr Geld wirksam für die Zukunft arbeiten zu lassen. ETFs gehören heute zu den einfachsten und kostengünstigsten Wegen, langfristig Vermögen aufzubauen – ohne komplizierte Produkte und hohe Gebühren. In diesem Vortrag erfahren Sie klar und verständlich, wie ETFs funktionieren, warum sie für private Anleger so attraktiv sind und wie Sie sich mit wenigen Bausteinen ein eigenes ETF-Portfolio aufbauen, das zu Ihren Zielen passt.

Den Vortrag hält die Finanzberaterin des Verbraucherservice Bayern.

Garantiert produkt- und anbieterunabhängig.

Finanzen im Ruhestand kompakt: Der Ruhestands-Check – verständlich, unabhängig und auf den Punkt

Kurs-Nr.: 14210HA

Judit Maertsch

Freitag, 30. Oktober, 09.30 bis 11.30 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
10,- €

Wir schauen, welche Versicherungen Sie wirklich behalten sollten und wo Sie Beiträge sparen können. Sie erfahren, wie Sie Pflege sinnvoll planen, ohne Familie und Vermögen unnötig zu belasten. Außerdem klären wir, wie Sie Ihr Geld solide und passend zum Ruhestand anlegen – ohne teure Fehlentscheidungen. Zum Schluss geht es darum, richtig zu vererben: was Sie früh regeln sollten, damit Ihr Wille zählt und Streit vermieden wird.

Den Vortrag hält die Finanzberaterin des Verbraucherservice Bayern.

Garantiert produkt- und anbieterunabhängig.

Gesetzliche Rente beziehen und trotzdem weiterarbeiten – Online

Kurs-Nr.: 14220HA

Jessica Späth

Mittwoch, 28. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr
vhs.cloud Plattform, Zoom Konferenztool
5,- €

Welche Möglichkeiten gibt es, Rente und Arbeit zu verknüpfen? Wie wirkt sich das Weiterarbeiten auf Ihr Rentenkonto aus? In diesem Kurs lernen Sie die unterschiedlichen Auswirkungen auf Ihr Rentenkonto kennen. Auch der Unterschied zwischen Voll- und Teilrente wird erklärt.

Garantiert produkt- und anbieterunabhängig.

Anmeldeschluss: Kurstag um 12.00 Uhr



Finanziell stark aufgestellt! Stabil Haushalten mit jedem Budget

Kurs-Nr.: 14230HA

Heike Jäger

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

Finanzielle Stabilität wünschen sich viele Menschen, gerade in unsicheren Zeiten und weltweiten Krisen. Aber wie lässt sich mit einem kleinen Budget auch noch Geld beiseitelegen? Wenn es am Ende des Monats knapp wird, ist doch an Sparen nicht zu denken – oder etwa doch? Wie Sie mit ein paar einfachen Tipps ein entspannteres Haushalten erreichen können, erfahren Sie in diesem Vortrag von Dozentin Heike Jäger, anerkannte Trainerin für Verbraucherbildung im Bereich Finanzen. Lebenspraktisch, mit vielen Beispielen und Zeit für Fragen.

Garantiert produkt- und anbieterunabhängig.

Nachhaltig leben



Mehr als ein Geschenk: Spielzeug auswählen – sicher, sinnvoll und gut

Kurs-Nr.: 14280HA

Dr. Kirsten Bähr

Mittwoch, 2. Dezember, 19.00 bis 20.30 Uhr
Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
Kostenfrei, Anmeldung erforderlich (kleine Spende erwünscht)

Ob klassischer Baukasten oder digitaler Spielzeugroboter – die Auswahl an Spielzeug ist heute größer denn je. Gleichzeitig stellen sich viele Eltern und Großeltern Fragen: Welches Spielzeug ist altersgerecht, sicher und frei von bedenklichen Schadstoffen? Welche Rolle spielen digitale Spielzeuge? Und woran erkennt man solide Produkte? Der Vortrag vermittelt praktische Entscheidungshilfen und zeigt, worauf es beim Spielzeugkauf ankommt – damit Spielen nicht nur Spaß macht, sondern Kinder auch sinnvoll fördert. Garantiert produkt- und anbieterunabhängig.

Festtage im Dezember – kreativ und voller guter Ideen!

Kurs-Nr.: 14285HA

Dr. Kirsten Bähr

Mittwoch, 25. November, 19.00 bis 20.30 Uhr
Rathaus Hammelburg, Besprechungszimmer (EG),
Am Marktplatz 1, Hammelburg
Kostenfrei, Anmeldung erforderlich (kleine Spende erwünscht)

Kann Weihnachten auch klimafreundlich sein? Aber sicher! Entdecken Sie, wie Sie Geschenke, Weihnachtsbaum, Dekoration und Jahreswechsel umweltbewusster gestaltet können – ohne dass die festliche Stimmung zu kurz kommt. Freuen Sie sich auf praktische Tipps, überraschende Ideen und jede Menge Inspiration für nachhaltige Festtage. Bringen Sie Ihre Fragen mit und tauschen Sie sich in gemütlicher Runde über alles aus, was Weihnachten und Silvester schöner und zugleich umweltfreundlicher macht.

Der Vortrag der Umweltreferentin des Verbraucherservice Bayern informiert, worauf Sie achten können.

Garantiert produkt- und anbieterunabhängig.

Digitale Welt



FinFluencer & Social Media – Was steckt wirklich dahinter - Online

Kurs-Nr.: 14300HA

Florian Thamm

Mittwoch, 14. Oktober, 18.30 bis 20.00 Uhr
vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool
5,- €

In den sozialen Medien werden täglich zahlreiche Tipps zum Thema Geldsparen, Investieren oder schnellen Vermögensaufbau veröffentlicht. Ein Großteil dieser Empfehlungen wird von sogenannten „Finfluencern“ bereitgestellt. Doch wie verlässlich sind ihre Empfehlungen? Gemeinsam erkunden wir, was Finanzinfluencer ausmacht, welche Interessen sie verfolgen können und woran sich seriöse von fragwürdigen Finanz-Tipps unterscheiden lassen.

Florian Thamm ist Bankkaufmann (IHK) und Finanzökonom (ebs) und als Referent (Schwerpunkt: Finanzen/Versicherungen) im Netzwerk Verbraucherbildung Bayern aktiv. Garantiert produkt- und anbieterunabhängig.

Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen (ChatGPT, Gemini, Copilot)

Kurs-Nr.: 14310HA

Torsten Jaunich

Donnerstag, 18.30 bis 20.45 Uhr, 2 Termine
Beginn: 3. Dezember
Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
25,- €

Der Kurs bietet einen ersten Überblick über die bekanntesten KI-Systeme und richtet sich an alle, die mehr über Künstliche Intelligenz (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.

Folgende Themengebiete werden behandelt: Überblick über KI-Systeme und Apps; Grundlagen der Textgenerierung und Anwendungsbeispiele; Grundlagen der KI-Bildgenerierung verstehen (Design von KI-Bildern).

In diesem Kurs erlernen Sie nicht nur die praktische Anwendung gängiger KI-Systeme, sondern setzen sich auch intensiv mit der kritischen Bewertung von KI-generierten Inhalten, der Erkennung von Deepfakes und KI-Bildern, den Risiken des KI-Einsatzes, Datenschutzaspekten und den gesellschaftlichen Auswirkungen dieser Technologie 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.

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



Smartphone- und App-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren: 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. Praxisorientiert üben Sie direkt an Ihrem eigenen Smartphone. Torsten Jaunich ist anerkannter Trainer des Stützpunktes Verbraucherbildung Bayern.

Kurs-Nr.: 14320HA

Donnerstag, 3. Dezember, 16.30 bis 18.00 Uhr
Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
5,- €

Kurs-Nr.: 14325HA

Donnerstag, 10. Dezember, 16.30 bis 18.00 Uhr
Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
5,- €

Smart Surfer: Wie man Risiken im Netz vermeidet

Kurs-Nr.: 14365HB

Torsten Jaunich

Montag, 19. Oktober, 16.00 bis 17.30 Uhr
vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
5,- €

In diesem Modul lernen Sie mehr über Einkaufen im Netz, Abzockmaschen, Rechte der Verbraucherinnen und Verbraucher, sicheres Onlinebanking und WLAN. Außerdem geht es um Verletzung von Urheberrechten im Internet, um Passwörter und den Schutz mobiler Endgeräte.

Torsten Jaunich ist anerkannter Trainer des Stützpunktes Verbraucherbildung Bayern.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultur.

Smart Surfer: Die Welt des mobilen Internets

Kurs-Nr.: 14370HB

Torsten Jaunich

Montag, 26. Oktober, 16.00 bis 17.30 Uhr
vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
5,- €

In diesem Modul geht es um die Palette smarter Endgeräte, Identifizierung im Internet, Cloud-Computing, Datenschutzrechte im Internet, Risiken und Nebenwirkungen von Apps, Mobile Payment und Back-ups.

Torsten Jaunich ist anerkannter Trainer des Stützpunktes Verbraucherbildung Bayern.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultur.

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

Souverän im Netz – Tipps für die digitale Sicherheit

Kurs-Nr.: 14380HE

BayernLab Bad Neustadt

Montag, 5. Oktober, 14.00 bis 16.30 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.



Ökologie / Gesundes Wohnen / Garten

Einführung in die Welt der Pilze

Kurs-Nr.: 15030HB

Otmar Diez

Mittwoch, 14. Oktober, 17.00 bis 19.00 Uhr

Evang. Gemeindehaus, Bahnhofstr. 20, Bad Brückenau
15,- €

Naturpädagoge und Pilzsachverständiger Otmar Diez bringt Ihnen in diesem Vortrag die Welt der Pilze näher: Wie leben Pilze? Wie und wo sammelt man sie? Wo kann man sich sicher sein und wo lauern die Gefahren?

Otmar Diez ist Pilzexperte, Autor mehrerer Bücher und Dozent an Peter Wohllebens Waldakademie. Seit über 25 Jahren beschäftigt er sich mit Pilzen, Wildpflanzen und dem Lebensraum Wald. Zudem leitet er die Naturschule in Sulzthal.

Gesunder Boden – gesunder Mensch

Nähre den Boden, dann ernährst Du Dich!

Kurs-Nr.: 15033HA

Dr. Katharina Prost

Samstag, 23. Januar, 12.00 bis 13.30 Uhr

Dr. Maria-Probst-Halle, Friedhofstr. 16, 97535 Wasserlosen

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Im Vortrag wird der Zusammenhang von fruchtbarem lebedigem Boden, der Grundvoraussetzung für den Anbau von gesunden und vor allem nährstoffreichen Nahrungsmitteln ist, zur eigenen Gesundheit aufgezeigt. Wie hängt aktiver belebter Boden letztendlich mit der Funktion und Zusammensetzung unserer eigenen Darmflora, die ganz maßgeblich nicht nur für unsere körperliche, sondern auch seelische Gesundheit verantwortlich ist, zusammen?

Die Agraringenieurin Dr. Katharina Prost gibt hilfreiche Anleitung, im eigenen Garten einen lebendigen, gesunden und humosen Boden z.B. durch den Einsatz von Kompost oder Biokohle aufzubauen. Welche Effekte haben diese Maßnahmen auf unser Klima (Kohlenstoffbindung), eine stabile Kreislaufwirtschaft, den Wasserhaushalt und kleine Wasserkreisläufe, sowie Pflanzenschutz, aber auch auf die Qualität unserer pflanzlichen Nahrungsmittel?

Der Vortrag findet im Rahmen des Saatgutmarkts mit über zwanzig Ausstellern statt. Ein Eintritt von 2,- € wird erhoben, kostenlose Parkplätze sind um die Halle herum vorhanden. In Kooperation mit dem Verein für Gartenbau und Landespflege Greßthal e.V.



FairTrade-Angebot: Was steckt hinter Lebenswurst?

Kurs-Nr.: 13050HA

Annemarie Fell

Stefan Philipps

Mittwoch, 30. September, 19.00 bis 21.00 Uhr

Hotel Deutsches Haus (Wandelbar), Kissinger Str. 24, Hammelburg

Kostenfrei (inkl. kleine Verkostung; Anmeldung erforderlich)

Lebenswurst ist ein vegetarischer Brotaufstrich – würzig – aromatisch – pfeffrig abgeschmeckt. Erfahren Sie vom Mitbegründer Stefan Philipps, was hinter dem Produkt steckt. Mit Passion, Fairness und Liebe zur Natur gemeinsam für ein schöneres Heute – und Morgen. Der Lebensküche e.V. ist ein Handwerksbetrieb – eine kleine Bio-Manufaktur! Die Lebensküche ist ein Social Business und gleichzeitig eine Bio-Manufaktur in Schweinfurt. Hier arbeiten Mitarbeiter, die mit viel Liebe und Engagement vegetarische und vegane Produkte herstellen. Für unsere hochwertigen Bio-Zutaten arbeiten wir eng mit ausgewählten Landwirten aus der Region zusammen. Seit 2006 schaffen wir für Personen mit körperlichen, seelischen oder geistigen Beeinträchtigungen neue Perspektiven und begleiten sie auf ihrem Weg zur Selbstbestimmung. Damit wirkliche Integration in unserer Gesellschaft keine Utopie bleibt.

Die Lebenswurst-Produkte sind im Weltladen Hammelburg erhältlich und werden im Anschluss verkostet.

In Kooperation mit der Steuerungsgruppe der Fairtrade-Town Hammelburg und dem Weltladen Hammelburg.

Gehölzschnitt: Theorie und Praxis

Kurs-Nr.: 15035HA

Kevin Hartmann

Theorie: Freitag, 29.01.27; 18.00 bis 21.00 Uhr und

Praxis: Samstag, 30.01.27; 13.00 bis 16.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg 37,50 €

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) anwenden 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

Schimmel in Wohnhäusern und richtig dämmen

Kurs-Nr.: 15040HA

Alexander Bellmann

Freitag, 16. Oktober, 18.00 bis 20.15 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg 10,- €

Schimmel in Wohnhäusern entsteht, wenn falsch gelüftet oder falsch geheizt wird. Aber auch Baufehler können die Ursache sein. Der Bausachverständige und Baugutachter kennt viele Fälle aus der Praxis. Er arbeitet nicht nur für Gerichte, sondern ist Dienstleister beim Hauskauf und berät Kaufinteressenten. Als Innenraum-Schadstoffexperte oder als Berater bei Schimmelpilzen in Wohnungen hat er zahlreiche Erfahrungen gesammelt. Dieses Angebot ist Teil der Vortragsreihe 'Mitten im Ort – mitten im Gespräch' und beschäftigt sich mit verschiedenen Themen im Handlungsfeld 'Innenentwicklung und Ortskernrevitalisierung'. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

In Kooperation mit der Allianz Fränkisches Saaleetal und dem Klimamanagement der Landkreise Bad Kissingen.

Meinen Strom erzeuge ich selbst

Kurs-Nr.: 15050KD

Waldemar Bug

Samstag, 26. 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 auch mein Auto laden? Wie funktioniert und was kostet elektrisch fahren? Hast Du diese Fragen, dann trifft das Seminar für Dich zu. An verschiedenen aktuellen Anlagen werden die Möglichkeiten der eigenen Stromerzeugung, Stromspeicherung und der Elektromobilität vorgestellt.



Tiere

Praxiskurs – Begegnungen

Bedürfnisorientiertes Hundetraining

Kurs-Nr.: 12551KG

Barbara Geldner

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr, 3 Termine

Beginn: 12. Oktober

vhs-Gebäude (Raum 3), Maxstr. 20a, Bad Kissingen 36,- €

Was sagt dein Hund eigentlich, bevor er bellt, zieht oder sich aufregt? In diesem Kurs lernst du, deinen Hund situationsgerecht einzuschätzen und seine Signale besser zu verstehen. Du bekommst einfache, alltagstaugliche Trainingstools an die Hand, damit du auch in schwierigen Situationen fair und handlungsfähig bleibst und dein Hund entspannt durch den Alltag kommt. Vor Kursbeginn erhältst du ein Check-In-Video sowie einen Fragebogen, damit der Kurs optimal auf die teilnehmenden Mensch-Hund-Teams abgestimmt werden kann. Die drei Praxistermine finden im Freien statt und werden mit einer Action-Cam begleitet, um wichtige Lernmomente und Fortschritte sichtbar zu machen. Optional kann ein extra Termin zur Körpersprachenanalyse gebucht werden. Geeignet für alle, die neugierig auf modernes, bedürfnisorientiertes Hundetraining sind.

Hinweis: Die Termine finden im Freien mit Hund statt.



Astronomische Sternenführungen

Sie bekommen eine Einführung zum Sternenhimmel, zu dominierenden Sternen und Sternbildern sowie zu sichtbaren Planeten. Sie tauchen in die Natur- und Kulturgeschichte ein. Es geht um Mythen und Sagen, Planeten und Götter, um Sterne für Weltreisende und vieles, was man sich über Sonne, Mond und Sterne erzählt. Auch die Auswirkung von künstlicher Beleuchtung auf die uralten Rhythmen des Lebens wird angesprochen. Die Schwerpunkte der Führungen variieren in Abhängigkeit von der Jahreszeit, dem sichtbaren Sternenhimmel und können ohne Vorkenntnisse besucht werden. Sie dürfen gespannt sein.

Bei Regen oder voraussehbar bewölktem Himmel 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 ab 6 Jahren; Kinder bis 15 Jahre dürfen nur in Begleitung eines verantwortlichen Erwachsenen teilnehmen. Hunde sind nicht erlaubt. Weitere Infos auf www.vhs-kisshab.de/sternenpark Eine spontane Teilnahme ist nur möglich, wenn Restplätze vorhanden sind!

Mitbringen: Eine isolierte Picknickdecke oder Isomatte, Ferngläser, soweit vorhanden. Keine Kopflampen oder starken Taschenlampen mitbringen. Rotlicht (z.B. ein Fahrrad-Rücklicht) ist ok. Handys sind nicht nur erlaubt, sondern sogar empfohlen: bitte im Voraus das kostenlose App „Stellarium Mobile“ herunterladen, denn es wird erklärt, wie man sich damit am Himmel zurechtfindet (keine Pflicht! Alternativen werden auch angesprochen).

Die Führung wird in Zusammenarbeit mit dem Biosphärenreservat Rhön angeboten.

Astronomischer Spaziergang mit Sternbildern und Kulturgeschichte(n) in Thulba

Sternschnuppen der September-Epsilon-Perseiden am Sternenhimmel des Spätsommers

Kurs-Nr.: 16205HA

Monika Koch

Donnerstag, 10. September, 20.15 bis 21.45 Uhr

Treff: Naturcamp Thulba, Untere Au 3, Thulba

Koordinaten: N50.171595°, E9.925785°

15,- €

Der Sternenhimmel im Dunkel der Earth Night – Sternenparkführung mit Aperitif am Naturcamp Thulba

Kurs-Nr.: 16210HA

Monika Koch

Freitag, 11. September, 19.30 bis 22.00 Uhr

Treff: Naturcamp Thulba, Untere Au 3, Thulba

Koordinaten: N50.171595°, E9.925785°

23,- € (inkl. Aperitif Spritz mit oder ohne Alkohol,

Gebühr für Kinder 15,- €)

Astronomischer Spaziergang mit Sternbildern und Kulturgeschichte(n) am Berghaus Rhön

Den Überflug der ISS am Sternenhimmel des Spätsommers beobachten

Kurs-Nr.: 16215HA

Monika Koch

Sonntag, 13. September, 20.10 bis 22.10 Uhr

Treff: Wanderparkplatz Berghaus Rhön, Bergseestr. 99, Riedenberg

15,- €

Astronomischer Spaziergang mit Sternbildern und Kulturgeschichte(n) in Thulba

Sternschnuppen der September-Epsilon-Perseiden am Sternenhimmel des Spätsommers

Kurs-Nr.: 16216HA

Monika Koch

Samstag, 19. September, 20.15 bis 21.45 Uhr

Treff: Naturcamp Thulba, Untere Au 3, Thulba

Koordinaten: N50.171595°, E9.925785°

15,- €

Astronomischer Spaziergang mit Sternbildern und Kulturgeschichte(n) in Neuwirtshaus

Herbst-Sternenhimmel mit aufgehendem Saturn, dem Pegasus und der Milchstraße

Kurs-Nr.: 16220HA

Monika Koch

Freitag, 9. Oktober, 19.00 bis 21.00 Uhr

Bolds Schnapsideen, Fuldaer Str. 14, Wartmannsroth-

Neuwirtshaus

15,- €

Astronomische Sternenführung in Aura an der Saale Den Herbst-Sternenhimmel bei Neumond erleben, mit aufgehendem Saturn und der Milchstraße

Kurs-Nr.: 16225HA

Monika Koch

Samstag, 10. Oktober, 19.00 bis 21.00 Uhr

Treff: Friedhofsparkplatz Aura, An der Burg, Aura an der Saale

15,- €

Funkelsterne, Zimtsterne und Glühbirnen

Astronomischer Spaziergang in Neuwirtshaus mit Heißgetränk zum Aufwärmen

Monika Koch

Es wird sich lohnen, sich in dieser dunklen Herbstnacht, kurz vor Neumond, ganz besonders warm anzuziehen. Denn in Neuwirtshaus lässt sich die noch fast natürliche Nachtlandschaft, für die die Rhön als Sternenpark ausgezeichnet wurde, bei klarem Wetter sehr gut erleben. Wir gehen raus in die Dunkelheit für einen Spaziergang zur Sterngucker-Wiese, um eine gute Sicht auf den Nachthimmel zu bekommen. Sie werden herausfinden wer oder was da in der Ferne schimmert, leuchtet oder funkelt; wo der Pegasus entlang der Milchstraße galoppiert; wie die auf der Himmelsscheibe von Nebel dargestellten Plejaden im Original aussehen; und mit ein wenig Glück erhaschen Sie vielleicht sogar einen Blick auf eine der Sternschnuppen der Tauriden, während wir nach den bereits am Horizont erscheinenden Wintersternbildern suchen. Nach der Rückkehr warten leckere Zimtsterne und dampfende Becher mit einem „glühenden“ Birnentrink auf uns. Beim Aufwärmen lassen wir den Abend dann mit einer interaktiven Einheit zu Dunkelheit und (Glühbirnen-)Licht langsam ausklingen.

Kurs-Nr.: 16230HA

Freitag, 6. November, 19.30 bis 21.00 Uhr

Bolds Schnapsideen, Fuldaer Str. 14, Wartmannsroth-Neuwirtshaus

26,- € (inkl. Zimtstern und Heißgetränk)

Kurs-Nr.: 16235HA

Samstag, 7. November, 20.00 bis 21.30 Uhr

Bolds Schnapsideen, Fuldaer Str. 14, Wartmannsroth-Neuwirtshaus

26,- € (inkl. Zimtstern und Heißgetränk)



Astronomische Sternen- und Glühweinführung in Feuerthal

Monika Koch und Ramona Schum

Erleben Sie den Sternenhimmel abseits vom Lichtsmog in Feuerthal. Eine Sternenparkführerin erläutert den Nachthimmel, dazu reicht die Hammelburger Weinprinzessin Glühwein. Die Wintersternbilder des Wintersechsecks und die Bedeutung des Sternhaufens der Plejaden stehen im Mittelpunkt. Diese Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt (Innenraum der Heckenwirtschaft steht zur Verfügung). Bei klarem oder leicht bedecktem Himmel ist ein Spaziergang im Dunkeln (ca. 1 Std. hin und zurück) vorgesehen. Sie werden herausfinden wer oder was da in der Ferne leuchtet oder funkelt und mit ein wenig Glück vielleicht sogar ein paar Sternschnuppen oder die Internationale Raumstation (ISS) beim Überflug sehen. Bei ungünstigem Wetter gibt es spannende Geschichten am Kamin. Warme Kleidung und festes, geschlossenes Schuhwerk sind Bedingung! Ziehen Sie sich an, als ob es 15 °C kälter wäre als vorhergesagt! Die Führung geeignet sich für Erwachsene und Familien mit Kindern (ca. ab 6 Jahre). Kinder bis 15 Jahre dürfen nur in Begleitung eines verantwortlichen Erwachsenen teilnehmen. (Keine Ermäßigung für Kinder)
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Biosphärenreservat Rhön.

Kurs-Nr.: 16305HA

Samstag, 2. Januar, 18.30 bis 20.30 Uhr

Treff: Heckenwirtschaft des Weinbau Familie Schum,
Feuerthaler Str. 28, Hammelburg-Feuerthal
Koordinaten: 50.14847, 9.93598
24,- € (inkl. 2 Glühweine)

Kurs-Nr.: 16307HA

Sonntag, 3. Januar, 18.30 bis 20.30 Uhr

Treff: Heckenwirtschaft des Weinbau Familie Schum,
Feuerthaler Str. 28, Hammelburg-Feuerthal
Koordinaten: 50.14847, 9.93598
22,- € (inkl. 2 Glühweine)

Romantischer Abend am Valentinstag mit Sternenhimmel und Feuerthaler Glühwein

Kurs-Nr.: 16320HA

Monika Koch und Ramona Schum

Sonntag, 14. Februar, 18.30 bis 20.30 Uhr

Treff: Heckenwirtschaft des Weinbau Familie Schum,
Feuerthaler Str. 28, Hammelburg-Feuerthal
Koordinaten: 50.14847, 9.93598
25,- € (inkl. 2 Glühweine)

Stell Dir einen Abend vor, an dem Du mit Deinem liebsten Menschen unter einem funkelnden Sternenhimmel stehst. Der Valentinstag bietet die perfekte Gelegenheit. Eine Sternenparkführerin wird Euch den Nachthimmel näherbringen, dazu serviert die Hammelburger Weinprinzessin Glühwein. Im Mittelpunkt stehen die Wintersternbilder des Wintersechsecks und der Sternhaufen der Plejaden. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt (Innenraum der Heckenwirtschaft steht zur Verfügung). Bei klarem oder nur leicht bedecktem Himmel ist ein Spaziergang im Dunkeln (ca. 1 Std. hin und zurück) vorgesehen. Ihr werdet herausfinden wer oder was da in der Ferne leuchtet oder funkelt und mit ein wenig Glück vielleicht sogar ein paar Sternschnuppen oder die Internationale Raumstation (ISS) beim Überflug sehen. Bei ungünstigem Wetter gibt es spannende Geschichten am Kamin. Warme Kleidung und festes, geschlossenes Schuhwerk sind Bedingung! Zieht Euch an, als ob es 15 °C kälter wäre als vorhergesagt!
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Biosphärenreservat Rhön.



Studium Regionale

Stabsfeldwebel Schubert führt durch die Lehrsammlung Infanterie!

Kurs-Nr.: 17045HA

Christoph Joa

Marc Schubert

Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest und wird auf der Homepage veröffentlicht.

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 wird. 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 es ein kurzer Fußweg (rund 500 Meter). Das Gebäude ist nicht barrierefrei. Bitte Personalausweis mitbringen!

Entdeckungen in und um Schloss Saaleck

Kurs-Nr.: 17061HA

Christiane Schmid

Sonntag, 8. November, 15.00 bis 16.30 Uhr

Treff: Schloss Saaleck Hammelburg, Schlosshof
9,50 € (inkl. einem Gläschen Saalecker Wein)

Um das Jahr 1000 wird erstmalig 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 zurzeit 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.



Führung Kriegsgräberstätten Hammelburg

Kurs-Nr.: 17070HA

Oliver Bauer

Samstag, 10. Oktober, 14.00 bis 15.30 Uhr

Treff: Parkplatz an der Bonnländer Straße, Lagerberg Hammelburg

Kostenfrei (Spenden für den Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge erwünscht)

Zwei Ruhestätten erinnern auf dem Hammelburger Lagerberg an den Ersten und Zweiten Weltkrieg, in denen der 1895 angelegte Truppenübungsplatz auch als Gefangenenlager diente. Ende August 1914 kamen die ersten französischen Kriegsgefangenen nach Hammelburg. Engländer, Italiener, Russen, Serben und Belgier folgten ihnen nach. Die verstorbenen Kriegsgefangenen wurden auf der kleinen Ruhestätte an der Hunsfelder Straße bestattet, im Zweiten Weltkrieg diente ein wenige hundert Meter entfernt liegendes Areal als Ruhestätte. Hier sind mehr als 3.000 Angehörige der Roten Armee begraben. Bei einer Führung über die beiden Kriegsgräberstätten informiert Oliver Bauer vom Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge über die Besonderheiten dieser beiden Orte und ihre Bedeutung als historische Erinnerungsorte. Es ist eine kurze, fußläufige Wegstrecke zwischen beiden Kriegsgräberstätten zurückzulegen.

Brönnhof-Führung

Kurs-Nr.: 17125KG

Gerd Geiß

Sonntag, 11. Oktober, 13.00 bis 17.00 Uhr

Treff: Friedhof Rannungen (Parkplatz), Friedhofstraße, Rannungen

Kostenfrei (Spende vor Ort ist möglich)

Führung durch das ehemalige US-Übungsgelände „Brönnhof“ mit Erläuterungen und historischen, heimatgeschichtlichen Hintergrundinformationen von Gerd Geiß. Im Jahr 2014 zogen die US-Streitkräfte aus Schweinfurt ab. Militärische Gebäude wurden beseitigt und das Gelände für Wanderer und Fahrradfahrer geöffnet. Der Brönnhof ist seit kurzem als Naturschutzgebiet ausgewiesen – ein Meilenstein, für den sich der BUND Naturschutz über viele Jahre eingesetzt hat und nun erreicht wurde. Mehr als 1500 Tier- und Pflanzenarten konnten am 1456 Hektar großen Areal bereits nachgewiesen werden, über 320 Arten davon geschützt. Die ca. 6 km lange Führung wird in Rannungen starten und zu Fuß zum Brönnhof gehen. Dauer ca. 4 Stunden.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und Verpflegung (v.a. Getränke)

Bad Kissingen in den 1950er und 1960er Jahren

Kurs-Nr.: 17190KG

Victoria Constanze May

Freitag, 4. Dezember, 16.30 bis 18.00 Uhr

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

7,50 € (Anmeldung erforderlich)

Die Wirtschaftswunderzeit barg zahlreiche Chancen, aber auch Herausforderungen. Auch in Bad Kissingen waren die 1950er und 1960er Jahre von vielen großen Veränderungen geprägt. Die amerikanische Besatzung, der Bau des Terrassenschwimmbads, das erste Rakoczyfest 1950, der Besuch von nationalen und internationalen Berühmtheiten, all diese Meilensteine wirken bis heute in der Bad Kissinger Stadtgeschichte nach – und vielleicht erinnert sich sogar der ein oder andere Besucher daran? Auf eine Zeitreise in die Wirtschaftswunderzeit kann man sich in einem etwa einstündigen Vortrag der Bad Kissinger Historikerin Victoria May begeben, Autorin des Buches „Bad Kissingen: Eine historische Bilderreise in die 50er- und 60er-Jahre“, das im Oktober 2026 im Sutton-Verlag erscheint.

Von Bismarck bis Bhumibol – Kurgäste von Weltrang in Bad Kissingen

Kurs-Nr.: 17194KG

Victoria Constanze May

Freitag, 29. Januar, 16.30 bis 18.00 Uhr

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

7,50 € (Anmeldung erforderlich)

Bereits im 19. Jahrhundert erreichte Bad Kissingen den Status eines Weltbads. Berühmte Gäste wie Reichskanzler Otto von Bismarck, Kaiserin Sisi oder König Ludwig II. prägten die Kurstadt maßgeblich. Auch im 20. Jahrhundert riss der Strom begeisterter Kurgäste von Weltrang nicht ab. Bhumibol und Sirikit von Thailand, zahlreiche Bundespräsidenten und Stars aus Kunst und Kultur waren zu Gast und erreichten, dass Bad Kissingen im Fokus der Welt stand – und der Boulevardblätter. In einem einstündigen Vortrag der Bad Kissinger Historikerin Victoria May erfahren Besucher mehr über die berühmten Kurgäste, ihre Verbindung zu Bad Kissingen und den nachhaltigen Einfluss auf unser Weltbad.



Kultur und Gestalten

Fotografie

Fotografie – Learning by Doing

Kurs-Nr.: 21005KN

Hans Hengstermann

Dienstag, 20. Oktober, 16.00 bis 19.00 Uhr

Abenteuerspielplatz Nüdlingen

25,- €

Wofür braucht man Blende, ISO und Belichtungszeit? Praxisnaher Einstieg: Durch eigenes Ausprobieren lernen Sie die Grundlagen kennen und erfahren, wie diese Einstellungen zu besseren Bildern beitragen. Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Bitte Kamera und Handbuch der Kamera mitbringen. Falls vorhanden, bitte auch Stativ mitbringen.

Nachtfotografie

Kurs-Nr.: 21010KN

Hans Hengstermann

Donnerstag, 29. Oktober, 19.00 bis 22.00 Uhr

Gradierparkplatz, Am Gradierbau, Bad Kissingen

25,- €

Sie bekommen Wissenswertes über die Kameraeinstellungen bei Dunkelheit gezeigt. Zum Abschluss bekommt jeder ein Lightpainting Foto. Grundkenntnisse wären vorteilhaft, aber sind nicht zwingend notwendig.

Sie sollten die Grundeinstellung der Kamera bereits kennen. Bitte Kamera und Stativ mitbringen.

Besser Fotografieren mit dem Smartphone

Kurs-Nr.: 21011HA

Ralf Bauer

Donnerstag, 3. Dezember, 19.00 bis 21.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

10,50 €

Im Smartphone ist die Kamera immer dabei. Sie erfahren, wie Sie mehr aus Ihrer integrierten Kamera herausholen.

Inhalte: 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, 10. Oktober, 13.00 bis 17.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
28,- € (inkl. Download-Skript)

Einführung in die digitale Fotografie für Spiegelreflex- und Systemkameras. Für alle, die die Kontrolle nicht dem Automatikmodus überlassen wollen. Besitzer von Kompaktkameras sollten Rücksprache mit dem Dozenten halten. Inhalte: Belichtungsdreieck – Einfluss von Blende, ISO und Zeit und deren gestalterische Nutzung. Bildkomposition – was ein schönes Bild ausmacht. Gängigste Gestaltungsmerkmale, Nachbearbeitung – wie aus einem guten ein großartiges Foto wird. Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Stativ (wenn vorhanden), Handbuch zur Kamera (falls vorhanden)

Literatur und Theater

Buchclub im Bürgerhaus Hammelburg

Kurs-Nr.: 22005HA

Jonas Kubo

Alle sechs Wochen:

Termin nach Vereinbarung mit Jonas Kubo

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Lesen verbindet – und oft macht ein gutes Buch noch mehr Freude, wenn man die eigenen Gedanken dazu mit anderen teilen kann. Genau hier setzt der neue offene Buchclub an: Er bringt Menschen aus Hammelburg und dem Saaletal zusammen, die gerne lesen und sich über ihre Lektüre austauschen möchten. Der Buchclub versteht sich als entspannter Lesetreff für alle Literatur-Interessierten. Die Teilnehmenden lesen ein Buch, bringen ihre Eindrücke mit und kommen in lockerer Atmosphäre ins Gespräch. Auch wer einfach nur zuhören und neugierig auf neue Bücher und Perspektiven ist, ist herzlich willkommen. Die Treffen sind etwa alle sechs Wochen in der Stadtbibliothek im Bürgerhaus Hammelburg geplant.

Der genaue Termin wird jeweils gemeinsam mit den Interessierten abgestimmt. Dabei soll ein vielfältiger Austausch entstehen – über Romane, Sachbücher, aktuelle Bestseller oder persönliche Lieblingsbücher. Der Buchclub richtet sich an alle Altersgruppen und an alle, die Freude am Lesen haben, neue Bücher entdecken und Kontakte knüpfen möchten.

Interessierte bitte bei Jonas Kubo melden: T 0152 01402016

Ein Angebot des vhs-Büros Hammelburgs mit der Stadtbibliothek.





Lesung: Historischer Abend mit Matthias Soeder

Autor der Romanserie Tinte und Schwert

Kurs-Nr.: 22008HA

Matthias Soeder

Freitag, 2. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
Kostenfrei (Spenden erwünscht)

Der Priesteranwärter Jacob Wolffen erlebt im Herbst 1618 die Ermordung seiner Familie durch Söldner des Dreißigjährigen Krieges. Statt ins Priesterseminar zu gehen, wird er in Mansfelds Armee verschleppt. Getrieben von einem unerschütterlichen Rachegelüste, muss Jacob seine friedfertige Seele abstreifen und sich in einen gerissenen Kämpfer verwandeln, um den sadistischen Leutnant Heinrich von Hohenfels zu töten. In Pilsen trifft er auf die Heilerin Anna Dillenberger, die ihm zeigt, dass man Intrigen und Verrat nutzen muss, um eine ganze Armee zu Fall zu bringen. Doch der Weg zur Gerechtigkeit führt durch Todsünden. Jacob steht vor dem schrecklichsten Dilemma seines Lebens.

Ein fesselndes Rachedrama über die moralischen Kosten des Krieges. (Band 1 der Reihe „Tinte und Schwert“)

Eine Veranstaltung der Stadtbibliothek Hammelburg mit dem vhs-Büro Hammelburg.

Lesung: Tödliches Vermächtnis

Kurs-Nr.: 22012HA

Alex S. Judge

Donnerstag, 29. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
Kostenfrei (Spenden erwünscht)

Hauptkommissar Peter Pfeiffer erbt eine alte Villa vor den Toren Würzburgs. All seine Probleme scheinen damit gelöst. Doch das Erbe entwickelt sich zu einem Albtraum. Denn jemand versucht hartnäckig, sich Zugang in die Villa zu verschaffen. Dazu geschehen Dinge, die Pfeiffer an seinem Verstand zweifeln lassen. Als ein Mord geschieht und sein Kollege verdächtigt wird, erkennt Pfeiffer, dass die Falle für ihn bestimmt war. Noch bevor er seine Familie in Sicherheit bringen kann, stellt ihn der Mörder vor eine Entscheidung über Leben und Tod.

Eine Veranstaltung der Stadtbibliothek Hammelburg mit dem vhs-Büro Hammelburg.

Lesung: Royal Race – Illicit Affairs

Kurs-Nr.: 22015HA

Vanessa-Sophie Peks

Freitag, 27. November, 19.00 bis 20.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
Kostenfrei (Spenden erwünscht)

Leonora Summer Castillo führt ein geheimes Doppelleben: Auf glamourösen Galas glänzt sie als Kronprinzessin Spaniens, doch auf der Rennstrecke ist sie „Shadow“ – der mysteriöse Newcomer der Formel 1. Niemand darf ihre wahre Identität kennen, besonders nicht Ashton Díaz, der risikobereite, hitzige Weltmeister und Summers erbitterter Rivale auf der Rennstrecke. Zwischen ihnen knistert es gewaltig, ob bei scharfen Wortgefechten oder riskanten Überholmanövern. Als der Pressedruck wächst und Summer ausgerechnet mit Ash eine Fake-Beziehung eingehen muss, um ihren royalen Ruf zu retten, gerät alles außer Kontrolle. Jede gemeinsame Minute, jede gespielte Berührung bringt Ash ihrem Geheimnis gefährlich nahe. Kann Summer ihm ihre wahre Identität anvertrauen oder wird Ash alles auffliegen lassen?

Eine Veranstaltung der Stadtbibliothek Hammelburg mit dem vhs-Büro Hammelburg.

E-Book Sprechstunde: E-Books ausleihen – wie geht denn das?

Kurs-Nr.: 22025HA

Team der Stadtbibliothek

Termin nach telefonischer Absprache unter T 09732 902433

Bürgerhaus Hammelburg (Bibliothek), Am Marktplatz 15, Hammelburg

Die Sprechstunde ist kostenlos!

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

Melden Sie sich an für eine E-Book Sprechstunde in der Stadtbibliothek unter T 09732 902433 oder bibliothek@hammelburg.de

Dazu werden Ihre Kontaktdaten und die Lesernummer benötigt. Außerdem bitte noch angeben, welches mobile Endgerät Sie benutzen wollen oder welches technische Problem im Rahmen von emu Sie beschäftigt.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Hammelburg

Opernring – Vortragsreihe

Kurs-Nr.: 23005KG

Torsten Steige

Donnerstag, 22. Oktober, 19.00 - 20.30 Uhr

Donnerstag, 12. November, 19.00 - 20.30 Uhr

Donnerstag, 10. Dezember, 19.00 - 20.30 Uhr

Donnerstag, 14. Januar, 19.00 - 20.30 Uhr

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

Kostenfrei

Der Opernring organisiert monatlich je eine Operntour. Am jeweiligen Donnerstag vor dem Opernbesuch findet ein Vortrag zum Inhalt der Oper statt, der völlig unabhängig von einer Teilnahme an der Tour besucht werden kann.

Angeboten werden folgende Opernbesuche:

25.10.2026: Tankredi (G. Rossini) in Frankfurt

15.11.2026: Andrea Chenier (U. Giordano) in Darmstadt

13.12.2026: Un ballo in maschera (G. Verdi) in Frankfurt

16.01.2027: La Mamma (G. Donizetti) in Wiesbaden

Weiterführende Information zur Opernfahrt direkt bei Torsten Steige, T 0176 21163887 oder unter www.opernring.de



Musik

Blockflöten Ensemblespiel

Kurs-Nr.: 23010KG

Christine Stumpf

Donnerstag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 5 Termine

Beginn: 1. Oktober

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

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

Gemeinsam zu musizieren stellt andere Anforderungen als das Spielen allein. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden wichtige Techniken für das Zusammenspiel im Blockflötenensemble kennen und wenden sie direkt in der Praxis an. Im Mittelpunkt stehen das bewusste Aufeinanderhören, eine gute Intonation, chorisches Atmen und die Weiterentwicklung der eigenen Blockflötentechnik. Da drei- und mehrstimmig musiziert wird, lernen die Teilnehmenden auch Tenor- und Bassblockflöte kennen. Ziel ist es, einen gemeinsamen Ensembleklang zu entwickeln und Sicherheit im mehrstimmigen Musizieren zu gewinnen.

Bitte mitbringen: (Tisch-)Notenständer, Blockflöte (keine Sopranblockflöte!)

Ca. 20,- € für Lehrmaterial „Neues Spielbuch für Blockflöten-trio“ Musikverlag Bormann 121

Gitarre – Liedbegleitung (Grundkurs)

Kurs-Nr.: 23015KG

Volker Waldau

Dienstag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 5 Termine

Beginn: 10. November

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

55,- €

Gitarre spielen zur Begleitung von Liedern ist keine Hexerei und auch für erwachsene Einsteiger ist es nie zu spät. In diesem Kurs für Interessierte aller Altersstufen werden die wichtigsten Grundakkorde, einfache Schlag- und Zupf-techniken, sowie die Grundlagen der Barré-Technik anhand bekannter Lieder und Songs aus verschiedenen Musikstilen vermittelt. Notenkenntnisse sind nicht nötig. Benötigt wird eine akustische Gitarre und 15 Min. zum täglichen Üben sollten auch eingeplant werden.

Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug

Gitarre – Liedbegleitung (Aufbaukurs)

Kurs-Nr.: 23021KG

Volker Waldau

Dienstag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 5 Termine

Beginn: 12. Januar

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

55,- €

Die Grundlagen des Einsteigerkurses werden vertieft und durch weitere Akkorde und Begleitmöglichkeiten ergänzt. Vorausgesetzt werden Kenntnisse der Basisakkorde.

Bitte mitbringen: Gitarre (Stahl- oder Nylonsaiten), Schreibzeug

Ukulele Grundkurs

Kurs-Nr.: 23026HB

Volker Waldau

Dienstag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 4 Termine

Beginn: 6. Oktober

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
45,- €

Das exotische Instrument mit dem ebenso exotischen Klang verbindet man oft mit Hawaii und seiner Musik. Der „hüpfende Floh“, wie die Ukulele übersetzt lautet, eignet sich ideal zum Begleiten von Songs verschiedenster Musikrichtungen. Hierzu erlernen wir Grundakkorde und Anschlagstechniken. Bitte mitbringen: Schreibzeug und eine Ukulele (in der Anschaffung recht günstig)

Urban Yodeling – Jodeln neu entdeckt

Crashkurs mit Susie

Kurs-Nr.: 23030HA

Susanne Lang

Sonntag, 15. November, 11.00 bis 13.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
35,- €

Jodeln macht glücklich, befreit und zaubert ein Lächeln ins Gesicht. Schluss mit dem faden Beigeschmack von Volkstümelei und Lederhosen. Unkonventionell und humorvoll vermittelt Susanne Lang alias Susie Südstadt diese, in vielen Kulturen und Musikstilen vorkommende Gesangstechnik: den Registerwechsel zwischen Brust- und Kopfstimme. Wir haben sicherlich viel Spaß an den Übungen und Urlauten, um endlich die Schüchternheit zu überwinden, Freude an der eigenen Stimme zu empfinden oder einfach mal grundlos laut sein dürfen. Für jeden ohne Vorkenntnisse. „... aber ich kann doch nicht singen.“ „Egal, du sollst ja auch jodeln.“ Weitere Infos zur Kursleitung: www.jodeln-in-franken.de

Notenlesen leicht gemacht – Grundlagen der Musiknotation

Kurs-Nr.: 23035KG

Gesangsverein 1883 Garitz e.V.

Ganna Kravchenko

Mittwoch, 17.30 bis 19.00 Uhr, 5x

Beginn: 30. September

Anton-Kliegl-Schule (Raum E10), Bad Kissingen
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße
40,- €

Ob nach Noten oder nach Gehör musiziert wird, ist oft eine Frage der persönlichen Vorliebe – beide Ansätze haben ihre Stärken. Wer Noten lesen kann, erweitert jedoch seine musikalischen Möglichkeiten und kann mehr Sicherheit beim Singen oder Musizieren gewinnen. Der Gesangsverein 1883 Garitz e.V. unterstützt alle, die die Grundlagen der Notenschrift erlernen möchten. Schritt für Schritt lernen Sie die Grundlagen der Musiknotation kennen – verständlich, praxisnah und ohne Vorkenntnisse. Gemeinsam erarbeiten wir das Notensystem, den Violinschlüssel, Notenwerte und Pausen, Takt und Rhythmus sowie Vorzeichen. Darüber hinaus erhalten Sie einen ersten Einblick in Intervalle und Akkorde und lernen, einfache Noten sicher zu lesen und zu verstehen. Anhand zahlreicher praktischer Übungen wenden Sie das Gelernte direkt an und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Noten. Der Kurs eignet sich für Chorsängerinnen und Chorsänger, Menschen, die ein Instrument erlernen möchten, sowie alle, die musikalische Grundlagen erwerben oder ihre Kinder und Enkel beim Musizieren und Üben besser unterstützen möchten. Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit dem Gesangsverein Garitz 1883 e.V. in Bad Kissingen.



Kreatives Gestalten

Grundkurs Aquarellmalen

Kurs-Nr.: 24007KG

Gabriele Köck

Freitag, 9.45 bis 11.45 Uhr, 5 Termine

Beginn: 13. November

Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Hemmerichstr.,
Bad Kissingen

45,- €

Der Weg zum eigenen Bild. Ohne Vorkenntnisse können hier grundlegende Techniken, wie z.B. das Experimentieren mit Farben, erworben werden. Mit Unterstützung der Kursleitung wird anschließend das eigene individuelle Thema umgesetzt. Bitte mitbringen: Aquarellmaterial – Farben, Papier (280 g), Pinsel in drei verschiedenen Größen, Fineliner, Bleistift. Bei Bedarf können weitere Materialien am ersten Tag über die Kursleitung bestellt werden.

Freude am Aquarellieren

Anneliese Eva Friedrich

Sie erlernen und üben das Aquarellieren anhand von Vorlagen der Kursleiterin. Geplant sind leichte, zügige Aquarelle. Im Anfängerkurs werden leichte Aquarellmotive angeboten, die dem Anfänger verschiedene Aquarelltechniken näherbringen sollen. Entspannende Musik und angenehme Literaturtexte bilden den einrahmenden Hintergrund der Abende. Die Freude am Malen steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Aquarellblock (nicht unter 300 g), Rotmarkerhaarpinsel Nr. 9, Aquarellfarben (möglichst Künstler-aquarellfarben), 2 Wassergefäße (nicht zu klein)

Kurs-Nr.: 24008HA – für Anfänger

Donnerstag, 16.00 bis 18.15 Uhr, 6 Termine

Beginn: 24. September

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
69,- €

Kurs-Nr.: 24010HA – für alle Könnertstufen

Donnerstag, 19.00 bis 21.15 Uhr, 6 Termine

Beginn: 24. September

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
69,- €

Malen, Zeichnen, Collagieren

Veronika Zyzik

Anwendung verschiedener Mal- und Zeichentechniken an Beispielen, Schritt für Schritt, nach Modell (Materialien werden gestellt!). Stillleben, Menschen, Landschaften, Wege in die Abstraktion.

Kurs-Nr.: 24012HB

Samstag, 31. Oktober, 10.00 bis 14.30 Uhr

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
36,- €

Kurs-Nr.: 24013HB

Samstag, 28. November, 10.00 bis 14.30 Uhr

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
36,- €

Malen für dein Wohlfühl für Erwachsene

Kurs-Nr.: 24015KN

Kerstin Angelika Röder

Montag, 18.30 bis 20.30 Uhr, 3 Termine

Beginn: 16. November

Alte Schule (Gastronomieraum), Münnerstädter Str. 2,
Nüdlingen
39,- €

Spieleerische Schwarz-Weiß-Gestaltung nach der Zentangle-Methode. Fröhliches, farbenfrohes Malen nach der Happy Painting-Methode. Freies, intuitives Gestalten nach der NeuroART-Methode. Man entdeckt verschiedene Techniken und darf dabei seinen ganz eigenen Stil entwickeln.

Zentangle® – meditatives Zeichnen

Kurs-Nr.: 24015HA

Anja Volkmuth

Samstag, 23. Januar, 9.00 bis 13.00 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)

Zentangle® – meditatives Zeichnen mit Farbe

Kurs-Nr.: 24020HA

Anja Volkmuth

Samstag, 20. Februar, 9.00 bis 13.00 Uhr

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

Wir experimentieren mit verschiedenen Varianten, um die Kacheln zu colorieren. Gemstones werden zu bunten Eyecatchern, mit Buntstiften setzen Sie farbige Highlights und verändern Ihr Zentangle in ein buntes Kunstwerk. Das Material wird von der Kursleiterin mitgebracht und ist im Kurspreis enthalten. Die Kursleiterin ist zertifizierter Zentangle Teacher und möchte ihre wunderbare Methode gerne an andere offene Menschen weitergeben. Das Material wird von der Kursleiterin mitgebracht und ist im Kurspreis enthalten. 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 gestalten wir einen Herbst-/Winterkranz für die Türe oder den Tisch.

Mitzubringen sind: Gartenschere, Heißklebepistole (falls vorhanden), Schere und ggf. Arbeitshandschuhe.

Die Materialkosten in Höhe von ca. 12,- € sind direkt bei der Kursleitung in bar zu bezahlen.

Kurs-Nr.: 24030HE

Donnerstag, 15. Oktober, 18.30 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14, Euerdorf

13,- € (zzgl. 12,- € Materialkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 24031KL

Donnerstag, 8. Oktober, 18.30 bis 20.00 Uhr

Mittelschule (Handarbeitsraum), Schulstr. 10, Oerlenbach

13,- € (zzgl. 12,- € Materialkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 24035KD

Dienstag, 6. Oktober, 18.30 bis 20.00 Uhr

Mittelschule (Werkraum), Friedenstr. 4, Burkardroth

13,- € (zzgl. 12,- € Materialkosten bar vor Ort)

Töpfern – Freies Gestalten mit Ton I

Carolin Scheuring

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.: 24045KO

Montag, 19.00 bis 22.00 Uhr, 6 Termine

Beginn: 28. September

Grund- u. Mittelschule (Töpferraum), Waldstraße 26, Oberthulba

60,- € (zzgl. Materialkosten)

Kurs-Nr.: 24046KO

Dienstag, 19.00 bis 22.00 Uhr, 6 Termine

Beginn: 29. September

Grund- u. Mittelschule (Töpferraum), Waldstraße 26, Oberthulba

60,- € (zzgl. Materialkosten)

Nähmaschinen-Führerschein Erwachsene

Kurs-Nr.: 24065HA

Sabine Happ

Montag, 16. November, 18.30 bis 21.00 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg

15,- €
Sie lernen Grundkenntnisse im Nähen und lernen den Umgang mit Ihrer Nähmaschine. Dieser Kurs richtet sich an Nähanfänger, die erst einmal ihre Nähmaschine kennenlernen wollen. Es kann auch eine Overlock-Nähmaschine mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör, Verlängerungskabel, Faden und Stoffreste.

Geschickt geflickt

Kurs-Nr.: 24067HA

Sabine Happ

Montag, 18. Januar, 18.30 bis 21.00 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg

15,- €
Wir reparieren und verschönern Kleidung, die zu schade ist zum Wegwerfen, z.B. mit einem Flicker oder wir wechseln ein Gummiband aus, wir tauschen einen Reißverschluss aus. Schneiderin Sabine Happ unterstützt Sie bei der Umsetzung Ihrer Ideen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Nähen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör, Verlängerungskabel und Kleidungsstücke zum Flicker und Faden je nach Nähprojekt.

Angemeldete Teilnehmende erhalten für Rückfragen Kontaktdaten der Kursleiterin.

Upcycling – aus Alt mach Neu

Kurs-Nr.: 24068HA

Sabine Happ

Montag, 23. November, 18.30 bis 21.00 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg

15,- €
Wir nähen aus gebrauchter Kleidung neue Dinge, z.B. aus einer Jeans eine Buchhülle, aus einem Pulli eine Babyhose oder aus einem Hemd ein Kinderkleid. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Schneiderin Sabine Happ unterstützt Sie bei der Umsetzung Ihrer Ideen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Nähen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör, Verlängerungskabel und Faden je nach Nähprojekt.

Angemeldete Teilnehmende erhalten für Rückfragen Kontaktdaten der Kursleiterin.

Schnupperkurs Drechseln für Einsteiger

Kurs-Nr.: 24077KG

Andreas Scholl

Freitag, 6. November, 16.00 bis 19.00 Uhr

Samstag, 7. November, 09.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag, 8. November, 09.00 bis 14.00 Uhr

Große Halle (rechter Teil), Mellrichstädter Str. 24, 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, 20. November, 16.00 bis 19.00 Uhr

Samstag, 21. November, 09.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag, 22. November, 09.00 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 Werkstücke anzufertigen, z.B. größere Schalen. Gelehrt wird zudem die besondere Technik zur Anfertigung von Flügelschalen. Ein Quereinstieg ist nur mit Vorkenntnissen und nach Rücksprache möglich.

Bitte mitbringen: Alte Kleidung bzw. Arbeitsmantel, Arbeitsschuhe, evtl. frisch geschlagenes Holz.



**Comic Crashkurs – Wenn die Linie Laufen lernt
Figurenentwurf und Storyboard Zeichnen für Einsteiger
Kurs-Nr.: 240EKG**

Petra Kaster

Samstag, 10. Oktober, 10.00 bis 17.00 Uhr

Sonntag, 11. Oktober, 10.00 bis 16.00 Uhr

Museum Obere Saline (Orangerie), Bad Kissingen

200,- €

Die Fantasie läuft auf Hochtouren, Figuren und Ideen wimmeln durch den Kopf – aber wie bekommt man diese von dort aufs Papier? Wie lassen sich Figuren so vereinfachen, dass man sie zeichnen und lebendig werden lassen kann? Und wie werden aus Figuren Charaktere, Helden oder Loser, an denen man Anteil nimmt? Spielerisch werden Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen des Figurenentwurfs vertraut gemacht und darin unterstützt, selbst Charaktere zu kreieren, in Bewegung zu bringen und mit diesen Figuren dann eigene kleine Geschichten zu zeichnen. Just for fun oder aus beruflicher Motivation, z.B. Whiteboard Zeichnen.

Materialliste: Butterbrotpapier (teure Version Pergamentpapier), DIN A4 Kopierpapier, harte und weiche Bleistifte, farbige Filzstifte oder Buntstifte, schwarze Filzstifte in verschiedenen Strichstärken, Taschenspiegel

**Weidenflechkurs – Meisenknödelstation und Windspiel
Kurs-Nr.: 24108HA**

Carolin Herrmann

Samstag, 21. November, 10.30 bis 13.00 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg

18,- € inkl. Materialkosten (5,- € pro Teilnehmer)

In diesem Kurs flechten wir für die Winterzeit eine Meisenknödelstation in der Rasseltechnik und ein Windspiel. (Groß-)Eltern-Kind-Anmeldungen sind möglich. Kinder (ab 6 Jahre) zahlen nur die Materialkosten in Höhe von 5,- €. Bitte mitbringen: Gartenschere, Draht und Kombizange

Maschenrunde – gemeinsam stricken, häkeln und kreativ werden

Isabel Mützel

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
Kostenlos, Anmeldung nicht nötig

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!

Weitere Infos auf Instagram @maschenrunde

Hinweis: eigenes Material oder Projekt bitte mitbringen.

Ein Angebot des vhs-Büros Hammelburgs mit der Stadtbibliothek.

Kurs-Nr.: 24150HA

Donnerstag, 17. September, 16.30 bis 18.00 Uhr

Kurs-Nr.: 24151HA

Donnerstag, 1. Oktober, 16.30 bis 18.00 Uhr

Kurs-Nr.: 24152HA

Donnerstag, 12. November, 16.30 bis 18.00 Uhr

Kurs-Nr.: 24153HA

Donnerstag, 10. Dezember, 16.30 bis 18.00 Uhr

Wir sticken zusammen – Florale Initialen

Kurs-Nr.: 24160HA

Isabel Mützel

Donnerstag, 15. Oktober, 18.00 bis 19.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

13,- €

Wir gestalten einen Stickrahmen mit floralen Initialen. Mit Hilfe eines Stickvlies übertragen wir Dein individuelles Motiv auf Stoff und lernen einfache Sticktechniken kennen. Bitte mitbringen: 15,- € Materialkosten

Ein Angebot des vhs-Büros Hammelburgs mit der Stadtbibliothek.

Wir sticken zusammen – weihnachtliche Motive

Kurs-Nr.: 24162HA

Isabel Mützel

Donnerstag, 26. November, 18.00 bis 19.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

13,- €

Wir gestalten einen Stickrahmen mit weihnachtlichen Motiven. Mit Hilfe eines Stickvlies übertragen wir Dein individuelles Motiv auf Stoff und lernen einfache Sticktechniken kennen.

Bitte mitbringen: 15,- € Materialkosten

Ein Angebot des vhs-Büros Hammelburgs mit der Stadtbibliothek.

Wir stricken zusammen – Sophie Scarf

Kurs-Nr.: 24165HA

Isabel Mützel

Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 2 Termine

Beginn: 1. Oktober

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

26,- €

Du lernst alle wichtigen Grundlagen, um Deinen eigenen Sophie Scarf zu stricken. Wir starten gemeinsam und Du nimmst Dein begonnenes Projekt mit nach Hause. Eine Woche später treffen wir uns zum Fertigstellen.

Bitte mitbringen: 15,- € Materialkosten

Ein Angebot des vhs-Büros Hammelburgs mit der Stadtbibliothek.

Wir stricken zusammen – Mütze

Kurs-Nr.: 24170HA

Isabel Mützel

Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 2 Termine

Beginn: 12. November

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

26,- €

Du lernst alle wichtigen Grundlagen, um Deine eigene Mütze zu stricken. Wir starten gemeinsam und Du nimmst Dein begonnenes Projekt mit nach Hause. Eine Woche später treffen wir uns zum Fertigstellen.

Bitte mitbringen: 15,- € Materialkosten

Ein Angebot des vhs-Büros Hammelburgs mit der Stadtbibliothek.



Reisevorträge

Papua-Neuguinea – ein Land wie kein anderes und Queensland Australien

Kurs-Nr.: 26015KB

Rudi Kleinhenz

Montag, 28. September, 19.00 bis 20.30 Uhr

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

830 Stämme, 830 verschiedene Sprachen auf einer Fläche knapp doppelt so groß wie Deutschland. Mit Herzrhythmus-Störungen trat Rudi Kleinhenz in Begleitung seiner Partnerin Gabi Goll diese Reise um die halbe Welt an. Port Moresby, Rabaul und Mt. Hagen waren die Stationen in diesem einzigartigen Land am Rande der Südsee. Nationalparks, bunte Märkte, Relikte aus dem zweiten Weltkrieg und der deutschen Kolonialzeit, sowie Ureinwohnerstämme gab es zu bestaunen. Mit Taxis und Flugzeugen bewegten sich die beiden Bad Kissinger vor Ort voran. Von der hohen Kriminalität bekamen sie zum Glück nichts mit. Rudi Kleinhenz flog im Anschluss noch nach Queensland um dort auf Schnabeltier-Suche zu gehen. Ein weiterer Höhepunkt war ein Abstecher nach Fraser-Island, der größten Sandinsel der Welt. Riesige Waldbrände um Brisbane herum machten den Heimflug fraglich, wie damals beim Hurrikan in der Karibik. Letztendlich ging doch alles planmäßig über die Bühne.

Bangladesch – indisches Chaos im Quadrat

Kurs-Nr.: 26017KB

Rudi Kleinhenz

Montag, 26. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr

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

Neujahr 2025 flogen das Bad Kissinger Globetrotter-Paar Gabi Goll und Rudi Kleinhenz über Katar nach Bangladesch, Rudis 169. Reiseland. Katar hatten die beiden 20 Jahre vorher schon mal besucht. Der modernste Flughafen der Welt allein schon war eine Sensation. Das Ländchen hat einen Quantensprung hinter sich. In der Hauptstadt Doha geht es geregelt zu, im Vergleich zum Verkehrschaos der 20 Mio. Metropole Dhaka, der Hauptstadt von Bangladesch. Verkehrsmittel aller Art, von der Eselskarre bis zum SUV ist alles vorhanden, Verkehrsregeln gibt es nicht, Führerschein vom Neckermann hätte man früher gesagt. Zum ersten Mal in 40 Reisejahren traute sich Rudi nicht selbst ans Steuer. Ein Mietwagen mit Fahrer war die Lösung. Mit dem sympathischen jungen Mann legten die beiden 2.000 km im Land zurück. Nationalparks, Tempel, Klöster, sogar eine Pyramide gab es zu bestaunen, die Schiffabwrackwerft von Chittagong und das Verkehrschaos von Dhaka runden eine extrem spannende Reise durch ein außergewöhnliches Land ab. Das deutsche Paar ist nun auf zahllosen Handys der Einheimischen als Foto vorhanden, denn praktisch jeder von ihnen wollte sich mit den Fremden ablichten lassen.

Sebastian Fickert – Australien: Eine Reise

Kurs-Nr.: 26019HA

Dr. Sebastian Fickert

Freitag, 16. Oktober, 19.30 bis 21.30 Uhr

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

Von Sydney über das Zentrum Australiens, Cairns und Brisbane bis zur Gold Coast: Sebastian Fickert wandert in den Blue Mountains, sieht den Sonnenuntergang am Uluru und den Sternenhimmel im Outback, schnorchelt im Great Barrier Reef und surft im Pazifik. Er taucht tief in die Geschichte der ehemaligen, britischen Sträflingskolonie ein, verfolgt gegenwärtige politische Entwicklungen, trifft auf müde Koalas, springende Buckelwale und elegant gleitende Riffhaie. Er trägt kleine Kängurus, weicht bissigen Salties aus, begegnet freundlichen, interessierten Aussis und hilfsbereiten Aborigines.

Sebastian Fickert kennt australische Literatur und beschreibt verschiedene Perspektiven der Landesbewohner. Diesmal kommt eine weitere Sichtweise hinzu: Er reist nicht allein, sondern mit seiner Tochter. Mit viel Humor und feiner Beobachtung nehmen sie die Leser mit durch einen faszinierenden Kontinent. Bereits viermal war Sebastian Fickert in der Stadtbibliothek Hammelburg zu Gast.

Eine Kooperation zwischen der Stadtbibliothek und der vhs Hammelburg.

Baltikum – Europas faszinierender Nordosten

Reisevortrag zur Vereinsfahrt 2026 des Städtepartnerschaftskomitees

Kurs-Nr.: 26221KG

Peter Naujoks

Michael Eber

Donnerstag, 10. September, 19.00 bis 21.00 Uhr

**vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,
Eingang über den Rathausinnenhof
10,- €**

Anmeldung vorab nicht erforderlich

Getränke und landestypische Verköstigung durch das Städtepartnerschaftskomitee (kostenpflichtig)

Die baltischen Staaten zählen zu den faszinierendsten und zugleich am wenigsten bekannten Regionen Europas. Historische Städte, beeindruckende Natur und eine bewegte Geschichte machen Litauen, Lettland und Estland zu einem besonderen Reiseziel.

Im Mai 2026 führte das Städtepartnerschaftskomitee Bad Kissingen eine zehntägige Reise durch Polen, das Baltikum bis nach Finnland. Referent Peter Naujoks hat die Reise fotografisch begleitet und nimmt Sie mit zu den Höhepunkten – von den Masuren über Vilnius, Riga, Tallinn und Helsinki bis zur Kurischen Nehrung. Mit zahlreichen Fotografien, persönlichen Eindrücken und interessanten Hintergrundinformationen vermittelt der Vortrag ein lebendiges Bild einer Region, die nicht nur landschaftlich fasziniert, sondern auch zum Nachdenken über Europa, Geschichte und Gegenwart anregt.



Gesundheit und Fitness



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 - Hammelburg

Dienstag, 18.15 bis 19.15 Uhr, 10 Termine

Beginn: 29. September, kein Kurs am 20.10.

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
95,- €

Kurs-Nr.: 31011HA - Hammelburg

Dienstag, 19.30 bis 20.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 29. September, kein Kurs am 20.10.

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
95,- €

Kurs-Nr.: 31018HE - Euerdorf

Mittwoch, 18.15 bis 19.15 Uhr, 10 Termine

Beginn: 30. September, kein Kurs am 21.10.

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14,
Euerdorf
95,- €

Wildgans Qigong I für eine stabile Gesundheit

Kurs-Nr.: 31013KG

Weihong Yang

Samstag, 21. 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 gelehrtten 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 56 bis 64 Vorkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Matte, bequeme Kleidung und Schuhe

Daoistisches Qigong

Kurs-Nr.: 31015HA

Maria Volkert

Mittwoch, 18.30 bis 19.30 Uhr, 8 Termine

Beginn: 30. September

Generationentreff Taubenschlag, Von-Hess-Str. 32,
Hammelburg

80,- €

Beim Daoistischen Qigong werden sanfte, fließende Bewegungen und bewusstes Atmen in Einklang gebracht. Sie erlangen dadurch mehr Ausgeglichenheit und Energie im Alltag. Zudem wird der Körper gedehnt und die bewusste Wahrnehmung gefördert. Stress lässt sich effektiv reduzieren und Beweglichkeit spürbar verbessern.

Maria Volkert ist Qigong-Übungsleiterin.

Bitte mitbringen: flache Schuhe oder dicke Socken, bequeme Kleidung

Mehr Beweglichkeit und Achtsamkeit mit Qigong

Kurs-Nr.: 31017KL

Ute Thein

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 9 Termine

Beginn: 1. Oktober

Mittelschule (Gruppenraum - Zi. 31), Oerlenbach

72,- €

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. Geeignet für alle, 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



Yoga

Sanftes Yoga

Karin Persicke

Mit hoher Achtsamkeit wollen wir lernen unseren Körper sanft zu bewegen, Anspannungen zu erkennen und Blockaden zu lösen. Durch einfache Asanas wird deine Körperwahrnehmung immer feiner und deine Gedanken kommen zur Ruhe. Sanftes Yoga für Anfänger und auch Fortgeschrittene besonders für Menschen, die zur Ruhe kommen möchten. Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke, Kopfkissen, Socken und ein Getränk

Sanftes Yoga (1)

Kurs-Nr.: 31020KL

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 14 Termine

Beginn: 28. September

Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen
112,- €

Sanftes Yoga (2)

Kurs-Nr.: 31021KL

Montag, 20.00 bis 21.30 Uhr, 14 Termine

Beginn: 28. September

Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen
112,- €



Faszien Yoga

Kurs-Nr.: 31025HE

Nicole Ziegler

Montag, 19.30 bis 20.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 21. September

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14,
Euerdorf

50,- €

Faszien Yoga ist eine Kombination aus Faszientraining und Yoga. Dich erwartet ein Ganzkörpertraining, mit dem Du Flexibilität, Kraft und Gleichgewicht fördest. Faszien umschließen Muskeln, Organe und Knochen. Im Idealfall ist es geschmeidig und durchfeuchtet. Faszien können aber verkleben – z.B. durch langes Sitzen, Fehlhaltungen, Stress, falsche Ernährung u.v.m. Das kann auf Dauer zu Schmerzen und Verspannungen führen. Mit belebenden, intensiven und beruhigenden, sanften Bewegungen können wir das Bindegewebe regenerieren und geschmeidig halten.

Bitte mitbringen: Matte, Faszienrolle, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränke, evtl. Decke

HIIT-Power Yoga

Kurs-Nr.: 31027HE

Nicole Ziegler

Dienstag, 19.45 bis 20.45 Uhr, 10 Termine

Beginn: 22. September

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14,
Euerdorf

50,- €

Wir verbinden zwei Sportarten: Während der Puls mit HIIT auf Touren kommt, dehnt und kräftigt man den Körper mit Yoga-Elementen – Anspannung und Entspannung, bei dem viele Muskelpartien einbezogen sind. Komme zur Ruhe, erlange Flexibilität, innere Stärke und eine tolle Tiefenmuskulatur mit Yoga und power Dich aus, kräftige Deine Muskeln, stärke das Herz-Kreislauf-System und forme Deinen Körper mit HIIT. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränke, evtl. Turnschuhe mit abriebfester Sohle

Good Morning Yoga

Nicole Ziegler

Den Tag beginnen mit einem Sonnengruß. Wir nutzen die besondere Energie, wecken uns mit kräftigenden und fließenden Asanas auf und tanken frische Energie für den Tag. Mit bewussten Bewegungen zur Steigerung von Mobilität, Stabilität und Kraft, dehnen und kräftigen wir uns und erreichen durch die variantenreichen Bewegungsmuster die Faszienbahnen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Decke, Handtuch, evtl. rutschfeste Socken und Getränk

In Kooperation mit TV/DJK Hammelburg

Kurs-Nr.: 31031HA

Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr, 5 Termine

Beginn: 25. September

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
32,50 € (TV/DJK-Mitglieder 16,50 €)

Kurs-Nr.: 31032HA

Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr, 5 Termine

Beginn: 13. November

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
32,50 € (TV/DJK-Mitglieder 16,50 €)

Good Morning Yoga für Neueinsteiger

Kurs-Nr.: 31036HA

Freitag, 10.30 bis 11.30 Uhr, 5 Termine

Beginn: 25. September

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

Good Morning Yoga für Neueinsteiger

Kurs-Nr.: 31037HA

Freitag, 10.30 bis 11.30 Uhr, 5 Termine

Beginn: 13. November

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

Rückbildungsyoga/Yoga für Mamas

Verena Römisch

In diesem Kurs werden wir sowohl den kompletten Körper nach den Strapazen der Schwangerschaft und Geburt kräftigen, als auch neue Energie sowie Entspannung für Deinen Mama-Alltag mit Baby und/oder Kleinkind tanken. Vorkenntnisse im Yoga musst Du nicht mitbringen. Der Fokus liegt in der Stärkung des Beckenbodens, des Rückens und der Körpermitte. Diese Yoga-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 vorab den Rat Deines Arztes oder Deiner Hebamme einholen. Du kannst diesen Kurs zusätzlich bzw. parallel zu einem regulären Rückbildungskurs machen. Und auch nach abgeschlossener Rückbildung bist Du hier genau richtig, um Dir eine Stunde nur für Dich zu schenken. Bitte mitbringen: Yoga- oder Sportmatte, Yogakissen und Decke, evtl. Getränk

Kurs-Nr.: 31041HA

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr, 6 Termine

Beginn: 1. Oktober, kein Kurs am 29.10. und 05.11.

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
38,- €

Kurs-Nr.: 31042HA

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr, 6 Termine

Beginn: 26. November

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
38,- €

After Work: Vinyasa Yoga Flow

**Verbinde DEINE Atmung mit fließenden Yogaübungen
begleitet von rhythmischer Musik**

Kurs-Nr.: 31050HA

Nicoleta Stoia

Freitag, 18.30 bis 19.45 Uhr, 6 Termine

Beginn: 9. Oktober, kein Kurs am 16.10.

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
59,- €

Lass DICH von Deiner Atmung in fließenden Yogaübungen tragen. Vinyasa, auch als tiefe Meditation in Bewegung genannt – ist ein aktiver & kreativer Yogastil. DEINE Muskulatur, Gleichgewicht & Flexibilität wird gestärkt und DEIN Geist beruhigt. Auch für Anfänger geeignet!

Die Kursleiterin ist Yogalehrerin (Yoga Alliance).

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yoga-Blöcke (falls vorhanden), bequeme Kleidung & evtl. eine Decke, Getränk



Vinyasa Yoga

Kurs-Nr.: 31052KO

Anna Jopp

Freitag, 19.15 bis 20.45 Uhr, 10 Termine

Beginn: 9. Oktober

Grund- u. Mittelschule (Turnhalle), Waldstr. 26, Oberthulba
60,- €

Dynamisch fließendes Yoga mit Fokus auf die Atmung. Du lernst mehr auf dein Gefühl zu achten und zur Ruhe zu kommen. Wir üben mit Musik und manchmal sind die Asanas auch etwas anspruchsvoller. Der Kurs ist für fortgeschrittene Anfänger und Anfängerinnen geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte dünn/rutschfest; ggf. Decke

Hatha Yoga

Ingrid Stubenrauch

Das ganzheitliche Hatha Yoga weist mit gezielter Körper- und Atemarbeit, verbunden mit verschiedenen Entspannungsübungen, den Weg zu körperlichem Wohlbefinden, zu 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.: 31044HB

Mittwoch, 18.30 bis 19.45 Uhr, 10 Termine

Beginn: 30. September

Turnraum, Kindergarten „Regenbogenland“ Stadtmitte,
Stollstr. 6, Bad Brückenau
95,- €

Kurs-Nr.: 31046KD

Montag, 19.00 bis 20.15 Uhr, 10 Termine

Beginn: 28. September

Mittelschule, Friedenstr. 4, Burkardroth
80,- €

Hatha Yoga

Kurs-Nr.: 31053HA

Martina Metzger

Dienstag, 17.15 bis 18.45 Uhr, 10 Termine

Beginn: 6. Oktober

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg
95,- €

Im Hatha Yoga lernen wir die Grundkenntnisse des Yogas. Mit Standübungen und später auch im Flow. Wir werden Parayama (Atemübungen) und kleine Meditationen praktizieren. Das Ganze gepaart mit positiven Gedanken im Hier und Jetzt. Für Einsteiger oder Fortgeschrittener geeignet. Die Kursleiterin ist Yogalehrerin nach American Yoga Alliance und BDY.

Hinweis: Dies ist ein Präventionskurs und somit besteht die gesetzlich Versicherten die Möglichkeit eines Zuschusses von bis zu 100 % der Kursgebühr. ZPP-Nummer: KU-ST-23YSRC
Bitte mitbringen: eine Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Yoga Nidra – Tiefenentspannung mit Achtsamkeit

Kurs-Nr.: 31053KO

Bianca Wütscher

Mittwoch, 18.30 bis 19.30 Uhr, 6 Termine

Beginn: 11. November

Grund- u. Mittelschule (Musiksaal), Waldstr. 26, Oberthulba
37,- €

Ankommen, loslassen und neue Kraft schöpfen. Nach sanften, vorbereitenden Bewegungen wirst du in einer geführten Entspannung im Liegen in einen Zustand tiefer Ruhe begleitet – zwischen Wachen und Träumen. Yoga Nidra hilft, den Körper zu entspannen, den Geist zu beruhigen und das Nervensystem zu regenerieren. Du brauchst nichts zu können und nichts zu leisten – nur da zu sein und zu lauschen. Für alle geeignet, die sich nach Erholung und innerer Balance sehnen. Bitte mitbringen: Matte, Decke und Kissen

Yin-Yoga für Anfänger / Wiedereinsteiger

Gisela Göbel

Yin-Yoga ist ein ruhiger und passiver Yogastil, bei dem durch längeres Halten der Asanas (Positionen) auf die tieferen Körperschichten wie Gelenke, Bänder, Sehnen und vor allem das Faszienewebe eingewirkt werden kann. Ruhe, Entspannung und Atemübungen sind Teil dieser Praxis. Der Kurs ist auch für Menschen ohne Yogaerfahrung geeignet. Die Kursleiterin ist Yogalehrerin (BYV), Yin-Yogalehrerin (BYV) und Heilpraktikerin und freut sich auf Sie.

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.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Getränk
Falls vorhanden: Yoga-Kissen und Korkblöcke

Kurs-Nr.: 31055HA

Donnerstag, 19.45 bis 21.15 Uhr, 10 Termine

Beginn: 1. Oktober

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

Kurs-Nr.: 31057HA

Mittwoch, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 30. September

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

Kurs-Nr.: 31058HA – Zusatzkurs

Mittwoch, 20.15 bis 21.45 Uhr, 10 Termine

Beginn: 30. September

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



Yin- & Faszien-Yoga – Zeit für deine Seele

Karin Persicke

Tauche ein in die Stille deines Seins. In achtsamen, sanften Haltungen darf dein Körper loslassen, dein Atem fließen und dein Inneres zur Ruhe kommen. Verhärtungen in den Faszien lösen sich, Energie beginnt wieder zu strömen – du spürst Leichtigkeit, Weite und Frieden. Ein liebevoller Rückzugsort, um Körper und Seele in Einklang zu bringen.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Yin Yoga Kissen, bequeme und warme Kleidung, kleines Kopfkissen, Getränk

Kurs-Nr.: 31058KL

Donnerstag, 9.30 bis 11.00 Uhr, 14 Termine

Beginn: 1. Oktober

**Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen
112,- €**

Kurs-Nr.: 31059KL

Donnerstag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 14 Termine

Beginn: 1. Oktober

**Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen
112,- €**

Yin Yoga – Tiefe Entspannung und Regeneration (Workshop)

Kurs-Nr.: 3105KG

Patricia Wlodaczak

Sonntag, 15. November, 14.00 bis 16.00 Uhr

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

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 (zwischen 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 für alle, um Stress abzubauen, die Flexibilität zu verbessern und den Körper in Balance zu bringen.

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

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

Yoga für JederMann/Frau

Kurs-Nr.: 31060HA

Martina Metzger

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 6. Oktober

**Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
68,- €**

Lerne Deinen Körper kennen, mit geführten Atemübungen und Bewegungen, die Deinem Körper guttun. Lass uns gemeinsam spüren, wie Körper und Geist sich bei den Yoga-Übungen vereinen und somit sich positiv auf Dein Leben auswirken. Lerne mit mir Asanas, Parayama und Meditation kennen und das ganze immer mit einem Lächeln im Gesicht. Die Kursleiterin ist Yogalehrerin nach American Yoga Alliance und BDY.

Hinweis: Dies ist ein Präventionskurs und somit besteht die gesetzlich Versicherten die Möglichkeit eines Zuschusses von bis zu 100 % der Kursgebühr. ZPP-Nummer: KU-ST-YRF7C6
Bitte mitbringen: eine Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, evtl. Getränk

Yoga für Körper, Geist und Seele 50+

Kurs-Nr.: 31062KL

Andrea Zehner

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 5. Oktober

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

Yoga ist ein altes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Es umfasst sanfte Körperübungen, Atemübungen und Tiefenentspannung. Yoga dient zur Förderung des Wohlbefindens und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Schlafende Fähigkeiten werden erweckt 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 selber ankommen

Kurs-Nr.: 31070KG

Ruth Kühnlein

Mittwoch, 8.30 bis 10.00 Uhr, 9 Termine

Beginn: 30. September

**vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,
Eingang über den Rathausinnenhof
55,- €**

Durch dynamische Körperübungen (Asanas), die mit dem Atem geführt werden, kommen wir zu einer bewussten Atem- und Körperwahrnehmung. Dadurch können innere Ruhe und Kraft immer mehr spürbar werden und im Alltag unterstützen. Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken

Yoga für einen starken Rücken für Berufstätige

Bianca Weiß

Gezielte Übungen für Rücken Schultern und Hüfte, die Verspannungen lösen und Haltung verbessern. Jede Stunde beginnt mit Atemübungen und endet mit einer kurzen Entspannung, um Stress abzubauen und neue Energie zu gewinnen. Bitte mitbringen: Yogamatte und – falls vorhanden – Yoga-blöcke für die Unterstützung in einzelnen Übungen, bequeme Kleidung und Getränk

Kurs-Nr.: 31073KG – in Bad Kissingen

Mittwoch, 17.30 bis 18.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 30. September

**vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,
Eingang über den Rathausinnenhof
69,- €**

Kurs-Nr.: 31072HA – Schnupperkurs in Hammelburg

Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 2 Termine

Beginn: 28. September

**Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
13,80 €**

**Kurs-Nr.: 31074HA – kostenlos am
Präventionstag**

Montag, 12. Oktober, 18.00 bis 19.00 Uhr

**Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
Kostenfrei (Anmeldung über vhs erforderlich)**

Kurs-Nr.: 31075HA – in Hammelburg

Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 8 Termine

Beginn: 19. Oktober

**Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
55,20 €**





Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren Lernen sich trotz Einschränkung zu bewegen Kurs-Nr.: 31079KG

Annette und Sven Merz

Freitag, 15.45 bis 16.45 Uhr, 10 Termine

Beginn: 11. September

Parkwohnstift, Heinrich-von-Kleist-Str. 2, Bad Kissingen
80,- €

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-/Nackенbereich 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.

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.: 31085KL

Montag, 16.00 bis 17.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 5. Oktober

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

Kurs-Nr.: 31086KL

Montag, 13.30 bis 15.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 5. Oktober

Turnhalle Rottershausen
80,- €

Auszeit mit Yoga & Achtsamkeit

Kurs-Nr.: 31089KG

Patricia Wlodaczak

Samstag, 17. Oktober, 14.00 bis 16.00 Uhr

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

Der Alltag vieler Menschen ist zunehmend von Stress, Zeitdruck und Hektik geprägt. In diesem Workshop hast Du die Möglichkeit, Dir wieder mehr Zeit für Dich und Deinen Körper zu nehmen. Zwei intensive Stunden voller bewusster Präsenz: mit Yoga, Meditations- und Achtsamkeitsübungen lernst Du, Dich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. So schaffen wir gemeinsam ein ganzheitliches Erlebnis, das Dich tiefer mit Dir selbst verbindet.

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

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, eine Decke und Getränk.



Körpererfahrung / Entspannung

Kaha® – für jede Altersgruppe

Kurs-Nr.: 32011KG

Marcella Reichel

Mittwoch, 18.45 bis 19.30 Uhr, 8 Termine

Beginn: 30. September

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

50,- €

Kaha® wurde inspiriert von Taiji, Qigong und dem klassischen Yoga entwickelt. Langsam und fließend gehen wir von Bewegung zu Bewegung über. Immer mit genügend Zeit und kontrolliert. Dabei spüren wir einen sofortigen Effekt. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken oder leichte Turnschuhe, evtl. Getränk

Vortrag: Neuro-Fitness für Senioren – So bleibt das Gehirn fit im Alter

Kurs-Nr.: 31110KG

Monique Lammechien Medema

Montag, 28. September, 14.30 bis 15.30 Uhr

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

10,- €

Wie können wir unser Gehirn auch im höheren Lebensalter aktiv, klar und leistungsfähig halten? In diesem Vortrag erfahren Sie, was jeder selbst für seine geistige Fitness tun kann. Warum sind Bewegung, Freude und gemeinsames Lachen so wertvoll für unser Gehirn? Weshalb spielt das Zusammenspiel von Körper, Gehirn und Nervensystem eine entscheidende Rolle für Wohlbefinden und Lebensqualität im Alter? Und wie können wir dadurch mehr Klarheit, innere Ruhe und neue Energie gewinnen? Freuen Sie sich auf interessante Einblicke, praktische Impulse und überraschende Erkenntnisse aus der Neuro-Fitness.

Vortrag: Neuro-Fitness für Erwachsene – Raus aus dem Kopf, rein ins Leben

Kurs-Nr.: 31115KG

Monique Lammechien Medema

Montag, 28. September, 19.00 bis 20.00 Uhr

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

10,- €

Viele Erwachsene verbringen einen großen Teil ihres Tages „im Kopf“: Denken, planen, funktionieren, Probleme lösen. Gleichzeitig prägen Reizüberflutung, ständige Erreichbarkeit und langes Sitzen unseren Alltag. Unser Gehirn arbeitet auf Hochtouren – echte Erholung kommt dabei oft zu kurz. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum unser moderner Lebensstil Gehirn und Nervensystem dauerhaft belastet und weshalb wir mehr brauchen als nur mentale Pausen. Staunen, Bewegung, Freude und eine bewusste Verbindung zum eigenen Körper sind wichtige Schlüssel für mehr innere Balance. Entdecken Sie, wie das Zusammenspiel von Körper, Gehirn und Nervensystem zu mehr Klarheit, Leichtigkeit und Energie beitragen kann. Praktische Impulse aus der Neuro-Fitness zeigen, wie Sie auch im Alltag Ruhe finden, Stress reduzieren und wieder mehr bei sich selbst ankommen – ganz ohne zusätzlichen Leistungsdruck.



Breathwork & Bewusstsein

Kurs-Nr.: 31133HE

Heike Schmidt

Donnerstag, 19.30 bis 20.30 Uhr, 5 Termine

Beginn: 29. Oktober

Seminarraum Heike Schmidt, Hauptstr. 4, Sulzthal

60,- €

Bewusstes Atmen kann weit mehr sein als Entspannung. Durch aktive Atemtechnik entsteht ein intensiver Zugang zu innerer Wahrnehmung, emotionaler Befreiung und neuer Lebenskraft. Dieser Kurs verbindet dynamische Atemtechnik mit achtsamer Begleitung. Die Übungen können körperlich und emotional fordernd sein und laden dazu ein, vertraute Grenzen neu zu erleben. Im Anschluss an die aktive Atemphase folgt ein ruhiger Teil zur Entspannung und Integration. So bekommt der Körper Raum, das Erlebte nachwirken zu lassen und wieder in Balance zu kommen. Nicht geeignet bei schweren Atemwegs- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk, Stift und Papier

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

Kurs-Nr.: 31135KG

Marion Limpert

Samstag, 16. 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. In diesem Workshop erfahren Sie, wie achtsame Atemwahrnehmung zu mehr innerer Balance, Klarheit und Resilienz führen kann – sanft, alltagstauglich und ganz ohne Vorkenntnisse. Die Atmung ist ein unmittelbarer Weg ins Hier und Jetzt. Sie verbindet Körper und Geist, wirkt direkt auf unser Nervensystem und hilft, sich in stressigen Momenten selbst zu regulieren. Gezielte Atemübungen können dabei unterstützen, Stress abzubauen, Schlafproblemen zu begegnen, den Blutdruck zu senken und das eigene Wohlbefinden nachhaltig zu stärken. Der Workshop vermittelt auf verständliche Weise wertvolles Hintergrundwissen rund um Atem, Achtsamkeit und innere Selbstregulation – verbunden mit einfachen Übungen, die Sie direkt selbst erleben und in Ihren Alltag integrieren können.

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.

Qualifikation der Kursleitung: Master of Science (M.Sc.) Public Health, Ausbildungszertifikat Life Coach, Ausbildungszertifikat Breathwork Facilitator

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

ATEMWEG im Kaskadental Bad Kissingen

Bewusst gehen, ruhiger atmen und im Alltag gelassener werden

Kurs-Nr.: 31137KG

Jürgen Daeneke

Samstag, 3. Oktober, 10.00 bis 13.00 Uhr

Treff: Wanderparkplatz Kaskadental, In der Au, Bad Kissingen

15,- € (Ticketpreise für die Geckobahn sind bar vor Ort zu zahlen)

ATEMWEG verbindet bewusstes Gehen, ruhige Atmung und einfache Wahrnehmungsübungen. Auf dem Weg durch das Kaskadental bis zum Forsthaus Klausshof lernen die Teilnehmenden eine einfache, alltagstaugliche Atemweise kennen, die helfen kann, Stress und innere Unruhe bewusster wahrzunehmen und damit umzugehen. Die Strecke beträgt ca. 2,3 km und umfasst etwa 130 Höhenmeter. Sportliche Leistung steht nicht im Vordergrund. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eine normale Grundkondition für eine leichte Wanderung mit moderater Steigung sollte vorhanden sein. Nach Abschluss können Teilnehmende wahlweise mit der kostenpflichtigen „Geckobahn“ zurückfahren, zurückwandern oder zunächst am Klausshof verweilen. Gebühren und Abfahrtszeiten der Geckobahn:

<https://geckobahn.de/bad-kissingen-stadtrundfahrt>

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Wasser, Taschentücher

Vipassana-Meditation – Wochenendkurs

Kurs-Nr.: 31142HB

Wolfgang Seifert

Fr., 16.10.2026, 19.00 - 21.30 Uhr

Sa. 17.10.2026, 09.00 - 19.00 Uhr (insg. 2,5 Stunden Pause)

So. 18.10.2026, 09.00 - 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 darüber 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

Meditation + Entschleunigung vor Weihnachten

Kurs-Nr.: 31143HE

Heike Schmidt

Dienstag, 19.30 bis 20.30 Uhr, 3 Termine

Beginn: 24. November

Seminarraum Heike Schmidt, Hauptstr. 4, Sulzthal

45,- €

Die Vorweihnachtszeit bringt oft viel Tempo, Termine und äußere Reize mit sich. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, bewusst gegenzusteuern und sich regelmäßig kleine Auszeiten zu nehmen. In einem Zeitraum von drei Wochen erleben wir verschiedene Formen der Meditation. Ziel ist es, zur Ruhe zu kommen, Stress loszulassen und wieder mehr innere Klarheit und Stabilität zu finden. Eine wohltuende Pause im Jahresendspurt – für mehr Gelassenheit, Präsenz und innere Balance. Für Anfängerinnen und Anfänger ebenso geeignet wie für Menschen mit Meditationserfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, Getränk



Humor ist, wenn man trotzdem lacht – befreiendes Lachen

Kurs-Nr.: 31144HB

Klaus Ziegler

Mittwoch, 11. November, 19.00 bis 20.30 Uhr
vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
10,- €

Eine Stunde, in der wir die von der Natur geschenkte Fähigkeit des Lachens würdigen wollen. Ein Vortrag mit Hinweisen über das Lachen, zum Mitmachen und Mitlachen, soll die positiven Aspekte des Lachens aufzeigen und anerkennen. Im gemeinsamen Austausch soll dargelegt werden, wie wir das Lachen im Alltag pflegen, genießen und nutzen können.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht – Die Kraft des Humors

Kurs-Nr.: 31145HB

Klaus Ziegler

Mittwoch, 25. November, 19.00 bis 20.30 Uhr
vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
10,- €

Der Wert von Humor im Alltag: Der Vortrag soll die positiven Aspekte des Humors würdigen. Im gemeinsamen Austausch soll gezeigt werden, wie wir die Fähigkeit zum Humor im Alltag pflegen, genießen und nutzen können. Hinweise, wie wir mit Freude den Humor im Alltag trainieren und stärken können, runden den Gesprächskreis über den Humor ab.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht – Heiterkeit als Lebenshaltung

Kurs-Nr.: 31146KG

Klaus Ziegler

Freitag, 16. Oktober, 10.30 bis 12.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
12,- €

In einem interaktiven Vortrag erfahren Sie überraschende Facetten des Humors. Im Austausch diskutieren wir den Wert, den die positiven Eigenschaften des Humors für uns im Alltag haben können. Auf der persönlichen Ebene erkennen wir, dass Humor auch eine Lebenshaltung, eine Denkweise und Charaktereigenschaft sein kann und was einen Menschen mit Humor kennzeichnet. Beispiele und praktische Anregungen zeigen Ihnen, wie Sie Ihren eigenen Humor im Alltag bewusster wahrnehmen und nutzen können.

Wege zu gutem Schlaf

Kurs-Nr.: 31147KG

Klaus Ziegler

Freitag, 10.30 bis 12.00 Uhr, 3 Termine
Beginn: 25. September
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
39,- €

Der Schlaf ist für unsere Gesundheit ein „Grundnahrungsmittel“ und bedeutet für Körper, Geist und Seele den Erhalt und die Regenerierung von Gesundheit und Wohlbefinden. Aber wer kennt das nicht: Sie liegen im Bett und können einfach nicht einschlafen. Obwohl Sie richtig müde sind, sind Sie unruhig oder Gedanken schwirren Ihnen durch den Kopf. Sie machen sich Sorgen oder grübeln darüber, wie Sie den nächsten Tag bewältigen können usw. Oft sind es viele kleine Belastungen aus dem Tag, die uns abends nicht zur Ruhe kommen lassen. Der Kurs will die Wertschätzung und den Umgang mit dem eigenen Schlaf stärken. Der gemeinsame Austausch, praktische Anregungen und Entspannungsübungen sollen den eigenen Schlaf unterstützen. Der Kurs ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Beratung und bezieht sich nicht auf organisch bedingte Schlafstörungen.

Klangreise

Erika Leuber

Eine Klangreise ist eine Meditation, bei der die Wirkung mit den sanften Tönen der Klangschalen verstärkt wird. Die Dozentin spricht die Meditation und schlägt begleitend dazu die Klangschalen an. Die Schwingungen der Schalen bringen uns schnell in eine tiefe Entspannung. 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

Dienstag, 6. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr
Stadtbibliothek Bad Brückenau, Alter Rathausplatz 1,
Bad Brückenau
10,- €

Kurs-Nr.: 31159HB

Dienstag, 13. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr
Stadtbibliothek Bad Brückenau, Alter Rathausplatz 1,
Bad Brückenau
10,- €

Kurs-Nr.: 31161HB

Dienstag, 20. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr
Stadtbibliothek Bad Brückenau, Alter Rathausplatz 1,
Bad Brückenau
10,- €

Kurs-Nr.: 31162HB

Dienstag, 27. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr
Stadtbibliothek Bad Brückenau, Alter Rathausplatz 1,
Bad Brückenau
10,- €

Kurs-Nr.: 31163HB

Dienstag, 10. November, 19.00 bis 20.30 Uhr
Stadtbibliothek Bad Brückenau, Alter Rathausplatz 1,
Bad Brückenau
10,- €

Kurs-Nr.: 31164HB

Dienstag, 3. November, 19.00 bis 20.30 Uhr
Stadtbibliothek Bad Brückenau, Alter Rathausplatz 1,
Bad Brückenau
10,- €

Professionelle Stressbewältigung

Maria Weiß

Stress gehört für viele Menschen zum Alltag. Sie lernen, wie Sie aktiv Einfluss auf Stress nehmen und sich im Alltag entspannter, gesünder und leistungsfähiger fühlen können. Neben theoretischen Einblicken in Hintergründe und Wirkungsweisen von Stress stehen praktische Übungen im Vordergrund. Ausprobieren von Entspannungstechniken z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Bodyscan, Atemübungen, Atemmeditation und Traumreisen. Außerdem werden Konzepte wie Achtsamkeit und Resilienz auf ihre praktische Anwendbarkeit überprüft. Das Seminar umfasst 6 Einheiten à 1,5 Stunden: (1) Kennenlernen, Theorie zu Stress, Entspannung; (2) Achtsamkeit; (3) Burnout und Depression; (4) Resilienz und Ressourcen; (5) Kognitionen; (6) Schlaf und Schlafstörungen. Das Seminar kann parallel zu einer ambulanten Therapie stattfinden. Der Kurs ist und ersetzt jedoch keine Psychotherapie.



Nicht geeignet für Personen mit: Psychotischen Symptomen, Zwangsstörungen, Traumata in der Vorgeschichte (wegen möglicher Flashbacks), akute Suizidalität.
Die Kursleiterin ist Psychologin (M.Sc.) und Seminarleiterin für Stressbewältigung.
Bitte mitbringen: Stift, bequeme Kleidung

**Vortrag zur Professionellen Stressbewältigung
Einführungsveranstaltung in die Kursreihe
Kurs-Nr.: 31185KG**

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
Kostenfrei (Anmeldung nicht erforderlich)

**Professionelle Stressbewältigung für Teilnehmende
ab 16 Jahren**

**Kursreihe
Kurs-Nr.: 31186KG**

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 5 Termine
Beginn: 22. Oktober
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
80,- €

**Professionelle Stressbewältigung für Teilnehmende
ab 16 Jahren**

**Wochenendworkshop
Kurs-Nr.: 31187KG**

Samstag, 9.00 bis 14.00 Uhr, 2 Termine
Beginn: 23. Januar
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
100,- €



Feldenkrais

Feldenkrais für Jung und Alt

Heinz Ortloff

Diese Lernmethode auf neurophysiologischer Grundlage lehrt zunächst die bewusste Wahrnehmung der Bewegungsabläufe des täglichen Lebens und eine höhere Sensibilität gegenüber dem eigenen Körper. Durch leichte, behutsame Bewegungen wird das Zentralnervensystem „neu programmiert“. Wir spüren, wie sich durch die wechselseitige Beeinflussung von Muskel- und Nervensystem der Muskeltonus ändert: Unbewusste Verspannungen lösen sich und oft verschwinden die damit verbundenen Beschwerden. Indem wir lernen, achtsamer und ökonomischer mit uns selbst umzugehen, erweitern wir unsere Bewegungsmöglichkeit und steigern so unsere Lebensqualität.
Für Interessierte aller Altersgruppen ohne Vorkenntnisse.
Bitte mitbringen: Wolldecken, warme Socken, bequeme Kleidung, eigene Matte

Kurs-Nr.: 31429HB

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 6 Termine
Beginn: 21. September
TV-Halle, Sinntor 17, Bad Brückenau
70,- €

Kurs-Nr.: 31430HB

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 6 Termine
Beginn: 9. November
TV-Halle, Sinntor 17, Bad Brückenau
70,- €



Rücken/Wirbelsäule

**Schmerzfrequie Schultern und Nacken – Entlastungs-
übungen speziell für tragende Mütter**

Kurs-Nr.: 32016KG

Monika Glaab-Blumenberg

Donnerstag, 9.00 bis 10.30 Uhr, 6 Termine
Beginn: 8. Oktober

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,
Eingang über den Rathausinnenhof
45,- €

Viele Mütter tragen ihre Kinder täglich – auf dem Arm, in der Trage oder im Alltag. Diese wiederkehrenden Belastungen führen häufig zu Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich und können u.a. Kopf-, Kiefer- oder Brustschmerzen verursachen. Der Kurs vermittelt gezielte Muskelentspannungs- und Ausgleichsübungen, die auf diese körperlichen Anforderungen abgestimmt sind. Im Mittelpunkt stehen einfache, alltagstaugliche Übungen zur Entlastung, Mobilisation und Kräftigung, die ohne Vorkenntnisse erlernt und zu Hause angewendet werden können. Der Kurs richtet sich an Mütter, die durch das Tragen von Kindern körperlich beansprucht sind und ihre Beweglichkeit verbessern sowie Verspannungen vorbeugen oder abbauen möchten.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch
Hinweis: Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Wirbelsäulengymnastik

Monika Glaab-Blumenberg

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 Qigong, 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

Leichte Wirbelsäulengymnastik für Anfänger

Kurs-Nr.: 32028KG

Dienstag, 16.20 bis 17.20 Uhr, 10 Termine
Beginn: 29. September
vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,
Eingang über den Rathausinnenhof
60,- €

Kurs-Nr.: 32029KG

Dienstag, 17.30 bis 19.00 Uhr, 10 Termine
Beginn: 29. September
vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,
Eingang über den Rathausinnenhof
90,- €



Rückenfitness/Rückenfit ins Neue Jahr

Christina Keßler

Das Rückentraining hat sich in den vergangenen Jahren stetig weiterentwickelt. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, wie wichtig große Bewegungsabläufe, die Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur, eine verbesserte Körperwahrnehmung sowie Faszienübungen für einen gesunden Rücken sind. In diesem Kurs erwartet dich ein modernes, abwechslungsreiches Haltungs- und Rückentraining, das Kraft, Beweglichkeit und Stabilität fördert. Trainiert wird barfuß bzw. ohne Schuhe – für ein intensiveres Körpergefühl und eine bessere Wahrnehmung der Bewegungen. Bitte Matte und Pulli zum Drüberziehen mitbringen.

Rückenfitness

Kurs-Nr.: 32031KD

Montag, 18.00 bis 18.45 Uhr, 7 Termine

Beginn: 19. Oktober

Mittelschule (Foyer), Friedenstr. 4, Burkardroth
35,- €

Rückenfitness

Kurs-Nr.: 32032KD

Montag, 18.45 bis 19.30 Uhr, 7 Termine

Beginn: 19. Oktober

Mittelschule (Foyer), Friedenstr. 4, Burkardroth
35,- €

Rückenfit ins Neue Jahr

Kurs-Nr.: 32033KD

Montag, 18.00 bis 18.45 Uhr, 4 Termine

Beginn: 11. Januar

Mittelschule (Foyer), Friedenstr. 4, Burkardroth
20,- €

Rückenfit ins Neue Jahr

Kurs-Nr.: 32035KD

Montag, 18.45 bis 19.30 Uhr, 4 Termine

Beginn: 11. Januar

Mittelschule (Foyer), Friedenstr. 4, Burkardroth
20,- €

Rückenfit: Healthy & Strong

Kurs-Nr.: 32060HE

Nicole Ziegler

Montag, 18.15 bis 19.15 Uhr, 10 Termine

Beginn: 21. 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

Rückenfit für JederMann/Frau

Martina Metzger

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes! Im Rückenfit-Kurs stärken wir gezielt Ihre Rücken-, Bauch- und Rumpfmuskulatur, verbessern Ihre Beweglichkeit und fördern eine gesunde Körperhaltung. Abwechslungsreiche Übungen helfen dabei, Verspannungen zu lösen, die Stabilität zu erhöhen und Rückenschmerzen vorzubeugen. Der Kurs eignet sich für alle Fitnesslevel – unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen. Mit einer Kombination aus Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und Entspannung erleben Sie mehr Wohlbefinden und Freude an der Bewegung.

Die Kursleiterin ist DOSB-Übungsleiterin B, Sport in der Rehabilitation (Orthopädie) und Fitnesstrainerin B-Lizenz. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk

Kurs-Nr.: 32075HA

Donnerstag, 18.35 bis 19.35 Uhr, 10 Termine

Beginn: 8. Oktober, kein Kurstag am 12.10.

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

Rückenfit für JederMann/Frau

am Präventionstag

Kurs-Nr.: 32079HA

Montag, 12. Oktober, 15.00 bis 16.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
Kostenfrei (mit Anmeldung)



Rückenfitness für Senioren

Kurs-Nr.: 32083KG

Susanne Zapf

Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr, 5 Termine

Beginn: 9. Oktober

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

Rückenschule mit Faszientraining – Dehnen, Dehnen, Dehnen

Kurs-Nr.: 32037KG

Monika Glaab-Blumenberg

Montag, 20.05 bis 21.05 Uhr, 10 Termine

Beginn: 28. 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 entgegen zu wirken. Schmerzlinderung durch gezielte Stoffwechselaktivierung und Muskeldurchblutung. Auch die Tiefenmuskulatur wird beansprucht. Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, eigene Matte, große Pilatesrolle, Getränk



Faszien und Dehnen

FaszienFit – Fasziales Krafttraining

Kurs-Nr.: 32039KG

Charline Neumann

Dienstag, 19.30 bis 20.30 Uhr, 8 Termine

Beginn: 24. November

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

Eingang über den Rathausinnenhof

60,- €

Faszien sind Teil des Bindegewebes. Da sie Muskeln, Nerven, Knochen und Organe umspannen, sind sie allgegenwärtig und beeinflussen viele Körperfunktionen. Du hast das Gefühl, „einzurosten“ oder dass dein Körper an manchen Stellen „verklebt“ oder blockiert? Du möchtest deine Beweglichkeit verbessern und deine Muskeln stärken? Dann komm zum FaszienFit! Bei akuten Rückenproblemen und nach frischen Operationen: bitte vorab ärztlich abklären.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Faszienrolle, Faszienball/ Tennisball, Handtuch, Getränk

Morgenfit mit Faszienflow

Kurs-Nr.: 32061KL

Annette Schubert

Mittwoch, 8.15 bis 9.15 Uhr, 10 Termine

Beginn: 30. September

Turnhalle Ebenhausen, Friedhofstraße

66,- €

Ganzkörpertraining mit Freude und Leichtigkeit. Tauche ein in ein wohltuendes 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 Faszientraining. Sanfte, zugleich muskelaufbauende Bewegungsabläufe dehnen, kräftigen und beleben den gesamten Körper. 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.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Decke

PNF-Stretching – Beweglichkeitstraining durch Dehnen und Strecken

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.: 32171HA

Dienstag, 16.00 bis 16.45 Uhr, 10 Termine

Beginn: 29. September

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg

50,- €

Kurs-Nr.: 32175KO

Montag, 17.15 bis 18.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 28. September

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

48,- €



Fitness

Yoga meets Krafttraining

Alicia Vogel

Dieses Angebot verbindet Übungen, Bewusstheit und Atmung aus dem Yoga mit Krafttraining. Gemeinsam stärken wir Körper, Geist sowie Körperbewusstsein und erlernen einen bewussten Umgang mit An- und Entspannung. Das Angebot richtet sich an Jugendliche, Erwachsene und Junggebliebene, die fitter, belastbarer und selbstbewusster werden möchten – mit Spaß statt Leistungsdruck. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, alle Übungen können angepasst werden. Ziel ist es, Kraft, Balance, Beweglichkeit und ein gutes Körpergefühl aufzubauen sowie die Selbstwirksamkeit und -regulation zu fördern.

Alicia Vogel ist Yogalehrerin (AYA zertifiziert) und studiert Medical Fitness & Athletic Management.

Bitte mitbringen: Yoga- und Fitnessmatte, Handtuch, bequeme Sportkleidung, Getränk

Kurs-Nr.: 32156HA – an Geräten des Mehrgenerationenparks

Samstag, 19. September, Uhrzeit wird auf der Homepage noch bekannt gegeben.

Mehrgenerationenpark Hammelburg, Am Sportzentrum 2c
Kostenfrei (keine Anmeldung erforderlich)

Kurs-Nr.: 32157HA

Donnerstag, 19.30 bis 20.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 1. Oktober, kein Kurs am 29.10. und 05.11.

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
60,- €

Kurs-Nr.: 32158HA - Schnuppern am Präventionstag

Montag, 12. Oktober, 13.00 bis 14.00 Uhr

Mehrgenerationenpark Hammelburg,

Am Sportzentrum 2c oder

Bürgerhaus Hammelburg, Kleiner Saal je nach Wetter

Kostenfrei (keine Anmeldung erforderlich)



Bodystyling

Daniela Rottenberger

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

Kurs-Nr.: 32042KG

Donnerstag, 19.10 bis 20.10 Uhr, 8 Termine

Beginn: 8. Oktober

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

Eingang über den Rathausinnenhof

50,- €

Kurs-Nr.: 32043KG

Mittwoch, 11.15 bis 12.15 Uhr, 5 Termine

Beginn: 7. Oktober

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

Eingang über den Rathausinnenhof

30,- €



Power Pilates und Ganzkörpertraining – für Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 32040KG

Monika Glaab-Blumenberg

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 28. 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

Step-Aerobic in Oberthulba

Kurs-Nr.: 32185KO

Rosi Schuster

Dienstag, 18.00 bis 18.45 Uhr, 9 Termine

Beginn: 29. September

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

45,- €

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

Step-Aerobic in Bad Kissingen

Kurs-Nr.: 32188KG

TV Jahn Winkels e.V.

Dienstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 29. September

TV-Jahn Winkels, Ludwig-Licha-Weg 5, Bad Kissingen

75,- €

Step-Aerobic bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und fördert den Aufbau der Bein- und Gesäßmuskulatur.

Durch das schnelle Auf- und Absteigen während der leichten und spaßbringenden Choreographie wird der gesamte Rumpf trainiert und stabilisiert. Das Training steigert hervorragend die Koordination und die Kondition des Körpers.

In Kooperation mit TV Jahn Winkels

Step-Aerobic-Kurs für Anfänger

Kurs-Nr.: 32189KD

Bettina Bratke

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr, 5 Termine

Beginn: 13. Oktober

Mittelschule, Friedenstr. 4, Burkardroth

25,- €

Ein motivierender Fitnesskurs mit einfachen Schrittfolgen auf dem Step. Ideal für Anfänger zur Verbesserung von Ausdauer, Koordination und Fitness. Trainiert werden vor allem Herz-Kreislauf-System, Beine, Po, Rumpf und Bauch. Dabei macht es viel Spaß und sorgt für gute Laune und Stressabbau. Zusätzlich wird die Fettverbrennung angeregt und die Körperhaltung verbessert. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe und Getränk

Moving and Muscles

Kurs-Nr.: 32050KG

Daniela Rottenberger

Donnerstag, 20.15 bis 21.15 Uhr, 8 Termine

Beginn: 8. Oktober

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

Eingang über den Rathausinnenhof

50,- €

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

Bitte mitbringen: Handtuch, feste Schuhe, Getränk, eigene

Matte

HIIT – High Intensity Interval Training

Kurs-Nr.: 32056KG

TV Jahn Winkels e.V.

Freitag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 25. September

TV-Jahn Winkels, Ludwig-Licha-Weg 5, Bad Kissingen

60,- €

Diese Trainingsmethode ist eine Kombination von intensiven Belastungs- und aktiven Erholungsphasen. Sie begünstigt den Körperfettabbau, regt den Stoffwechsel an und führt zum Muskelaufbau.

Gymnastik für Alle

Kurs-Nr.: 32059KG

TV Jahn Winkels e.V.

Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 29. September

TV-Jahn Winkels, Ludwig-Licha-Weg 5, Bad Kissingen

60,- €

Mit dem Training werden die Beweglichkeit und Fitness gefördert, das Gleichgewicht geschult, die Gelenke mobilisiert und der Körper gedehnt.

BBP (Bauch, Beine, Po) in Oberthulba

Kurs-Nr.: 32145KO

Rosi Schuster

Montag, 16.30 bis 17.15 Uhr, 10 Termine

Beginn: 28. September

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

48,- €

In diesem Kurs widmen wir uns ausschließlich den oben angegebenen Muskelgruppen. Mit einem gezielten intensiven Muskelaufbautraining, untermalt mit Musik, erarbeiten wir uns einen schön definierten und straffen BBP-Bereich.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch und Getränk

Body Power – Fatburner

Kurs-Nr.: 32120HE

Nicole Ziegler

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 22. September

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14, Euerdorf

50,- €

Dies ist ein herausforderndes Trainingsprogramm mit Spaßfaktor, welches alle Muskelgruppen anspricht. Dich an Deine Leistungsgrenzen bringt und dabei noch ordentlich Kalorien verbrennt. Wir jagen unseren Puls mit hochintensiven Bewegungen im Wechsel mit kurzen Ruhephasen in die Höhe und sorgen so für den optimalen Nachbrenneffekt. Mit knackigen Tabata Einheiten, Bodystyling, Functional Training, HIIT u.v.m. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe mit abriebfester Sohle, Handtuch, Getränke



Body, Mind and Music

Kurs-Nr.: 32126HA

Bianka Apel

Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 6 Termine

Beginn: 29. September, 06.10., 20.10., 10.11., 17.11. und 01.12.

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg
30,- €

Spaß und Freude an Bewegung vermitteln, den Alltag ausschalten und den Geist neu stärken, das ist das Ziel dieses Kurses. Im ersten Teil sind Kondition und Koordination gefragt. Zu Musik werden Choreografien zu abwechselnden Musikthemen vermittelt. Weiter geht es mit Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po. Wichtig ist 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

Dance Fitness

Kurs-Nr.: 32128HA

Laura Zwickl

Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 6 Termine

Beginn: 19. Oktober, kein Kurs am 23.11. und 07.12.

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg
35,- €

Hier verschmelzen coole Moves mit heißen lateinamerikanischen Beats! Dieser Kurs ist ein Mix aus Tanzparty und Workout. Die Kalorien purzeln dabei von ganz alleine. Freu Dich auf mitreißende Tanzschritte, gute Laune und jede Menge Energie. Egal, ob Du Tanzerfahrung hast, hier geht's vor allem um Spaß, Ausdauer und ein Lächeln auf dem Gesicht.

Bitte mitbringen: leichte Trainingsschuhe mit wenig Profil, bequeme Sportkleidung, Getränk

Mobil & Aktiv – Bewegung mit Spaß

am Präventionstag

Kurs-Nr.: 32130HA

Laura Zwickl

Montag, 12. Oktober, 18.15 bis 19.00 Uhr

Treff: Marktplatz Hammelburg

Kostenfrei im Rahmen des Präventionstages

45 Minuten voller Bewegung, guter Laune und neuer Energie! Freuen Sie sich auf eine Kombination aus mobilisierenden und kräftigenden Übungen, ergänzt durch mitreißende Musik und leichte Tanzelemente. Gemeinsam bringen wir den Körper in Schwung, fördern Beweglichkeit und Kraft und genießen Bewegung mit Spaß – für jedes Fitnesslevel geeignet.



Zumba® Fitness

Fitness mit Spaßgarantie

Kurs-Nr.: 32132KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Dienstag, 18.50 bis 19.50 Uhr, 6 Termine

Beginn: 10. November, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen
65,- €

Zumba® Fitness ist aus der Welt des Tanzens nicht mehr wegzudenken. Das Fitnessprogramm zu Salsa-, Bachata-, Cumbia- und Pop-Musik macht Spaß und verbrennt ganz nebenbei Kalorien. Die perfekte Mischung aus Ausdauer- und Intervalltraining, Tanz, Koordination & Beweglichkeit.

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

Medical Fitness - Training für die Gesundheit für Jugendliche, Erwachsene und Junggebliebene

Kurs-Nr.: 32160HA

Alicia Vogel

Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr, 10 Termine

Beginn: 5. Oktober

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg
55,- €

Wir wissen oft, dass Bewegung gut für uns ist – aber wo anfangen und wie dranbleiben? In diesem Kurs trainieren wir gemeinsam, gesundheitsorientiert, mit Spaß und ohne Leistungsdruck. Dich erwarten funktionelle Bewegungszirkel, Partner- und Einzelübungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfsmitteln und die ein oder andere Schweißperle. Der Kurs richtet sich an Jugendliche, Erwachsene und Junggebliebene, die vitaler und gesünder leben möchten. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Ziel ist es, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Körperbewusstsein zu fördern, Motivation aufzubauen und Bewegung in den Alltag zu integrieren. Alicia studiert Medical Fitness & Athletic Management und ist Yogalehrerin (AYA zertifiziert).

Bitte mitbringen: Yoga- oder Fitnessmatte, Handtuch, bequeme Sportkleidung, Getränk



Outdoor

Walking Football (Gehfußball) – gemeinsam bewegen, gesund bleiben!

Martin Stapper

Walking Football (Gehfußball) ist eine relativ neue Sportart, die viele Elemente des Fußballs spielerisch mit einer seniorengerechten Beweglichkeit verbindet. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung an der frischen Luft. Der Kurs ist geeignet für Frauen und Männer jeden Alters auch für Anfänger und findet bei jedem Wetter statt.

Martin Stapper ist Übungsleiter und langjähriger Trainer der Alten Herren im Fußball.

Bei Fragen: Martin Stapper T 0175 4355471

Bitte mitbringen: Sportkleidung (witterungsangepasst), Fußballschuhe oder Sportschuhe mit grobem Profil, Duschzeug bei Bedarf – Duschen im Vereinsheim des 1. FC Hammelburg möglich

In Kooperation mit dem 1. FC Hammelburg

Kurs-Nr.: 32179HA – am Präventionstag einfach ausprobieren!

Montag, 12. Oktober, 15.00 bis 16.00 Uhr

Treff: Am Sportzentrum 14,

Hauptplatz des 1. FC Hammelburg

Kostenfrei (keine Anmeldung erforderlich)



Kurs-Nr.: 32180HA

Martin Stapper

Montag, 15.00 bis 16.00 Uhr, 5 Termine

Beginn: 19. Oktober, wöchentlich

Treff: Am Sportzentrum 14, Hauptplatz des 1. FC Hammelburg

Keine Anmeldung erforderlich, 1,00 € je Termin (direkt beim Kursleiter vor Ort)



Offener Lauftreff – gemeinsam bewegen

Alicia Vogel

Gemeinsam macht Laufen nicht nur mehr Spaß, sondern fällt außerdem leichter. Dieser Lauftreff lädt Dich ein, in Deinem Tempo aktiv zu werden, dranzubleiben und neue Motivation zu finden. Nach einem kurzen Warm-up laufen wir gemeinsam eine passende Strecke (5 bis 10 km) und schließen mit kleinen Dehn- oder Mobilisationsübungen ab. Für alle, die Freude am Laufen haben oder sie (wieder)finden möchten. Alicia studiert Medical Fitness & Athletic Management und ist selbst begeisterte Läuferin.

Bei Fragen gerne schreiben an: T 0157 86811461.

Der Lauftreff findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, Getränke, wetterangepasste Sportkleidung

Kurs-Nr.: 32181HA

Sonntags, 9.30 Uhr ab 4. Oktober

Treff: Marktbrunnen am Marktplatz Hammelburg

Keine Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr.: 32182HA – gemeinsam bewegen in der gesunden Mittagspause

Montag, 12. Oktober, 12.00 bis 12.30 Uhr

Treff: Marktbrunnen am Marktplatz Hammelburg

Keine Anmeldung erforderlich



Herbstwald erleben – eine kleine Auszeit in der Natur

Kurs-Nr.: 31170HE

Heike Schmidt

Samstag, 10. Oktober, 9.00 bis 11.30 Uhr

Sulzthal, genauer Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben

35,- €

Der Herbst verändert den Wald – Farben, Licht und Stille schaffen eine ganz eigene Atmosphäre. Dieses Angebot lädt ein, den Wald achtsam zu erleben und eine bewusste Auszeit vom Alltag zu nehmen. Bei einem gemeinsamen Aufenthalt in der Natur richten wir die Aufmerksamkeit auf Wahrnehmung, Ruhe und das einfache Dasein im Moment. Der Wald wird dabei zum Raum für Entschleunigung und Erholung.



Aktiv bleiben 60+

Stuhl-Gymnastik

Fit und mobil durch den Alltag

Kurs-Nr.: 32077KG

Susanne Zapf

Mittwoch, 12.30 bis 13.30 Uhr, 5 Termine

Beginn: 7. Oktober

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 und mit Kleingewichten sowie Therabändern, 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

Vital sein – vital bleiben – Damengymnastik ab 60

Kurs-Nr.: 32054HA

Vanessa Kippes

Donnerstag, 17.30 bis 18.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 1. Oktober

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg

48,- €

Gymnastik für Damen, die ihre Beweglichkeit erhalten bzw. verbessern wollen. Die Stunde beinhaltet Bewegung zur 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

Cardiotraining für sie und ihn

Rosi Schuster

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

Kurs-Nr.: 32190HA – an Geräten des Mehrgenerationenparks

Samstag, 19. September, Uhrzeit wird auf der Homepage noch bekannt gegeben.

Mehrgenerationenpark Hammelburg, Am Sportzentrum 2c
Kostenfrei (Keine Anmeldung erforderlich)

Kurs-Nr.: 32192HA – Schnupperkurs

Montag, 9.00 bis 9.45 Uhr, 3 Termine

Beginn: 21. September

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

15,- €

Kurs-Nr.: 32194HA – am Präventionstag mit Pilatesring

Montag, 12. Oktober, 9.00 bis 9.45 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich



Kurs-Nr.: 32196HA

Rosi Schuster

Montag, 9.00 bis 9.45 Uhr, 10 Termine

Beginn: 19. Oktober

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

50,- €

Sturzprophylaxe für sportlich Ungeübte – gesund und bewegt im Alter

Rosi Schuster

Gesund und bewegt bleiben im Alter – ohne intensives Ausdauertraining! Bei uns stehen Spaß an Bewegung und einfache Übungen im Fokus, die Ihre Kraft, Beweglichkeit und Koordination fördern. Eine gute Körperhaltung-, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen unterstützen Ihre Sicherheit und beugen Stürzen vor. Grundsätzlich werden alle Übungen im Stehen und/oder Sitzen ausgeführt.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme ein freies Gehen ohne Gehhilfe voraussetzt. Der Raum ist barrierefrei zugänglich.

Eine Schnupperstunde ist möglich, wenn dies bei der vhs Hammelburg gemeldet wird.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk



Kurs-Nr.: 32100HA – Schnupperkurs

Rosi Schuster

Montag, 9.45 bis 10.30 Uhr, 3 Termine

Beginn: 21. September

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
15,- € (ab 6 Teilnehmende)

Kurs-Nr.: 32101HA – am Präventionstag mit Gymnastikstäben

Rosi Schuster

Montag, 12. Oktober, 9.45 bis 10.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich



Kurs-Nr.: 32102HA

Rosi Schuster

Montag, 9.45 bis 10.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 19. Oktober

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
50,- € (ab 6 Teilnehmende)



Training im Wasser

Wassergymnastik: Aqua-Fitness – Vital und gesund im Wasser

Kurs-Nr.: 32245HA

Monika Blum

Sonntag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 27. September

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8,
Hammelburg

89,- € (inkl. Schwimmbadeintritt)

Aqua-Fitness ist ein konditionsförderndes Allround-Angebot für alle Alters- und Leistungsgruppen. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt des spritzigen Bewegungsprogramms 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

Aquajogging – Fit im Wasser

Monika Blum

Ohne die Gelenke zu belasten, wird die Muskulatur trainiert, Gelenkbeschwerden werden verringert, Hektik und Stress werden abgebaut. Aquajogging umfasst das Erlernen der Grundtechniken des Laufens im tiefen Wasser mit Auftriebsgürteln sowie Aerobic mit Musik 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, 10 Termine

Beginn: 28. September

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8,
Hammelburg

89,- € (inkl. Schwimmbadeintritt)

Kurs-Nr.: 32255HA

Sonntag, 20.00 bis 21.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 27. September

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8,
Hammelburg

89,- € (inkl. Schwimmbadeintritt)

Wassergymnastik – Fit, gelenkschonend und mit Spaß

Tauche ein in ein Training, das Körper und Seele guttut!

In unserem Wassergymnastik-Kurs kombinieren wir sanfte Bewegungen mit der wohltuenden Leichtigkeit des Wassers. Das Ergebnis: Ein effektives Ganzkörpertraining ohne Belastung für die Gelenke – perfekt für alle, die fit bleiben, Muskeln stärken und gleichzeitig entspannen möchten. Was Dich erwartet: Gelenkschonende Übungen; Verbesserung von Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination; Angenehme Wassertemperatur für maximalen Wohlfühlfaktor; Professionelle Anleitung durch erfahrene Trainer:innen
Egal ob Einsteiger:in oder Fitness-Profi – im Wasser sind alle gleich leicht!

Bitte beachten Sie: Es muss bei der Kursleitung ein separater Eintritt von 3,- € je Kurstag für das Schwimmbad bezahlt werden.

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

Kurs-Nr.: 32260HA

Rita Schlereth (TV/DJK)

10 Termine montags 15 bis 16 Uhr zwischen

28. September 2026 und 25. Januar 2027

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8,
Hammelburg

50,- € (ermäßigt: 10,- € für TV/DJK-Mitglieder)

Kurs-Nr.: 32265HA

Rita Schlereth (TV/DJK)

10 Termine mittwochs 21 bis 22 Uhr zwischen

30. September 2026 und 27. Januar 2027

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8, Hammelburg

50,- € (ermäßigt: 10,- € für TV/DJK-Mitglieder)

Kurs-Nr.: 32270HA

Lieselotte Fella-Schäder (TV/DJK)

10 Termine donnerstags 21.00 bis 22.00 Uhr zwischen

01. Oktober 2026 und 28. Januar 2027

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8,
Hammelburg

50,- € (ermäßigt: 10,- € für TV/DJK-Mitglieder)

Schwimmkurs für Erwachsene (Anfänger)

Kurs-Nr.: 32290HA

Silke Schäfer

Markus Daum

Der Kurs findet jeweils sonntags von 19–20 Uhr (5x) und montags 17–18 Uhr (4x) statt. Kursbeginn ist 10.01.2027
Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8,
Hammelburg

118,- € (inkl. Schwimmbad-Eintritt)

Zum Schwimmen lernen ist es nie zu spät. Die erfahrenen Übungsleitenden Silke Schäfer und Markus Daum bieten einen Anfängerschwimmkurs an. Unter ihrer Anleitung können Sie das sichere Brustschwimmen und die Atemtechnik erlernen.

Ab 6 bis 10 Teilnehmenden

In Kooperation mit dem Saaletalbad Hammelburg.



Selbstverteidigung / Kampfsport

Karate Kurs – auch für ältere Erwachsene

Kurs-Nr.: 32441HA

Joachim Pabst (TV/DJK)

Dienstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 8 Termine

Beginn: 13. 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.

Karate Anfängerkurs – für Jugendliche

Kurs-Nr.: 32442HA

Joachim Pabst (TV/DJK)

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 8 Termine

Beginn: 15. 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.

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. In diesem Kurs erfährst du, wie du Gefahrensituationen früh erkennst, deine Schlagkraft trainierst, in einer Verteidigungssituation die Angst vor dem Zuschlagen überwindest und mit mehr Selbstvertrauen durchs Leben gehst. Deine Sicherheit steht im Mittelpunkt: Neben wirkungsvollen Techniken zur Selbstverteidigung erhältst du wertvolle Impulse, wie du dich als Frau in kritischen Situationen behaupten kannst – mit klarem Wissen zu Notwehr, 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.: 32445KO

Samstag, 21. November, 9.30 bis 16.00 Uhr

Grund- u. Mittelschule (Turnhalle), Waldstr. 26, Oberthulba
33,- €

Kurs-Nr.: 32446HA

Samstag, 14. November, 9.30 bis 16.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
33,- €



Tanzen

Tanzen Sie Tango Argentino!

Sabine Lamping

Peter W. Lamping

Tango Argentino (nicht zu verwechseln mit dem Standard-tango), 2009 von der UNESCO zum immateriellen Weltkulturerbe erhoben, ist ein ganz besonderer, leidenschaftlicher Tanz aus Buenos Aires. Es wird der Estilo de Salón (engere Tanzhaltung) unterrichtet. Dieser Tanz ist auch für junge Menschen total spannend. Für Paare.

Bitte mitbringen: Schuhe mit Ledersohlen (wenn möglich Tanzschuhe); Röcke sollten nicht zu eng sein

Kurs-Nr.: 33015KL

Samstag, 12. September, 14.00 bis 17.30 Uhr

Wilhelm-Hegler-Halle (gr. Gymnastikraum), Oerlenbach
30,- € pro Person (Anmeldung nur paarweise)

Kurs-Nr.: 33020KG

Samstag, 26. September, 14.00 bis 17.30 Uhr

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,
Eingang über den Rathausinnenhof
30,- € pro Person (Anmeldung nur paarweise)

Kurs-Nr.: 33025HA

Samstag, 24. Oktober, 14.00 bis 17.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
30,- € pro Person (Anmeldung nur paarweise)

SALSA-Tanzen für Frauen

Kurs-Nr.: 33031KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 7 Termine

Beginn: 5. Oktober, wöchentlich

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

Sie haben keinen Tanzpartner? Möchten aber trotzdem gern Salsa tanzen? Perfekt! Dieser Salsa- und Bachata-Tanzkurs ist nur für Frauen, alle Teilnehmerinnen 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, 5 Termine

Beginn: 18. Oktober, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen
85,- € (Anmeldung nur paarweise)

Disco-Fox geht immer und überall, ob auf Geburtstagen, Hochzeiten oder in Festzelten. In diesem Kurs lernen Sie die Grundschriffe sowie verschiedene Drehungen und Figuren. Dazu gibt es hilfreiche Tipps & Tricks 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, 5 Termine

Beginn: 17. Januar, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen

85,- € (Anmeldung nur paarweise)

Disco-Fox geht immer und überall, ob auf Geburtstagen, Hochzeiten oder in Festzelten. Beherrschen Sie bereits die Grundschriffe und erste Drehungen wie „Brezel“, „Körbchen“, „He goes She goes“? Dann haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, Ihr Figuren-Repertoire zu erweitern. Dazu gibt es hilfreiche Tipps & Tricks zum Führen und Geführt-werden. Für Paare mit Vorkenntnissen.

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

BACHATA-Tanzkurs

Workshop für Einsteiger-Paare

Kurs-Nr.: 33050KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Freitag, 23. Oktober, 17.00 bis 18.45 Uhr

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen

25,- € (Anmeldung nur paarweise)

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 oder zum Auffrischen.

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

Tanzkurs für Erwachsene

Kurs-Nr.: 33057KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Sonntag, 15.45 bis 17.15 Uhr, 8 Termine

Beginn: 11. Oktober

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen

125,- € (Anmeldung nur paarweise)

Lernen Sie die Tänze Disco-Fox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Cha Cha Cha und Tango: Grundschriffe, Figuren, Führen & Geführt-werden. 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

Tanzkurs für Erwachsene

Kurzkurs (ähnlich wie 33057KG, aber ohne Cha Cha Cha und Tango)

Kurs-Nr.: 33054KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Sonntag, 15.45 bis 17.15 Uhr, 4 Termine

Beginn: 11. Oktober, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen

79,- € (Anmeldung nur paarweise)

Line Dance

Kurs-Nr.: 33076KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Donnerstag, 17.45 bis 18.45 Uhr, 7 Termine

Beginn: 8. Oktober

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen

95,- €

Line Dance besteht aus festgelegten, sich wiederholenden Schrittfolgen, die synchron in Reihen getanzt werden. Ein Tanzpartner ist also nicht nötig. Die Musik 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 Junggebliebene

Kurs-Nr.: 33077KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Donnerstag, 16.30 bis 17.30 Uhr, 7 Termine

Beginn: 15. Oktober

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen

95,- €

Sie haben keine(n) TanzpartnerIn – bewegen sich aber mit Freude zur Musik? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Bei schöner Musik wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Ausdauer angekurbelt. Muskeln und Haltung werden gestärkt, Gedächtnistraining erfolgt durch die verschiedenen Schrittfolgen zu den jeweiligen Tänzen, Gleichgewicht und Koordination werden stabilisiert. Die Begegnung mit Gleichgesinnten ermöglicht neue Kontakte. Die Musik reicht von Country über Welthits bis zu Evergreens.

Für Einzelpersonen ohne Vorkenntnisse.

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



Ernährung / Kochen

Selber kochen macht Spaß! Basics für Männer

Kurs-Nr.: 34003KG

Bernd Rösner

Samstag, 30. Januar, 9.30 bis 13.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße

20,- € (zzgl. ca. 10 bis 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Möchten Sie gerne einen Einblick in die Kunst des Kochens gewinnen? In diesem Kurs kochen wir gemeinsam ein Menü mit 5 Gängen. Dabei wird genau besprochen, worauf es bei der Zubereitung von unserem Fleischgericht, Fischgericht, Suppe, Dessert und Gebäck und Beilagen ankommt. Alles ist leicht nachzukochen und wird sicher Ihren Geschmack treffen.

Bitte mitbringen:

2 Geschirrtücher,

Schürze, kleine

Behälter für

Reste

Materialkosten für Lebensmittel werden direkt im Kurs per Umlage gezahlt. Eine Abmeldung muss spätestens 7 Tage vor Kursbeginn erfolgen, ansonsten müssen die Materialkosten berechnet werden.



Herbstzeit Suppenzeit Suppen/Eintöpfe aus aller Welt Kurs-Nr.: 34004KG

Bernd Rösner

Samstag, 10. Oktober, 9.30 bis 13.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (Schulküche),
Bad Kissingen

Zugang über den Nebeneingang an der
Pfalzstraße

20,- € (zzgl. ca. 10 bis 12 € Lebensmittelkosten
bar vor Ort)

Suppen sind auf der ganzen Welt zuhause. Vorgestellt werden eine gelbe Erbsensuppe, Süßkartoffelsuppe mit Granatapfelkernen, Mulligatawny, Kokossuppe mit Garnelen, Borschtsch, Roter Linsentopf und Ungarische Gulaschsuppe. Selbstgebackene Brötchen und ein Dessert runden den Genuss ab.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, kleine Behälter für Reste

Pasta Soßen mit selbst gemachten Nudeln und Spätzle Kurs-Nr.: 34006KB

Bernd Rösner

Mittwoch, 11. November, 18.30 bis 22.00 Uhr
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche
17,50 € (zzgl. ca. 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

In diesem Kurs stellen wir selbst Nudeln und auch Spätzle für unsere Pasta Soßen, wie Knoblauch-Schinken-Soße, Lachs in Kräuterrahmsoße, Hähnchen in Curry-Sahne-Soße, Pilz-Zitronen-Soße usw., her. Beim Nudelteig gibt es einige Abwandlungen wie rote Nudeln, Kräuternudeln und Steinpilznudeln. Mit unseren Soßen und natürlich einem Dessert lassen wir es uns dann schmecken.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Küchenmesser, Topflappen, Behältnis für übriggebliebene Speisen

Leckeres für den Raclette-Abend Kurs-Nr.: 34011KD

Bernd Rösner

Montag, 12. Oktober, 18.30 bis 22.00 Uhr
Mittelschule (Schulküche), Friedenstr. 4, Burkardroth
22,50 € (zzgl. ca. 10–12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

In diesem Kurs dreht sich alles um den gemütlichen Raclette-Abend. Ob mit Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst, die Auswahl ist riesig. Vorgestellt werden u.a. Rezepte für Schweinefilet-Raclette, Hähnchen-Raclette, Krabben-Raclette, Mexico-Raclette, Zwiebel-Lauch-Raclette, ... bis zu süßen Komponenten wie Feigen-Frischkäse-Raclette uvm. reicht die Auswahl. Das Ganze wird mit schmackhaften Dips und Soßen abgerundet.

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

Leckeres von der Streuobstwiese – Verarbeitung von Apfel, Quitte, Zwetschge Kurs-Nr.: 34018HA

Bernd Rösner

Kerstin Scheller

Samstag, 26. September, 10.00 bis 13.30 Uhr
Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
22,50 € (zzgl. ca. 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort, außerdem Spenden für BUND ca. 2 €)

Mit leckeren Ideen zur Verarbeitung kann man die heimische Vielfalt sofort oder später eingekocht genießen und man erfährt gleichzeitig wie wertvoll Streuobstwiesen für Umwelt und Natur sind, z.B. für Insekten wie Nachtfalter und den Steinkauz.

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

Insbesondere wird auf das Bildungsprojekt „Die geheimnisvolle Welt der Nachtfalter“ des BUND Naturschutz Bad Kissingen eingegangen. Nach einer kurzen Einführung von Kerstin Scheller vom BUND Naturschutz zum Thema Apfelsorten und Leben auf der Streuobstwiese gibt es Tipps zu Obstanbau im Garten. Dann startet der Kurs: z.B. Apfel-Pflaumen-Quitten-Chutney mit Zwiebeln, Apfel-Käse-Scones

oder -Quiche, Quitten-Püree, scharfe Pflaumensauce, Apfel-Zimt-Auflauf mit Pflaumen-Crumble mit Vanille-Eis, Schichtdessert mit karamellisierten Äpfeln. Außerdem Tipps und Tricks bei der Zubereitung von Marmelade und Mus. Bei der Verkostung gibt es Gelegenheit zum Austausch über Themen rund um die Streuobstwiese.

Bitte mitbringen: 4 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, Dose für Reste

In Kooperation mit BUND Naturschutz

Leckeres von der Streuobstwiese – ein Herbstmenü mit Äpfeln, Quitte und Zwetschge Kurs-Nr.: 34020HA

Sonja Wetterich

Elisabeth Assmann

Samstag, 17. Oktober, 9.30 bis 13.00 Uhr
Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
22,50 € (zzgl. ca. 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort, außerdem Spenden für BUND ca. 2 €)

Mit einem leckeren Herbstmenü kann man die heimische Vielfalt genießen und man erfährt gleichzeitig wie wertvoll Streuobstwiesen für Umwelt und Natur sind, z.B. für Insekten wie Nachtfalter und den Steinkauz. Insbesondere wird auf das Bildungsprojekt „Die geheimnisvolle Welt der Nachtfalter“ des BUND Naturschutz Bad Kissingen eingegangen. Nach einer kurzen Einführung von Elisabeth Assmann vom BUND Naturschutz zum Thema Apfelsorten, Leben auf der Streuobstwiese gibt es Tipps zu Obstanbau im Garten. Dann startet der Kurs. Folgendes Menü ist geplant: Quitten-Karottensuppe mit Ingwer, Süßkartoffel-Apfel-Gratin, Waldorfsalat, leichte Birnen-Kekse mit Walnüssen, Zwetschgen-Hafer-Crumble mit selbstgemachter Vanillesauce. Beim der Verkostung findet ein Austausch über Themen rund um die Streuobstwiese statt. Bitte mitbringen: 4 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, Dose für Reste

In Kooperation mit BUND Naturschutz

Schnelles Kurzgebratenes mit selbstgemachten Soßen Kurs-Nr.: 34071KD

Bernd Rösner

Montag, 21. September, 18.30 bis 21.30 Uhr
Mittelschule (Schulküche), Friedenstr. 4, Burkardroth
20,- € (zzgl. ca. 11–13 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)
Gezeigt wird, wie man Steaks vom Schwein, Rind oder Huhn richtig vorbereitet, schneidet und so in der heißen Pfanne brät, dass es schön saftig bleibt. Dazu bereiten wir verschiedene Soßen zu (ohne Fertigmischung). Ob mit verschiedenen Gemüsen, Obst, Säften, Speck, Sojasoße, Sahne, Schmand, verschiedene Alkoholsorten..., aus all dem können schmackhafte Soßen zubereitet werden. Das Grundprinzip ist meist gleich, den Unterschied machen nur die Zutaten. Mit den passenden Beilagen und einem Dessert lassen wir uns es dann schmecken.

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



Schnelle Feierabendküche mit gesunden Fertigprodukten

Kurs-Nr.: 34080KL

Sonja Wetterich

Mittwoch, 27. Januar, 18.00 bis 22.00 Uhr

**Mittelschule (Schulküche - Zi. 37), Schulstr. 10, Oerlenbach
22,50 € (zzgl. ca. 12-15 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)**

Für die schnelle Feierabendküche greifen viele von uns zu Fertigprodukten – die oft viel Zucker, Fett oder Zusatzstoffe enthalten. Dabei gibt es längst gesündere Alternativen, die Zeit sparen und trotzdem eine ausgewogene Ernährung unterstützen. In diesem Kochkurs schauen wir genauer hin: Wir entlarven irreführende Bezeichnungen auf Verpackungen, analysieren Zutatenlisten und Nährwerte und zeigen, wie man versteckte Kalorienfallen erkennt. Gemeinsam nehmen wir verschiedene Fertigprodukte unter die Lupe. Anschließend bereiten wir einfache und schnelle Gerichte zu – darunter eine mexikanische Hackfleischpfanne, chinesisches Hähnchengemüse mit passenden Beilagen sowie frische Salatvarianten. Da alle Rezepte unkompliziert sind, eignet sich der Kurs ideal für Kochanfänger und alle, die ihre Alltagsküche gesünder gestalten möchten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen, Getränk, Stift und Behälter für Speisereste.

Leckere italienische Antipasti

Kurs-Nr.: 34083HA

Bernd Rösner

Samstag, 10. Oktober, 15.00 bis 18.30 Uhr

**Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
20,- € (zzgl. ca. 11 – 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)**

Kommen Sie mit auf eine Reise nach Italien. Vorgestellt werden bis zu zehn verschiedene italienische Vorspeisen von warm bis kalt, u.a. gebratene Tomaten mit Sesam, Ofenkartoffeln mit Krabben. Mozzarella mit Speckmantel, Schalotten in Balsamico u.v.m. Dazu backen wir leckere Olivenbrötchen und bereiten ein italienisches Dessert zu. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: 4 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für übriggebliebene Speisen

Österreichische Mehlspeisenklassiker für Genießer

Kurs-Nr.: 34086KL

Bernd Rösner

Dienstag, 19. Januar, 18.30 bis 22.00 Uhr

**Mittelschule (Schulküche - Zi. 37), Schulstr. 10, Oerlenbach
20,- € (zzgl. ca. 10–112 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)**

Kennen Sie Kaiserschmarrn, Topfenstrudel oder Buchten? Österreich ist wahrscheinlich das Land mit den besten Mehlspeisen. Kommen Sie mit auf eine Reise nach Österreich und lassen sich verführen von den süßen Versuchungen, die Österreich zu bieten hat. Als Gegenpart zu all den Süßspeisen kochen wir noch eine Schwammerlsuppe mit Kartoffeln und Rahm und genießen gemeinsam die leckeren Speisen.

Bitte mitbringen:

2 Geschirrtücher,
Schürze, kleine Behälter
für Reste

Materialkosten für Lebensmittel werden direkt im Kurs per Umlage gezahlt. Eine Abmeldung muss spätestens 7 Tage vor Kursbeginn erfolgen, ansonsten müssen die Materialkosten berechnet werden.

Kulinarische Reise durch Afrika

Kurs-Nr.: 34089HA

Bernd Rösner

Samstag, 30. Januar, 15.00 bis 18.30 Uhr

**Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
20,- € (zzgl. ca. 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)**

Die Küche Afrikas ist durch seine vielen Völker und Kulturen sehr vielfältig. Kommen Sie mit auf eine Reise durch Afrika. Von der Suppe, über Fleischgerichte, Gemüsegerichte, Salate, Fisch bis zu Desserts und Gebäck reicht die Auswahl. Vorgestellt werden Gerichte aus Nord-, West-, Ost- und Südafrika. Alle Zutaten, die verwendet werden, sind in guten Supermärkten zu finden. Gekocht wird u.a. Süßkartoffelsuppe, Jollof-Reis, Fleischtopf mit Mango und Ananas, Gemüse-Erdnuss-Topf u.v.m. Lassen Sie sich überraschen. Bei afrikanischer Musik kann dann geschlemmt werden. Bitte mitbringen: 4 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für übrig gebliebene Speisen

Backen

Mit Hülsenfrüchten kochen und backen

Kurs-Nr.: 34095HA

Sonja Wetterich

Freitag, 13. November, 18.00 bis 22.00 Uhr

**Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
22,50 € (zzgl. ca. 10 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)**

Hülsenfrüchte sind ein deutsches „Superfood“. Sie enthalten viele wichtige Nährstoffe und sind sehr eiweißreich. Besonders in der pflanzlichen Ernährung stellen sie eine wichtige Eiweißquelle dar. Im Kochkurs erfahren Sie weitere Vorteile der Hülsenfrüchte und deren richtige Zubereitung. Wir bereiten Rezepte zu, wie Linsenaufstrich, Gemüseburger mit Kidneybohnen, Suppe und Salat mit Kichererbsen sowie süße Muffins mit Hülsenfrüchten.

Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Diätassistentin.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Spüllappen, Schreibstift, Getränke und Behälter für Speisereste

Backen mit Sauerteig und Hefe

Kurs-Nr.: 34100KL

Bernd Rösner

Dienstag, 22. September, 18.30 bis 22.00 Uhr

**Mittelschule (Schulküche - Zi. 37), Schulstr. 10, Oerlenbach
17,50 € (zzgl. ca. 10 - 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)**

In diesem Kurs backen wir Brot und Brötchen mit selbst angesetztem Sauerteig. Außerdem Baguette und Partygebäck aus Hefeteig und eine schnelle Brotvariante mit Backpulver. Zum Probieren gibt's verschiedene pikante Brotaufstriche, ein fränkischer Wurstsalat, eine leckere Buttermischung und ein Nachtisch. Dabei wird genau besprochen, worauf es beim Brotbacken ankommt. Zum Mitnehmen gibt es noch ein paar Löffel von Sauerteig, womit Sie dann daheim neuen Sauerteig ansetzen können.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, kleines Glas mit Schraubverschluss.



Backen mit Sauerteig 2.0

Kurs-Nr.: 34101HA

Claudia Lankes

Freitag, 20. November, 17.00 bis 21.00 Uhr

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

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die gerne Sauerteigbrote backen und neue Rezepte ausprobieren wollen. Informationen über Sauerteig, wie er hergestellt und weiterverarbeitet wird. Arbeiten mit verschiedenen Teigführungen. Pizzateig mit Sauerteig. Vollkorn und andere Rezepte. Bitte mitbringen: Schürze, Waage, Rührgerät, Schüssel, Handtuch, Spüllappen, 2 Gläser ca. 100 g, Behälter für Kostproben

Partygebäck aus Sauerteig und Hefe

Bernd Rösner

Sauerteig verleiht dem Brot einen anderen Geschmack und macht es länger haltbar. Mit reinem Sauerteig zu backen braucht zwar Zeit, jedoch ist es in Kombination mit Hefe auch zum schnellen Backen geeignet. Wir backen mit Sauerteig und Hefe u.a. Zupfbrot, Brezl, Gugelhupfbrot, Lauchfladen, und Olivenbrötchen. Dazu werden ein Weißwurst-Salat, verschiedene Aufstriche und ein Dessert gereicht. Zum Ansetzen von Sauerteig bekommt jeder noch ein paar Löffel Sauerteig mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Küchenmesser, Schürze, Topflappen, Behälter für übriggebliebene Speisen

Kurs-Nr.: 34102KB

Dienstag, 27. Oktober, 18.30 bis 22.00 Uhr
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche
17,50 € (zzgl. ca. 10 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 34103HA

Samstag, 21. November, 15.00 bis 18.30 Uhr
Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
20,- € (zzgl. ca. 10 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Allerlei aus Pizzateig

Kurs-Nr.: 34110KD

Bernd Rösner

Montag, 18. Januar, 18.30 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Friedenstr. 4, Burkardroth
22,50 € (zzgl. ca. 9–11 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Aus Pizzateig, selbst gemacht oder gekauft, lässt sich so einiges leckeres zaubern. Wir bereiten unseren Pizzateig selbst zu, gerne anstatt nur mit Wasser, auch mit Buttermilch, Milch oder Bier. Daraus zaubern wir z.B. Pizzabrot, Pizzamuffins, in der Pfanne gebratene Pizza, Pizzaschiffchen, Pizzastangen, Pizzakäsehörnchen und noch eine süße Variante des Pizzateigs. Danach kann geschlemmt werden. Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, Dose für Reste

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.: 34151KD

Dienstag, 24. November, 18.00 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Friedenstr. 4, Burkardroth
25,- € (zzgl. ca. 13–15 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 34153KG

Sonntag, 6. Dezember, 10.00 bis 14.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße
22,50 € (zzgl. ca. 13–15 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Weihnachtsbäckerei – erprobte Rezepte von 2025

Kurs-Nr.: 34155HA

Bernd Rösner

Samstag, 5. Dezember, 10.00 bis 14.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
22,50 € (zzgl. ca. 13–15 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

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/Keksdosen

Weihnachtsbäckerei – eine Auswahl aus 20 Jahren Plätzchen backen

Bernd Rösner

Zu Kursbeginn werden kurz die Besonderheiten der Teige besprochen. Dann werden die verschiedenen Teige hergestellt, portioniert, gekühlt, oder manche sofort gebacken. Zwischendurch wird gezeigt, wie man effektiv Teig ausrollt, gleichmäßig Plätzchen portioniert, mit dem Spritzbeutel arbeitet und bei Umluft mit bis zu drei Blechen im Ofen backt. Dann werden die Plätzchen verziert, es gibt eine Suppe und danach wird aufgeteilt: pro Person über 1,5 kg Plätzchen. Backkenntnisse sind erforderlich! Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, große Schüssel, kleine Behälter für Reste

Kurs-Nr.: 34161KL

Mittwoch, 25. November, 18.00 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Schulküche - Zi. 37), Schulstr. 10, Oerlenbach
22,50 € (zzgl. ca. 13–15 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 34162KD

Mittwoch, 2. Dezember, 18.00 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Friedenstr. 4, Burkardroth
25,- € (zzgl. ca. 13–15 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Materialkosten für Lebensmittel werden direkt im Kurs per Umlage gezahlt. Eine Abmeldung muss spätestens 7 Tage vor Kursbeginn erfolgen, ansonsten müssen die Materialkosten berechnet werden.



Kurs-Nr.: 34163HA

Samstag, 5. Dezember,
15.00 bis 19.00 Uhr
Mittelschule (Küche),
Friedrich-Müller-Str. 19,
Hammelburg
22,50 € (zzgl. ca. 13–15 €
Lebensmittelkosten bar
vor Ort)

Kurs-Nr.: 34164KG

Sonntag, 6. Dezember,
15.00 bis 19.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (Schulküche),
Bad Kissingen
Zugang über den Nebeneingang an der
Pfalzstraße
22,50 € (zzgl. ca. 13–15 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

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

Vegane und vegetarische Gerichte

Kulinarische vegetarische Weltreise

Kurs-Nr.: 34201KL

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Dienstag, 27. Oktober, 18.30 bis 22.00 Uhr
Mittelschule (Schulküche - Zi. 37), Schulstr. 10, Oerlenbach
20,- € (zzgl. ca. 16,50 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)
Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir
sehr leckere asiatische Gerichte zu. Sie werden in die asiati-
sche vegetarische Küche eingeführt, bei der keine Vorkennt-
nisse nötig sind. Mit Gewürzen, v. a. Pfeffer, Curry, lassen
sich viele einfache Zutaten in tolle Gerichte verwandeln. Wir
kochen zusammen und genießen: Kartoffel-Pakora mit Minz-
soße nach indischer Art, Rotes Linsen-Möhren-Curry nach
pakistanischer Art, Afghanisches Kichererbsen-Pulao, Gemü-
securry mit Kokosraspeln nach bengalischer Art und als Bei-
lage Reis.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreib-
sachen, Behälter für Reste, Getränk.

Internationale Vegane Küche

Kurs-Nr.: 34203KG

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Samstag, 19. Dezember, 15.30 bis 19.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße
20,- € (zzgl. ca. 17 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)
Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen werden sehr
leckere internationale Gerichte zubereitet. Sie werden in die
internationale vegane Küche eingeführt, bei der keine Vor-
kenntnisse nötig sind. Mit Gewürzen, v.a. Pfeffer, Curry,
lassen sich viele einfache Zutaten in tolle Gerichte verwan-
deln. Wir kochen zusammen und genießen: Augenbohnen
Curry (Indische Art), Kichererbsen scharf gewürzt (Thailändi-
sche Art), Kartoffel Curry (Pakistani Art), Grüne Bohnen mit
Tomaten (Orientalische Art) und als Beilage Reis.
Bitte seien Sie 5 Minuten vor Kursbeginn anwesend.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreib-
sachen, Behälter für übrig gebliebene Speisen und Getränk

Die vegetarische indische Küche for you

Kurs-Nr.: 34208HB

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Samstag, 21. November, 10.30 bis 14.00 Uhr
Mittelschule (Küche), Römershager Str. 31,
Bad Brückenau
20,- € (zzgl. ca. 17 € Lebensmittelkosten bar
vor Ort)

Nicht nur Vegetarier werden diese leckeren
Gerichte begeistern. Dieser Kurs ist eine Ein-
stiegshilfe für abwechslungsreiche, schmackhaf-
te und trotzdem fleischlose Gerichte, die ausgewo-
gen sind und alle wichtigen Nährstoffe enthalten.
Sie lernen, wie Sie original indische Gerichte schnell
und einfach zubereiten. Wir kochen zusammen: Vorspeisen:
Kreuzkümmel-Kartoffeln mit Joghurtdressing/Gemüse-Pa-
koras mit Minzsauce; Hauptspeisen: Paprika-Zucchini-Curry/
Auberginen-Curry
Bitte seien Sie 5 Minuten vor Kursbeginn anwesend.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreib-
sachen, Behälter und Getränk

Asiatische Küche

Scharfe feurige indische Küche

Kurs-Nr.: 34212KD

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Freitag, 2. Oktober, 18.30 bis 22.00 Uhr
Mittelschule (Schulküche), Friedenstr. 4, Burkardroth
22,50 € (zzgl. ca. 18,50 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)
Die original indische Küche umfasst viele unterschiedliche
Gerichte und Kochstile. Mittelscharf wird in Ostindien, Nord-
indien und Westindien gekocht. Die Südindische Küche ist
charakteristisch scharf durch einen hohen Einsatz an grünen
und roten Chilischoten. Bei diesem Kochkurs sind nur Per-
sonen angesprochen, die es scharf mögen. Wir bereiten
verschiedene Gerichte mit unterschiedlicher Schärfe zu.
Zusammen kochen und genießen wir: Hühnchen-Spieß mit
Minzsoße (Vorspeise); Chicken-Chilli-Masala, scharfes Hüh-
nercurry und scharfes grünes Hackfleischcurry (Hauptspei-
sen); Basmatireis (Beilage); Mango-Dessert (Nachspeise)
Bitte seien Sie 5 Minuten vor Kursbeginn anwesend.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreib-
sachen, Behälter für übrig gebliebene Speisen und Getränk

Schnelle Asia-Küche

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir
sehr leckere asiatische Gerichte zu. Der Kurs bietet eine
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). Als Beilage gibt es Reis.
Bitte seien Sie 5 Minuten vor Kursbeginn anwesend.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreib-
sachen, Behälter für übrig gebliebene Speisen und Getränk.

Kurs-Nr.: 34221KG

Dienstag, 29. September, 18.30 bis 22.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße
20,- € (zzgl. ca. 18 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)



Kurs-Nr.: 34222KD

Freitag, 4. Dezember, 18.30 bis 22.00 Uhr
Mittelschule (Schulküche), Friedenstr. 4, Burkardroth
22,50 € (zzgl. ca. 18 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 34223KL

Dienstag, 24. November, 18.30 bis 22.00 Uhr
Mittelschule (Schulküche - Zi. 37), Schulstr. 10, Oerlenbach
20,- € (zzgl. ca. 18 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Asia Küche for you

Kurs-Nr.: 34224HA

Ata Ur Rehman Chaudhry

Samstag, 19. Dezember, 10.30 bis 14.00 Uhr
Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
20,- € (zzgl. 18,50 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir sehr leckere asiatische Gerichte zu. Sie werden ganz einfach in die asiatische Küche eingeführt, bei der keine Vorkenntnisse nötig sind. Wir kochen zusammen: Rotes Linsen-Möhren-Curry nach pakistanischer Art, feuriges Hähnchen nach thailändischer Art, Hähnchen mit Bambusnudeln nach chinesischer Art und Hackfleisch mit Oliven nach indischer Art. Dazu gibt es eine Nachspeise und als Beilage Reis. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste und Getränk

Asiatische Küche – Sushi selbst zubereiten

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Sushi Gerichte sind leicht zuzubereiten und vielfältig im Geschmack. Sushi ist ein japanisches Gericht aus erkaltem, mit Essig gewürztem Reis, der mit rohem, gekochtem oder mariniertem Fisch und Gemüse gefüllt wird. Sushi isst man in Japan als Snack, als Vorspeise oder als Hauptgericht und wird in den unterschiedlichsten Varianten serviert. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man geschmackvollen Sushi-Reis zubereitet. Danach rollen wir mit einer Bambusmatte verschiedene Sushi. Wir kochen zusammen: Nigiri mit Lachs, vegetarische Maki (Tempura-Sushi, das knusprige Rezept), Fisch-Maki und Temaki mit Geflügel. Bitte seien Sie 5 Minuten vor Kursbeginn anwesend. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen, Behälter für übrig gebliebene Speisen und Getränk

Kurs-Nr.: 34241KL

Dienstag, 26. Januar, 18.30 bis 22.00 Uhr
Mittelschule (Schulküche - Zi. 37), Schulstr. 10, Oerlenbach
20,- € (zzgl. ca. 18 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 34243KG

Freitag, 27. November, 18.30 bis 22.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße
20,- € (zzgl. ca. 18 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 34244KD

Freitag, 15. Januar, 18.30 bis 22.00 Uhr
Mittelschule (Schulküche), Friedenstr. 4, Burkardroth
22,50 € (zzgl. ca. 18 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 34245KO

Donnerstag, 21. Januar, 18.30 bis 22.00 Uhr
Grund- u. Mittelschule (Schulküche), Waldstraße 26, Oberthulba
20,- € (zzgl. ca. 18 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

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

Materialkosten für Lebensmittel werden direkt im Kurs per Umlage gezahlt. Eine Abmeldung muss spätestens 7 Tage vor Kursbeginn erfolgen, ansonsten müssen die Materialkosten berechnet werden.

Die Thai-Küche for you

Kurs-Nr.: 34253HB

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Freitag, 30. Oktober, 18.30 bis 22.00 Uhr
Mittelschule Bad Brückenau (Küche)

20,- € (zzgl. ca. 18 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)
Die thailändische Küche ist berühmt für gewürzreiche Aromen und vielfältige Gerichte. Zitronengras, Limette, Ingwer, Knoblauch und Chilischoten kombiniert auf alle möglichen Arten, z.B. mit Garnelen und Fisch, Huhn, Rindfleisch oder Gemüse. Auch sehr viele Pasten werden benutzt, z.B. Currypasten, süße Pasten usw. Wir bereiten schnelle Gerichte zu: Garnelen mit Ananas, Gurkensalat mit Erdnüssen, Paprika-Zuckerschoten mit Ingwer und Hühnchen mit Cashewkernen und Ingwer. Bitte seien Sie 5 Minuten vor Kursbeginn anwesend. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen, Behälter und Getränk

Thailändische Küche for you

Kurs-Nr.: 34255KG

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Mittwoch, 2. Dezember, 18.30 bis 22.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße
20,00 € (zzgl. ca. 18 € Materialkosten bar vor Ort)

Die thailändische Küche ist berühmt für ihre gewürzreichen Aromen und ihre Vielfältigkeit. Zitronengras, Limette, Ingwer, Knoblauch und Chilischoten kombiniert man auf viele Arten. Z.B. mit Garnelen und Fisch, Huhn, Rindfleisch, Gemüse. In Thailand werden sehr viele Pasten benutzt, z.B. Curry, süße Pasten usw. Wir kochen zusammen: Gemüse-Obst-Curry (Thai Art), Obstsalat mit Kokos Minze, Garnelenbällchen mit Pflaumen-Sauce und Huhn mit Hoisin-Sauce. Bitte seien Sie 5 Minuten vor Kursbeginn anwesend. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen, Behälter für übrig gebliebene Speisen und Getränk



Vietnamesische Küche – ganz ohne Reis

Kurs-Nr.: 34261HA

Anita Nguyen

Freitag, 16. Oktober, 17.00 bis 21.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
22,50 € (zzgl. ca. 17 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

In Vietnam gehört das gemeinsame Abendessen mit Familie und Freunden zu den wichtigsten Ritualen des Tages. In diesem Kurs entdecken Sie die vielfältige vietnamesische Küche einmal ohne klassischen Reis. Gemeinsam mit der Kursleitung lernen Sie die vietnamesische Esskultur und ihre besonderen Gewohnheiten kennen und bereiten köstliche, traditionelle Gerichte zu. Gemeinsam kochen wir: Bún thit nuong (gegrilltes Fleisch mit Reismudeln); Cha giò (vietnamesische Frühlingsrollen) und Bánh tráng cuốn (frische Sommerrollen) Die Speisen können Schweinefleisch, Garnelen (Krebstiere) sowie Geschmacksverstärker enthalten, die für den Umami-Geschmack verwendet werden.

Anmeldeschluss: 8.10.

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

Pakistanische Küche

Kurs-Nr.: 34271KO

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Donnerstag, 22. Oktober, 18.30 bis 22.00 Uhr

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

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

Die pakistanische Küche hat viele Gemeinsamkeiten mit der ostindischen Küche (Punjab). Allgemein wird in Pakistan mehr Fleisch gegessen, als in Indien. In der pakistanischen und indischen Küche verwendet man für die Garam Massala-Gewürzmischung fast immer Joghurt, Kurkuma, Schalotten, Ingwer, Chili, Knoblauch und oft auch Tamarinde; dazu werden z.B. Lamm, Huhn, Rind, Garnelen, Fisch, Eier und verschiedene Gemüsesorten verarbeitet. Wir kochen auf typisch pakistanische Art einige Köstlichkeiten. Vorspeise: Putenspieß-Dip/Sauerkirschen-Chutney; Hauptspeisen: Lahori Chicken, Linsen Curry, Kartoffel-Bohnen Curry; Beilage: Reis Bitte seien Sie 5 Minuten vor Kursbeginn anwesend.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen, Behälter und Getränk

Die persische Küche

Kurs-Nr.: 34275KG

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Dienstag, 12. Januar, 18.30 bis 22.00 Uhr

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

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

Die persische Küche wurde stark von ihren Nachbarregionen beeinflusst und hat ihrerseits auch andere Küchen, etwa die indische und pakistanische, geprägt. Typisch sind Reisgerichte mit Fleisch, Gemüse, Nüssen und fruchtigen Zutaten wie Granatäpfeln oder Aprikosen. Gewürze wie Safran, Zimt, Kurkuma und saure Aromen sind typisch. Beliebte Speisen sind Eintöpfe wie Ghormeh Sabzi, Reiskuchen Tahchin und der Joghurt-Minz-Drink Doogh. Wir kochen zusammen: Süßsaurer Rinderspieß (Kabab-e-Torsch), Hähnchenspieß (Dschudsch-e-Kabab), Klöße mit Kichererbsenmehl (Kufteh Nokhotschi), Gefülltes Hähnchen (Dolmeh Morph).

Bitte seien Sie 5 Minuten vor Kursbeginn anwesend.

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

Gesundes Leben/ Gesundheitsförderung

Herzgesund kochen

Kurs-Nr.: 35010KB

Martina Edelmann

Dienstag, 6. Oktober, 17.00 bis 20.00 Uhr

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche
5,- €

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 herzfreundliche Küche im Alltag aussehen kann. Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtücher, Schüsseln für übriggebliebenes

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

Darmgesunde Ernährung – Bringen Sie Ihren Darm wieder ins Gleichgewicht mit diesem Präventionskurs!

Kurs-Nr.: 35019HA

Sonja Wetterich

Freitag, 17.00 bis 20.00 Uhr, 2 Termine

Beginn: 23. Oktober

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
150,- € inkl. Kursmaterial (pro Teilnehmer)

Ein gesunder Darm ist der Schlüssel zu einem starken Immunsystem und einem vitalen Lebensgefühl. In diesem zertifizierten Gesundheitskurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Verdauung nachhaltig verbessern und chronischen Erkrankungen sowie Übergewicht vorbeugen können. Der Kurs vermittelt fundiertes Wissen über den Ablauf der Verdauung im Körper und den gezielten Aufbau einer gesunden Darmflora. Sie lernen, welche Einflussfaktoren unsere Darmgesundheit maßgeblich bestimmen. Wir beleuchten die Aufgaben und Vorkommen der Hauptnährstoffe sowie Ballaststoffe und zeigen Ihnen, wie eine gesunde Ernährung nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung aussieht. Ein besonderer Fokus liegt auf der Wirkung von Prä- und Probiotika sowie auf der gezielten Darmregulierung bei Verdauungsproblemen. Sie erfahren, welche Lebensmittel entzündungshemmend wirken und wie Bewegung die Verdauung positiv beeinflussen kann. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten ab 18 Jahren, die sich über eine gesunde Ernährung informieren möchten oder bereits bestehende Verdauungsprobleme gezielt angehen wollen.

Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Diätassistentin.

Hinweis: Für diesen Präventionskurs können Sie von Ihrer Krankenkasse einen Zuschuss von bis zu 100 % der Kursgebühr erhalten. Bitte klären Sie die Kostenübernahme vor Kursbeginn direkt mit Ihrer Krankenkasse.

ZPP-Nummer: KU-ER-J1DZKF.

Bitte mitbringen: Notizblock, Schreibstift und Getränke



Low Carb

Kurs-Nr.: 35020KG

Bernd Rösner

Samstag, 21. November, 9.30 bis 13.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße

20,- € (zzgl. ca. 10–12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Mit der englischen Abkürzung „Low-Carb“ (zu Deutsch: kohlenhydratarm) ist eine Ernährung gemeint, bei der die Aufnahme von Kohlenhydraten reduziert wird. Bei Kohlenhydraten handelt es sich um Zucker, also um einen mächtigen Energielieferanten. Deshalb völlig auf Kohlenhydrate verzichten, sollte man allerdings nicht. Mit der Low-Carb-Ernährung finden Sie die gesunde Mitte. Der Kurs gibt einen Einblick in diese Art von Ernährung. Wir kochen verschiedene Hauptgerichte und backen zwei Alternativen zu herkömmlichem Brot, die für die ganze Familie geeignet sind.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für übriggebliebene Speisen

Lebensmittel – Der Treibstoff für dein Leben

Kurs-Nr.: 35025HA

Martina Edelmann

Dienstag, 19. Januar, 19.00 bis 20.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Ihr Körper ist wie ein Hochleistungsmotor. Jede Zelle, jeder Muskel und das Gehirn brauchen Energie, um Leistung zu bringen. Was Sie sich täglich auf den Teller packen, entscheidet über Ihre Power. Wie Sie Essen nutzen, damit es Ihnen als Treibstoff dient, das schauen wir uns gemeinsam an. Die Kursleitung ist staatlich geprüfte Diätassistentin.

Veranstaltung findet mit Unterstützung der Geschäftsstelle GesundheitsregionPLUS im Landkreis Bad Kissingen statt.

5 am Tag: Obst und Gemüse in den Alltag integrieren

Kurs-Nr.: 35028HA

Sonja Wetterich

Donnerstag, 17. September, 9.00 bis 12.00 Uhr

Lebenshilfwerkstatt Hammelburg, Berliner Str. 30, Hammelburg

7,- € (zzgl. 10 € Lebensmittelkosten bar an Kursleitung)

Obst und Gemüse liefern wichtige Nährstoffe. Empfehlenswert sind täglich fünf Portionen. Jedoch schafft es nicht jeder. Je nach Lebensalter werden unterschiedliche Portionsgrößen empfohlen. Wir nehmen verschiedene Fertigprodukte unter die Lupe, geben praktische Tipps und bereiten verschiedene Snacks, Salate, Dessert und Smoothie zu.

Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Diätassistentin.

Bitte mitbringen: Schürze, Stift, Getränke und Behälter für Speisereste

Omega-3 – Ernährung, Entzündungen und Bewegung – Beratung am Präventionstag

Kurs-Nr.: 35035HA

Sara Imhof

Christina Dollinger

Montag, 12. Oktober, 17.00 bis 18.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

Omega-3-Fettsäuren spielen eine wichtige Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden. Physiotherapeutin Sarah Imhof erläutert den Zusammenhang zwischen Omega-3, Entzündungsprozessen und chronischen Beschwerden. Ernährungsberaterin Christina Dollinger zeigt, welche Lebensmittel reich an Omega-3 sind und wie sie sich einfach und genussvoll in den Alltag integrieren lassen. Praktische Beispiele runden das Angebot ab.



Wenn der Körper spricht – Das Nervensystem verstehen und innere Balance stärken.

Kurs-Nr.: 36035HA

Dr. Rebecca Riedl

Samstag, 21. November, 10.00 bis 12.15 Uhr

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

Unser Körper spricht oft, bevor wir es bewusst wahrnehmen – durch Spannungen, Emotionen oder innere Unruhe. Gemeinsam beleuchten wir die Grundlagen des autonomen Nervensystems und seine Rolle für Sicherheit, Stress und Entspannung. Sie erfahren, was innere Balance aus neurosystemischer Sicht bedeutet und wie Wahrnehmung, Haltung und Ressourcen Regulation fördern – ohne zu überfordern.

Als zertifizierter Coach für neurosystemische Integration® und funktionelle Neurologie unterstützt Dr. Rebecca Riedl Menschen dabei, durch gezielte Ernährung, bewusste Körperwahrnehmung und alltagstaugliche Methoden das Nervensystem sanft zu stärken.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen/Yogakissen, warme Decke, warme Socken, Trinken

Einfache Wege zu mehr Lebensenergie und Gelassenheit

Kurs-Nr.: 36037HA

Alicia Vogel

Freitag, 4. Dezember, 18.30 bis 20.00 Uhr

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

Einige Menschen strahlen vor Energie, Lebensfreude und innerer Ruhe, während andere sich oft angespannt oder müde fühlen. Doch woran liegt das – und was können wir selbst tun, um im Alltag wieder mehr in unsere Kraft zu kommen? Sie erfahren, wie all das mit Stress, Gewohnheiten und unserem Nervensystem zusammenhängen kann. Wir beleuchten den Einfluss von Atmung, Bewegung, Schlaf, Ernährung und kleinen Routinen. Außerdem bekommen Sie praktische Impulse, die Ihnen helfen können, Ihre Kraftquellen zu entdecken und mehr Balance in Ihr Leben zu bringen.

Alicia Vogel studiert Medical Fitness und ist Yogalehrerin (AYA zertifiziert).

Workshop: Rundum Fit – Vital, aktiv, gesund bleiben

Kurs-Nr.: 36057KG

Johannes Kiep

Freitag, 25. September 2026, 15.30 bis 17.30 Uhr (Teil 1)

Freitag, 2. Oktober 2026, 15.30 bis 17.30 Uhr (Teil 2)

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

Eingang über den Rathausinnenhof

30,- €

In der heutigen, von Dauererreichbarkeit und Schnelllebigkeit geprägten Zeit, gewinnt eine vernünftige und gesunde Life-Balance zunehmend an Bedeutung. Die Vereinbarkeit zwischen dem Arbeitsleben einerseits und Familie und Freizeit andererseits soll gewährleistet sein. In diesem Workshop erfahren Sie in zwei aufeinander aufbauenden Einheiten, wie Sie körperlich vital bleiben können. Erhalten Informationen über den Zusammenhang von Bewegung und gesunder Lebensweise, sowie deren positive Auswirkungen. Wir geben Tipps zur optimalen Bewegung und zeigen Wege zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit auf. Im Praxisteil vermitteln wir Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Lockerung und Entspannung der Muskulatur. Außerdem lernen Sie beim Outdoor-Ausdauertraining die Walking-Technik kennen. Den Abschluss bilden der Barfuß-Pfad, die 5 Kissingener und Kneipp Anwendungen im Bereich der Kneipplandschaft. Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportkleidung für Indoor und Outdoor, Handtuch, Matte (falls vorhanden)



Interaktiver Vortrag: Rundum Fit – Vital, aktiv, gesund-bleiben

Johannes Kiep

In der heutigen, von Unruhen und Schnelllebigkeit geprägten Zeit, gewinnt eine ausgewogene und gesunde Life-Balance zunehmend an Bedeutung. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie möglichst lange körperlich und geistig vital bleiben können. Sie erhalten Informationen über den Zusammenhang von gesunder Lebensweise und mentaler Fitness. Praktische Übungen und Tipps zu Bewegung, Ernährung, Entspannung und Gedächtnistraining.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung

Kurs-Nr.: 36058KG

Donnerstag, 1. Oktober, 17.00 bis 18.30 Uhr

**Parkwohnstift, Heinrich-von-Kleist-Str. 2, Bad Kissingen
10,- €**

Kurs-Nr.: 36059KG

Donnerstag, 22. Oktober, 17.00 bis 18.30 Uhr

**Burkardus Wohnpark, Kapellenstraße 24, Bad Kissingen
10,- €**

Neuro-Fitness für Erwachsene – Raus aus dem Kopf, rein ins Leben

Kurs-Nr.: 31115KG

Monique Lammechien Medema

Montag, 28. September, 19.00 bis 20.00 Uhr

**vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,
Eingang über den Rathausinnenhof
10,- €**

Viele Erwachsene verbringen einen großen Teil ihres Tages „im Kopf“: Denken, planen, funktionieren, Probleme lösen. Gleichzeitig prägen Reizüberflutung, ständige Erreichbarkeit und langes Sitzen unseren Alltag. Unser Gehirn arbeitet auf Hochtouren – echte Erholung kommt dabei oft zu kurz. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum unser moderner Lebensstil Gehirn und Nervensystem dauerhaft belastet und weshalb wir mehr brauchen als nur mentale Pausen. Staunen, Bewegung, Freude und eine bewusste Verbindung zum eigenen Körper sind wichtige Schlüssel für mehr innere Balance. Entdecken Sie, wie das Zusammenspiel von Körper, Gehirn und Nervensystem zu mehr Klarheit, Leichtigkeit und Energie beitragen kann. Praktische Impulse aus der Neuro-Fitness zeigen, wie Sie auch im Alltag Ruhe finden und Stress reduzieren – ganz ohne zusätzlichen Leistungsdruck.

Vortrag: Neuro-Fitness für Senioren – So bleibt das Gehirn fit im Alter

Kurs-Nr.: 31110KG

Monique Lammechien Medema

Montag, 28. September, 14.30 bis 15.30 Uhr

**vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,
Eingang über den Rathausinnenhof
10,- €**

Wie können wir unser Gehirn auch im höheren Lebensalter aktiv, klar und leistungsfähig halten? In diesem spannenden Vortrag erfahren Sie, was jeder selbst für seine geistige Fitness tun kann. Warum sind Bewegung, Freude und gemeinsames Lachen so wertvoll für unser Gehirn? Weshalb spielt das Zusammenspiel von Körper, Gehirn und Nervensystem eine entscheidende Rolle für Wohlbefinden und Lebensqualität im Alter? Und wie können wir dadurch mehr Klarheit, innere Ruhe und neue Energie gewinnen? Entdecken Sie, wie Sie mit einfachen Methoden Ihre geistige Beweglichkeit fördern, Ihre Lebensfreude stärken und aktiv zu einem gesunden Älterwerden beitragen können.

Vortrag: Meet and Greet mit dem eigenen Unterbewusstsein

Kurs-Nr.: 36069KG

Evi Diestelkamp

Donnerstag, 21. Januar, 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. 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 hypnotherapeutische Ausbildung, die ausschließlich approbierten Ärzten und Psychotherapeuten offensteht. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

TCM-Diätetik in den Wechseljahren

Kurs-Nr.: 36081KB

Wei Zhang

Samstag, 31. Oktober, 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 Ihnen aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) die zugrunde liegenden Ursachen. Dabei geht sie 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 praktische Tipps zur Anwendung von Heilmitteln wie Goji-Beeren oder Chrysanthemen Tee werden vorgestellt. Auch die Anwendung einer Licht-Yam-Creme zur Unterstützung bei Stress und depressiven Phasen wird erklärt. Anhand von Beispielen zeigt Frau Zhang wie Frauen in den Wechseljahren ihren Alltag im Einklang mit dem Biorhythmus besser bewältigen können. Bitte mitbringen: Schreibmaterial

TCM-Workshop: Spätsommer und Herbst

Kurs-Nr.: 36083KB

Wei Zhang

Samstag, 10. Oktober, 9.30 bis 12.30 Uhr

**Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Zugang über Straße
am Hofacker
18,- €**

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 Mikroorganismen kann die Darmflora wieder aufbauen. So gestärkt kann der Körper 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 wertvolle Tipps zur Ernährung und Selbstbehandlung. Bitte mitbringen: Schreibmaterial



Schröpfen – ein vielseitiges Hausmittel

Kurs-Nr.: 36085KB

Wei Zhang

Samstag, 17. Oktober, 9.30 bis 12.30 Uhr

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Eingang von Straße am Hofacker

18,- €

Eine uralte Methode der Gesundheitspflege ist mit einem 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 entschlackend und entzündungshemmend.

Falls Sie bereits ein Schröpf-Set besitzen, bitte mitbringen.

TCM-Workshop: Winter

Kurs-Nr.: 36086KB

Wei Zhang

Samstag, 21. November, 9.30 bis 12.30 Uhr

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

18,- €

Mit dem Winter beginnt am 21. Dezember die Hochphase der Nieren (17–19 Uhr) und der Blase (15–17 Uhr). Beide Organe sind dem Wasserelement zugeordnet und benötigen in den lichtarmen Monaten besondere Zuwendung, vor allem Wärme. Anhand einer Fünf-Elemente-Lebensmittelliste erklärt Frau Zhang, warum zum Beispiel warmes Quellwasser im Winter besser geeignet ist als salzhaltiges Mineralwasser. Tipp: Schwarze Bohnen in einer kräftigenden Suppe sowie gerösteter schwarzer Sesam sind ideale Winterbegleiter. Welche Selbstbehandlungen stärken das Yang, welche schwächen es? Antworten darauf gibt es durch praktische Empfehlungen: Ingwer und Beifuß – ob als Tee, Wickel oder Fußbad – helfen, das Yang zu aktivieren. Besonders in den kältesten 3 × 9 Tagen (nach traditioneller Zeitrechnung) kann Moxibustion die Gesundheit stabilisieren, Anti-Aging-Effekte unterstützen und gegen Blasenentzündungen und häufigen Harndrang eingesetzt werden. Wenn unser Körper über ausreichend Yang-Energie verfügt, können Krankheiten nicht bleiben.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Den weiblichen Zyklus verstehen

Kurs-Nr.: 36100HA

Sabine Lilienweiß

Freitag, 22. Januar, 19.00 bis 20.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

8,- €

Warum lernen wir so wenig über den weiblichen Zyklus, obwohl er uns über viele Jahre begleitet? In diesem Vortrag erfahren Sie, was während der vier Zyklusphasen im Körper geschieht, welche Rolle die Hormone spielen und wie sich diese auf Energie, Stimmung und Wohlbefinden auswirken können. Sie erhalten fundiertes Grundlagenwissen und praktische Impulse, um Ihren eigenen Zyklus bewusster wahrzunehmen und besser zu verstehen. Der Vortrag richtet sich an Frauen jeden Alters, die ihren Körper besser kennenlernen und ihr Zykluswissen erweitern möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Als Mutter, Krankenschwester und Zyklusmentorin beschäftigt sich die Referentin seit über 10 Jahren mit der Frauengesundheit und dem weiblichen Zyklus.

„Liebe Deine Augen“ – Angebot im Rahmen des Bayerischen Präventionstags

Kurs-Nr.: 36121HA

Team der EUTB

Ansprechpartnerin Schmidt Margit

Montag, 12. Oktober, 13.30 bis 15.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

Kostenfrei (Keine Anmeldung erforderlich)

„Liebe Deine Augen“ lautet 2026 das Motto des Welttages des Sehens, mit dem die Woche des Sehens (08.–15.10.2026) beginnt. Die EUTB (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung) des Blindeninstituts Würzburg kann sich anlässlich des bayernweiten Präventionstages am 12.10.2026 kaum ein besseres Motto vorstellen. Meist verlassen wir uns im Alltag ganz selbstverständlich auf unsere konstant arbeitenden Augen. Mit diesem Angebot laden wir dazu ein, unseren Augen besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Mittels diverser Hilfsmittel, kleiner Tests, Schutz- und Simulationsbrillen haben Sie Gelegenheit, neue Einsichten und ein anderes Bewusstsein zum Thema Augengesundheit zu erlangen. Auch, wie die Welt beispielsweise mit einer Makuladegeneration (AMD) oder anderen häufiger auftretenden Augenerkrankungen aussieht, können durch angeleitete Selbsterfahrung ausprobiert werden. Darüber hinaus gibt es praktische Tipps und Tricks sowie bewährte Alltagshilfen für Menschen, die anders sehen.



Kräuter/Pilze

Einblick in die Welt der Vital- und Heilpilze

Kurs-Nr.: 36035KB

Carmen Balling

Donnerstag, 29. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

10,- €

Der Kurs bietet einen kurzen Einblick in die Welt der Vital- und Heilpilze und richtet sich an Menschen, die ihre Gesundheit auf natürliche Weise unterstützen möchten. Sie lernen verschiedene Vital- und Heilpilze wie Reishi, Shiitake, Maitake, Cordyceps, Löwenmähe, Chaga und den Birkenporling kennen. Die gesundheitlichen Vorteile werden erläutert und ihre Anwendungsmöglichkeiten erklärt. Vital- und Heilpilze können das Immunsystem stärken, die Leber- und Nierenfunktion unterstützen, die kognitiven Fähigkeiten verbessern und haben antioxidative Eigenschaften und Antitumor-Effekte.

Verräuchern getrockneter heimischer Pflanzen

Kurs-Nr.: 36505KN

Daniela Röder

Samstag, 14. November, 14.00 bis 16.00 Uhr

Abenteuerspielplatz Wurmerich, Nüdlingen (gegenüber Naturfriedhof)

20,- €

Im Jahreskreis ist die Wintersonnwend, das Julfest, das letzte und zugleich das erste Fest. Die längste Nacht und der kürzeste Tag des Jahres. 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. Diese werden von der Kräuterfrau und Heilpraktikerin Daniela Röder auf offener Glut verräuchert, mit entsprechenden Hinweisen zur Pflanze selbst und deren Mythologie.

Wichtig: Der Kurs findet im Freien statt. Bitte unbedingt wetterangepasste, warme Kleidung und Schuhe anziehen, evtl. auch ein heißes Getränk mitbringen.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen



Poesie trifft auf Kräuter

Kurs-Nr.: 36507KN

Kerstin Angelika Röder

Mittwoch, 23. September, 14.00 bis 15.30 Uhr

Treff: Abenteuerspielplatz (Hütte), Nüdlingen

10,- €

Poetische Texte über Pflanzen, Natur in Verbindung mit den inneren Wachstumsprozessen, im Spiegelbild der Natur. Reimende Bilder in Worte gefasst und Naturbeobachtungen sowie Erfahrungen und Erlebnissen. Setzen von Impulsen zur „Sprache der Pflanzen“ – symbolisch, sinnlich und philosophisch verstanden. Kurze Gedankenanstöße oder Textpassagen zum Mitfühlen und Weiterdenken. Theoretische Grundlagen zu Verwendung und Verarbeitung einzelner Pflanzen. Motivation für Neues oder Altbekanntes oder bereits Vergessenes. Mut und Hoffnung für die Hilfe zur Selbsthilfe.

Ätherische Öle und Kinder – Elternkurs

Kurs-Nr.: 36512HA

Michaela Nagel

Donnerstag, 8. Oktober, 10.00 bis 11.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Sanfte Kraft aus der Natur – 100 % rein, sorgfältig ausgewählt und wohltuend im Familienalltag. Ob zur Entspannung, für frische Raumluft oder Wohlfühlmomente: natürliche Düfte schaffen Geborgenheit, stärken Rituale und schenken Kindern eine liebevolle Duftwelt zum Aufwachsen. Hier erfahren Sie, wie ätherische Öle Kinder auf natürliche Weise im Alltag begleiten können. Sie lernen, welche Düfte beruhigen, stärken oder ausgleichen können und wie diese bewusst für Schlafrituale, Konzentration oder emotionale Balance einsetzen. Die Referentin Michaela Nagel ist Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt Ernährung, ätherische Öle mit therapeutischem Standard sowie Entspannung und Achtsamkeit. Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Weihnachtsworkshop mit ätherischen Ölen

Kurs-Nr.: 36520HA

Michaela Nagel

Donnerstag, 12. November, 18.00 bis 20.00 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg

10,- € (Materialkosten zwischen 5 und 25 €, je nach Verbrauch direkt an Kursleitung zu bezahlen)

Entdecken Sie die Möglichkeiten reiner ätherischer Öle und stellen Sie eigene natürliche Produkte wie Raumsprays, Roll-ons, Duschgel etc. her. Praxisnah, kreativ und mit vielen Ideen zum Mitnehmen. Die Teilnehmenden erhalten grundlegendes Wissen zur Anwendung und setzen dieses praktisch um. Sie nehmen selbst hergestellte Produkte sowie Ideen für den Alltag oder als kleine Weihnachtsgeschenke mit. Die Referentin Michaela Nagel ist Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt Ernährung, ätherische Öle mit therapeutischem Standard sowie Entspannung und Achtsamkeit.

Die Welt der ätherischen Öle

Kurs-Nr.: 36522KB

Michaela Nagel

Mittwoch, 21. Oktober, 18.00 bis 19.30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Sie werden auf eine Reise in die Welt der Düfte mitgenommen, in der Sie ätherische Öle in therapeutischer Qualität kennenlernen. Durch praktische Anwendungen werden Sie die unterstützenden Eigenschaften und den einfachen Einsatz im Alltag an Körper, Geist und Seele erfahren. Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Natürliche Wohlfühlprodukte mit ätherischen Ölen selbst herstellen

Kurs-Nr.: 36524KB

Michaela Nagel

Dienstag, 24. November, 18.00 bis 20.00 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich (zzgl. Materialkosten)

Entdecken Sie die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten reiner ätherischer Öle und stellen Sie in diesem Workshop Ihre eigenen natürlichen Wohlfühlprodukte her. Ob Raumsprays, Roll-Ons, Duschgel oder weitere individuelle Kreationen – Sie lernen, wie ätherische Öle wirkungsvoll im Alltag eingesetzt werden können. Neben einem fundierten Einstieg in die Grundlagen der Anwendung steht vor allem das praktische Arbeiten im Mittelpunkt. Sie fertigen mehrere Produkte selbst an und erhalten Anregungen für den täglichen Gebrauch sowie für persönliche, selbstgemachte Geschenke. Die hergestellten Produkte und die Rezeptideen nehmen Sie selbstverständlich mit nach Hause. Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Materialkosten 5–25 €



Genuss

Biertasting – Edelbiere

Kurs-Nr.: 37010KD

Sebastian Voll

Freitag, 11. Dezember, 19.00 bis 22.00 Uhr

Burkardroth, Ortsteil Gefäll, Seebachstr. 41

25,- € (zzgl. ca. 38 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Biertasting – Edelbiere – die Oberklasse ihrer Art. In diesem Kurs befassen wir uns ausschließlich mit hopfenhaltigen Getränken, die nicht an jeder Ecke zu finden sind. Spezielle Malze, das Ausbauen in diversen Holzfässern und lange Lagerzeiten verleihen diesen Bieren einzigartige kräftige Aromen und Farbspiele. Das Seminar findet in der Brauerei der Bierwerkstatt statt (Seebachstr. 41).

Bitte beachten: Die Materialkosten für Lebensmittel von ca. 38,- € 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!

Herbstbiere – Ihr Genuss Ticket für eine Reihe kräftiger Biere

Kurs-Nr.: 37017KD

Sebastian Voll

Freitag, 20. November, 19.00 bis 22.00 Uhr

Burkardroth, Ortsteil Gefäll, Seebachstr. 30

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

Mit wärmenden Aromen und satten Farben begegnen wir der kalten Jahreszeit. Es erwartet Sie die Verkostung von intensiven, regionalen Ale- und Lager-Bieren. Selbstverständlich gehört zu diesem Abend 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

Marc Scheller

Samstag, 24. Oktober, 14.30 bis 20.30 Uhr

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

54,90 € (inkl. 6 Biere und kleiner 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 Kurs. Erleben Sie beim Rundgang durch Hammelburg, wie facettenreich die Kneipen- und Brauwelt einmal war. Neben der Brauerei Salch, den Stationen beim Franziskanerkloster und der ehem. Brauerei Felsenkeller (heute Bayer. Musikakademie), führt die Tour vorbei am Kommunenbrauhaus zur finalen Einkehr in den Finbarr's Irish Pub. Hier werden weitere regionale und überregionale Biere verkostet. Mit einer Brotzeit lassen Sie bei alten und neuen Bildern der Brauereien und Gaststätten den Abend ausklingen. Ab 8 Teilnehmenden. **Anmeldeschluss: 20.10.2026** Vegetarier bitten wir dies bei der Anmeldung mitzuteilen. Die VHS empfiehlt, stadtnah zu parken und zum Start der Führung an der Bayer. Musikakademie zu Fuß zu gehen. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung *Kursidee ausgezeichnet mit der Goldenen Bieridee 2022 des Bayerischen Brauerbundes.*

Grundbildung



Integrationskurse und Prüfungen

Sprachprüfung

telc Prüfung Deutsch – A2-B1, B1, B2

Kurs-Nr.: 7610KG

Olena Albert

Donnerstag, 1. Oktober 2026, 15.00 – 19.00 Uhr (schriftlich)

Freitag, 2. Oktober 2026, 15.00 – 19.00 Uhr (mündlich)

Anton-Kliegl-Schule (gr. Informatikraum), Bad Kissingen

Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße

175,- €

Die telc Digital Prüfung A2-B2 ist ein modernes Prüfungsformat, das die Sprachkompetenz auf der Stufe von A2 bis B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) testet. Es richtet sich an Personen, die bereits grundlegende Deutschkenntnisse besitzen und diese offiziell zertifizieren möchten.

Die Prüfung besteht aus zwei Teilen:

Schriftlicher Teil: Getestet werden Hörverstehen, Leseverstehen und schriftlicher Ausdruck. Der Fokus liegt darauf, praktische Kommunikationsfähigkeiten zu bewerten, wie z.B. E-Mails schreiben oder Informationen aus Texten erfassen. Mündlicher Teil: Hier wird die Fähigkeit geprüft, Gespräche zu führen und Meinungen in einer strukturierten Form auszudrücken.

Besonderheiten der digitalen Variante:

Die Durchführung erfolgt am Computer, wodurch innovative Prüfungsformate und eine schnelle Auswertung ermöglicht werden. Es wird ein benutzerfreundliches System verwendet, das den Kandidaten eine intuitive Navigation durch die Aufgaben erlaubt.

Unternehmensservice

Deutsch im Unternehmen – Fachkräfte sichern,

Integration stärken

Internationale Mitarbeitende sind in vielen Betrieben unverzichtbar. Gleichzeitig fehlen im Arbeitsalltag manchmal genau die sprachlichen Kenntnisse, die für Zusammenarbeit, Sicherheit, Dokumentation und Kundenkontakt gebraucht werden. Die vhs Bad Kissingen entwickelt passgenaue Deutschkurse, die sich an den konkreten Anforderungen des Unternehmens und am Sprachniveau der Mitarbeitenden orientieren.

Formate: im Unternehmen, in der VHS, hybrid oder online

Ablauf: Wir übernehmen die Planung und Umsetzung des Sprachkurses auf Grundlage ihrer Bedarfe und Ziele.

Umfang und Preis: individuell nach Bedarf

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!

Termine nach
telefonischer
Vereinbarung.

Anmeldung unter 09732 / 902433
oder bibliothek@hammelburg.de



Integration

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 Prüfung (digitale bzw. hybride Prüfung)

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.

Kosten und Förderung

Eine Kostenbefreiung kann beantragt werden und unter bestimmten Voraussetzungen vollständig oder teilweise zur Kostenbefreiung führen.

Ohne Förderung ist die Teilnahme als Selbstzahlerin oder Selbstzahler möglich; ein Modul mit 100 Unterrichtseinheiten kostet 458 €, zzgl. Prüfungsgebühren. Ein vollständiger Integrationskurs umfasst 700 Unterrichtseinheiten und dauert ca. 9 Monate.

Bitte bringen Sie diese 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 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

Starttermine laufender und neu beginnender Integrationskurse.
Ein Quereinstieg ist nach Überprüfung des Sprachniveaus durch einen sogenannten Einstufungstest möglich.
Einstufungstests werden individuell im Integrationsbüro vereinbart.

Laufende und beginnende Integrationskurse:

Vormittagskurs – beginnend

Modul 1 (Basismodul 1) ab 28. September
08.00 – 11.15 Uhr | Mo – Fr

Abendkurs – laufend

Modul 4 (Aufbaumodul 1) ab 28. September –
Quereinstieg möglich
17.00 – 21.00 Uhr | Mo, Di, Mi, Fr

Spezielle BAMF-Integrationskurse – nach Bedarf

Neben den normalen Integrationskursen gibt es weitere Kursarten. Wenn sich jeweils 15 Personen mit gleichem Bedarf ermitteln lassen, können folgende Kurse angeboten werden.

Zweitschriftlernendenkurs

Der Zweitschriftlernendenkurs ist für Personen gedacht, die in einer Sprache mit einem anderen Schriftsystem lesen und schreiben können, das lateinische Alphabet jedoch noch erlernen müssen. Der Kurs verbindet den Aufbau der lateinischen Schrift mit dem systematischen Deutschlernen.

Zielgruppe: in einem nicht lateinischen Schriftsystem bereits alphabetisierte Erwachsene

Schwerpunkt: lateinische Schrift, Aussprache, Lesen, Schreiben und Alltagssprache

Abschluss: Deutschtest für Zuwanderer (DTZ), Leben in Deutschland (LiD)

Beginn: nach Bedarf und bei ausreichender Teilnehmerzahl

Integrationskurs für gering Literalisierte

Dieser Kurs richtet sich an Zugewanderte, die bereits lesen und schreiben können, deren Kompetenzen für einen allgemeinen Integrationskurs aber noch nicht ausreichen. Lesen, Schreiben und sprachliche Handlungskompetenz werden mit langsamer Progression und vielen Übungs- und Wiederholungsphasen gefestigt.

Zielgruppe: Erwachsene mit vorhandenen, aber nicht ausreichend gefestigten Lese- und Schreibkompetenzen

Sprachkursteil: bis zu 900 Unterrichtseinheiten nach aktuellem BAMF-Konzept

Abschluss: Deutschtest für Zuwanderer (DTZ), Leben in Deutschland (LiD)

Beginn: nach Bedarf und bei ausreichender Teilnehmerzahl

Lehrkräfte gesucht: Es werden weitere Lehrkräfte mit BAMF-Zulassung gesucht. Interessierte können die Zulassung nachträglich beantragen.

Sprachzertifikate belegen Ihre Kompetenz! Auf www.vhs-sprachpruefung.de finden Sie alle Sprachprüfungen, die an bayerischen Volkshochschulen angeboten werden – auch Übungstests und Vorbereitungsmaterialien. Wir beraten Sie gerne!



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 – mit Vorkenntnissen im Sprechen
Kurs-Nr.: 42100HA

Erika Zismann

Kommende Termine:

Mittwoch, 16. September, 18.30 bis 20.45 Uhr

Mittwoch, 23. September, 18.30 bis 20.45 Uhr

Mittwoch, 30. September, 18.30 bis 20.45 Uhr

Mittwoch, 7. Oktober, 18.30 bis 20.45 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

Anmeldung nur persönlich im vhs-Büro Hammelburg.

Lehrkräfte gesucht:

Es werden Lehrkräfte gesucht, die bereit sind, die Ausbildung ProGrundbildung zu absolvieren, um einen Alpha+-Kurs zu leiten. Die Weiterbildung kann während des Kurses erfolgen.

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.



Deutsch

Gemeinsam Deutsch lernen (A1) – gut für Mensch und Umwelt

Deutschlernen für eine gute Zukunft

Kurs-Nr.: 42024HA

Susanne Bussolari

Montag, 17.00 bis 18.30 Uhr, 12 Termine

Beginn: 21. September

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
5,- € (Barzahlung am ersten Kurstag)

Möchten Sie Ihr Deutsch verbessern? Möchten Sie auch etwas über Umwelt und Alltag lernen? Dieser vhs-Lerntreff Deutsch bietet die Möglichkeit, in lockerer Atmosphäre das freie Sprechen zu verbessern und Deutsch für den Alltag zu lernen. Wir sprechen über Einkaufen, Essen, Gesundheit, Hygiene und Krankheit, Kindergarten und Schule, gleiche Rechte für Frau und Mann, Energie sparen, Bus und Bahn nutzen, Geld sparen, faire Arbeitsbedingungen, Gerechtigkeit und Rechte in Deutschland. Auch Themen wie Umgang mit Klimawandel, Zivildienst bei Feuer, Sturm und Hagel) können behandelt werden.

Als Lesestoff werden Ziele für die nachhaltige Entwicklung (SDGs) in einfacher Sprache verwendet und mit Teilnehmenden diskutiert. Neben einfachen Diskussionen finden auch Übungen zur Erweiterung des Wortschatzes und zur Verbesserung der Grammatik statt sowie Rollenspiele und Gruppenarbeiten, um die Kommunikation in Alltagssituationen zu trainieren. Themenwünsche können berücksichtigt werden.



Vorbereitung auf das Zertifikat Deutsch A2/B1 *

Kurs-Nr.: 42025HA

Elena Tiefenbach

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 9. November, keine Kurse vom 21.12. bis 04.01.2027
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 der 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)

Konversation in Deutsch (für Fortgeschrittene)

Kurs-Nr.: 42022KG

Dr. Anke Maria Albert

Donnerstag, 9.30 bis 11.00 Uhr, 6 Termine

Beginn: 29. Oktober

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

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Sie haben bereits gute Deutschkenntnisse erworben (Niveau B1 oder B2) und möchten nun Ihre kommunikativen Fähigkeiten weiterentwickeln? Dieser Konversationskurs bietet die Möglichkeit in lockerer Atmosphäre das freie Sprechen zu verbessern. Inhaltlich werden tagesaktuelle Themen, aber auch Wunschthemen der Teilnehmenden diskutiert. Neben aktiven Diskussionen finden auch Übungen zur Erweiterung des Wortschatzes und zur Verbesserung der Grammatik statt, sowie Rollenspiele und Gruppenarbeiten, um die Kommunikation in Alltagssituationen zu trainieren.

Dieser Kurs wird gefördert durch die Stadt Bad Kissingen.



Arabisch

Arabische Schriftsprache der Gegenwart

Kurs-Nr.: 49000KG

Martin Hughes

Dienstag, 17.45 bis 19.15 Uhr, 10 Termine

Beginn: 29. September

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

80,- €

Sie erhalten einen verständlichen Einstieg in die arabische Sprache und Schrift. Der Kurs behandelt die grundlegende Aussprache, erste Dialoge und zentrale Redemittel für einfache Alltagssituationen. Der Schwerpunkt liegt auf praxisnahen Übungen ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.



Englisch

Englisch für Neueinsteiger mit Vorkenntnissen – A2 (Teil 1)*

Kurs-Nr.: 43006KG

Ulla Faltermeier

Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 1. Oktober

Anton-Kliegl-Schule (Raum E10), Bad Kissingen

Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße

80,- €

Dieser Kurs setzt das Angebot aus dem Vorsemester fort. Die Teilnehmenden bauen ihren Wortschatz weiter aus und festigen grundlegende Strukturen der englischen Grammatik. Erste eigene Sätze werden sicherer formuliert und die Aussprache wird durch regelmäßige Übungen von Beginn an mittrainiert. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Hinweis: Das Kursbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

English Refresher Course A2 *

Kurs-Nr.: 43008HA

Maria Albrecht-Martin

Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 7. Oktober

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
100,- € (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 Kurztexten, 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: Network Now A2.2 (wird von Kursleitung bestellt) und 4,- € für Zusatzmaterial (direkt an Kursleitung am ersten Kurstag)

English Refresher Course A2 *

Kurs-Nr.: 43008HA

Maria Albrecht-Martin

Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 7. Oktober

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
100,- € (ab 5 Teilnehmenden)

English Refresher Course A2 * – Verlängerung

Kurs-Nr.: 43009HA

Maria Albrecht-Martin

Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, 4 Termine

Beginn: 13. Januar

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
40,- € (ab 5 Teilnehmenden)

**Englisch am Vormittag – B1 (Teil 3)*****Kurs-Nr.: 43010KG****Ulla Faltermeier**

Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 30. September

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. Ein Quereinstieg ist mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen möglich.

Hinweis: Das Lehrbuch wird zur ersten Stunde bekannt gegeben.

Englisch für Fortgeschrittene – B1 (Teil 2)***Kurs-Nr.: 43020KG****Ulla Faltermeier**

Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 28. September

Anton-Kliegl-Schule (Raum E10), Bad Kissingen
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße
80,- €

Die vorhandenen Grundkenntnisse in Grammatik, Aussprache, Wortschatz und Satzstrukturen werden systematisch erweitert. Die Kurssprache ist Deutsch. Der Kurs setzt das Vorsemester fort.

Quereinstieg ist mit Vorkenntnissen möglich.

Hinweis: Das Lehrbuch wird zur ersten Stunde bekannt gegeben.

Englisch für Fortgeschrittene – C1 (Teil 1)***Kurs-Nr.: 43025KG****Ulla Faltermeier**

Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 30. 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 2026.

Quereinstieg möglich.

Hinweis: Kursbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Englisch am Vormittag – B2 (Teil 1)***Kurs-Nr.: 43035KG****Ulla Faltermeier**

Montag, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 28. September

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
80,- €

Wiederholung von Grammatikübungen. Quereinstieg mit mittleren bis fortgeschrittenen Kenntnissen möglich.

Hinweis: Klett Verlag Network Now B1.1

ISBN 978-3-12-605122-4

Englisch Konversation (A2)**Kurs-Nr.: 43057KB****Natasha Rose Douglas**

Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 29. September

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

80,- €

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse aktiv anwenden und mehr Sicherheit im Sprechen gewinnen? In diesem Kurs steht die mündliche Kommunikation im Mittelpunkt. Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihr Selbstvertrauen im Sprechen zu stärken und Ihr Englisch flüssiger und sicherer anzuwenden. Sie erweitern Ihren Wortschatz und lernen gebräuchliche Redewendungen für den Alltag. Jede Woche werden unterschiedliche Themen behandelt, die zu Gesprächen, Diskussionen und kurzen Übungen anregen. So trainieren Sie, sich in verschiedenen Situationen auf Englisch auszudrücken und aktiv an Gesprächen teilzunehmen. Die Lektionen werden unterhaltsam und unbeschwert sein und enden mit einem englischsprachigen Lied zum Mitsingen oder Zuhören. Jede Altersgruppe ist willkommen.

Es werden Arbeitsblätter und Gesprächskarten bereitgestellt. (Keine Ermäßigung möglich)

Business Englisch – A2/B1**Kurs-Nr.: 43058KG****Martin Hughes**

Dienstag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 29. September

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
80,- €

Der Kurs vermittelt zentrale Kompetenzen für eine klare und professionelle Kommunikation im beruflichen Umfeld. Sie arbeiten an verständlichen Texten, überzeugenden Präsentationen und angemessenem Auftreten im Arbeitsalltag. Praxisnahe Übungen unterstützen den direkten Transfer. Fortgeschrittene Sprachkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte mitbringen: Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Der vhs-Standort
Bad Kissingen sucht
Kursleitungen für Französisch,
Italienisch und Englisch.

Bewerbungen mit Lebenslauf an:
badkissingen@vhs-kisshab.de;
Ansprechpartner:
Michael Balk T 0971 807-4210



Französisch

Französisch Niveau A1 für Erwachsene (Teil 4) – Online **Kurs-Nr.: 44006HA**

Karolina Hofmann

Dienstag, 17.30 bis 18.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 29. September

vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool

65,- € (ab 5 Teilnehmenden)

Entdecken Sie die Schönheit der französischen Sprache! Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, die Französisch von Grund auf lernen möchten. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. 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 wie im Café oder beim Einkaufen 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 und legen Sie den Grundstein für Ihre Französischkenntnisse! Die Kursleiterin ist Gymnasiallehrerin.

Online-Kurs auf der vhs.cloud mit Konferenztool BigBlueButton

Bitte bereithalten: Kurs- und Arbeitsbuch Französisch mit Audios: Voyages neu A1 Hybride Ausgabe allango, ISBN: 978-3-12-529007-8, Klett-Verlag, ab Lektion 4

Französisch – B1*

Kurs-Nr.: 44012KG

Martin Hughes

Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 30. September

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

80,- €

Der erfahrene Kursleiter vermittelt die Sprache lebendig und praxisnah – mit Liedern, Rollenspielen, Kurzvideos und kleinen Dialogen. Die sofortige Anwendung des neuen Wortschatzes fördert das Verstehen und Festigen des Gelernten. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte mitbringen: Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Französisch Konversationskurs am Vormittag – B1/B2 *

Kurs-Nr.: 44030HA

Béatrice Brux

Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr, 3 Termine

Beginn: 14. Oktober

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
25,50 € (ab 6 Teilnehmenden)

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Kurses oder an Interessierte mit guten Grundkenntnissen. Quereinsteiger sind willkommen – auch Konversationskurs. Wir üben insbesondere das freie Sprechen. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin. Bei Interesse kann der Kurs nach Absprache verlängert werden.

Bisheriges Kursbuch: ÉDITO Méthode de français B2, ISBN: 978-3-12-529752-4, Verlag: didier zu bestellen über Klett-Verlag, ab Lektion 11

Die Kursleitung bittet darum, das Buch – soweit vorhanden – mitzubringen; neue Kursteilnehmende sollen das Buch noch nicht anschaffen.



Italienisch

Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen – A1 **(Fortsetzung)**

Kurs-Nr.: 45004KG

Annette May

Dienstag, 8.30 bis 10.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 29. September

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

80,- €

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit mit leichten Vorkenntnissen in die italienische Sprache einzusteigen. Neben der Erarbeitung des Wortschatzes wird auch die grundlegende Grammatik vermittelt.

Quereinstieg ist möglich.

Lehrbuch: Wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen – A1

Kurs-Nr.: 45005KG

Annette May

Montag, 8.30 bis 10.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 28. 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 Frühjahrsemester 2026.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1

Das Buch erst nach der ersten Stunde kaufen.

Italienisch Konversation – Niveau A2/B1

Kurs-Nr.: 45009KG

Annette May

Montag, 10.45 bis 12.15 Uhr, 10 Termine

Beginn: 28. September

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

80,- €

Benvenuti! Parliamo un po'. Der Level des Italienisch-Konversationskurses liegt bei A2. Sprachkenntnisse zum Verständigen im Alltag sollten vorhanden sein.

Lehrmaterial: Lehrbuch Con piacere nuovo B1



Spanisch

Spanisch – A2 (Teil 9) *

Kurs-Nr.: 48020HA

Klaudia Alcarari

Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 29. September

Mittelschule Gruppenraum Nr. 133 – Nebengebäude,
Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg

65,- € (ab 8 Teilnehmenden)

Für Teilnehmer mit passenden 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 9

Spanisch – A2 (Teil 14) *

Kurs-Nr.: 48025HA

Klaudia Alcarari

Dienstag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 29. September

Mittelschule Gruppenraum Nr. 133 – Nebengebäude,
Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg

65,- € (bei 8 Teilnehmenden)

Dieser Kurs baut auf den Kurs vom 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 9

Spanisch Konversation (A2-Niveau)

Kurs-Nr.: 48040KG

Soila Esther Coronado Idrogo

Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 28. September

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
80,- € (ab 6 Teilnehmern)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen der spanischen Sprache. Sie erwerben im Kurs einfache Redemittel für Alltag und Urlaub, Grundlagen der Grammatik sowie Einblicke in die Kultur der spanischsprachigen Welt. Sie vertiefen außerdem Ihre Kenntnisse in einfachen Unterhaltungen und Fragestellungen.

Hinweis: Kein Buch notwendig.

Spanisch Grundkurs A1 (Teil 11) – Online

Kurs-Nr.: 48041HA

Monika Seufert

Mittwoch, 18.30 bis 19.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 30. September

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

BigBlueButton

Bitte bereithalten: Lehr- und Übungsbuch Con gusto
nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6, Klett-Verlag,
ab Lektion 9, Übung 13a, S. 83

Spanisch Grundkurs A2 (Teil 12) – Online

Kurs-Nr.: 48052HA

Monika Seufert

Montag, 18.30 bis 19.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 28. September

vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool
108,- € (ab 3 Teilnehmenden)

Vorkenntnisse und die Bereitschaft zum intensiven Lernen
in Eigenregie erwünscht.

Sie lernen zügig und intensiv. Zwischen den einzelnen Kurs-
abenden unterstützt unsere Kursleiterin Ihren individuellen
Lernprozess mit Zusatzaufgaben zum Üben.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Bitte bereithalten: Lehr- und Übungsbuch Con gusto
nuevo A2 – Hybride Ausgabe allango,
ISBN 978-3-12-514682-2, Klett-Verlag, ab Lektion 3



Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache* – Einführung

Kurs-Nr.: 41001HA

Oswald Friedrich

Mittwoch, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 30. September

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. Im Kurs werden standardisierte Gebärden an Gesprächssituationen des Alltags geübt.

Unterrichtsmaterial: ca. 22,- € (Band 1), zahlbar im Kurs
an Kursleiter

Deutsche Gebärdensprache* – Teil 2

Kurs-Nr.: 41003HA

Oswald Friedrich

Donnerstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 1. Oktober

vhs-Gebäude (Raum 3), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
65,- € (ab 5 Teilnehmenden)

Teil 2 – Der Einführungskurs wird fortgeführt. Quereinsteiger
mit leichten Vorkenntnissen sind willkommen.

Unterrichtsmaterial: ca. 22,- € (Band 1), zahlbar im Kurs
an Kursleiter

Deutsche Gebärdensprache* – Teil 3

Kurs-Nr.: 41005HA

Oswald Friedrich

Dienstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 29. September

vhs-Gebäude (Raum 3), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
65,- € (ab 5 Teilnehmenden)

Teil 3 – Der Einführungskurs wird mit Band 2 der Buchreihe
fortgeführt. Quereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen
sind willkommen.

Unterrichtsmaterial: ca. 26,- € (Band 2), zahlbar im Kurs
an Kursleiter



Beruf und Karriere

Unternehmensservice Seite 56

Die vhs Bad Kissingen entwickelt passgenaue Deutschkurse, die sich an den konkreten Anforderungen des Unternehmens und am Sprachniveau der Mitarbeitenden orientieren.

Berufliche Fachthemen

Nebenbei selbstständig – Workshop

Robert Bauer

Der Workshop richtet sich an Personen, die neben einem hauptberuflichen Arbeits- oder Angestelltenverhältnis, neben Studium oder Haushalt einer selbstständigen Tätigkeit nachgehen wollen. Er befasst sich mit den Besonderheiten dieser Form der Selbstständigkeit. Es werden auch Fragen geklärt, die in Bezug auf ein bestehendes Arbeitsverhältnis und bei Krankenkassen und Behörden zu beachten sind. Ab 6 Teilnehmenden

Kurs-Nr.: 51011KG

Samstag, 28. November, 10.00 bis 16.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
38,- €

Kurs-Nr.: 51012HA

Samstag, 9. Januar, 10.00 bis 16.00 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
38,- €

Zeit für berufliche Veränderungen? Wie finde ich meine berufliche Richtung?

Kurs-Nr.: 51045KG

Berufsberatung im Erwerbsleben Agentur für Arbeit Schweinfurt

Montag, 12. Oktober, 18.30 bis 20.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
Kostenfrei

Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss 09.10.2026

Im Berufsleben stehen immer wieder Veränderungen an. 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 Arbeitsmarktsituation in der Region? Was gibt es für Weiterbildungsmöglichkeiten? Wie kann die Weiterbildung finanziell unterstützt werden? Wo kann ich mich informieren?

Beruflicher Wiedereinstieg. Erfolgreich zurück ins Berufsleben

Kurs-Nr.: 51050HA

Berufsberatung im Erwerbsleben Agentur für Arbeit Schweinfurt

Dienstag, 24. November, 14.00 bis 15.30 Uhr
Rathaus Hammelburg, Besprechungszimmer (EG),
Am Marktplatz 1, Hammelburg
Kostenfrei

Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss 20.10.2026

Sie haben Ihre Berufstätigkeit aufgrund der Betreuung von Kindern oder pflegebedürftigen Menschen unterbrochen und planen nun wieder ins Berufsleben zurückkehren? Sie brauchen aktuelle Kompetenzen oder möchten ggf. die Gelegenheit nutzen, sich beruflich anders zu orientieren. Wir zeigen Ihnen auf, welche Rahmenbedingungen bei einem beruflichen Wiedereinstieg eine Rolle spielen, wo Sie sich informieren und orientieren können und welche Wege es für eine erfolgreiche Rückkehr ins Berufsleben gibt. Die Berufsberatung für Menschen im Erwerbsleben begleitet Sie gerne bei Ihren Fragen. Wenn Sie an der Veranstaltung aus zeitlichen Gründen nicht teilnehmen können, erreichen Sie uns unter:
<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/schweinfurt/bbie>

Berufsabschluss nachholen

Kurs-Nr.: 51055HA

Berufsberatung im Erwerbsleben Agentur für Arbeit Schweinfurt

Donnerstag, 14. Januar, 18.30 bis 20.00 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
Kostenfrei

Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss 07.01.2027

In der Berufsbiographie stehen immer wieder Veränderungen an, die nicht selten an Qualifikationen oder Zertifikate gebunden sind. Aus der Erfahrung langjähriger Studien haben Fachkräfte und qualifizierte Experten bessere Integrations- und Entwicklungschancen am Arbeitsmarkt als Menschen ohne Qualifikation oder Berufsabschluss.

Die Berufsberatung für Menschen im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit Schweinfurt/Bad Kissingen möchte Sie über berufliche Orientierungs- und Entwicklungsmöglichkeiten informieren, vor allem zum Thema Qualifikationen und Förder- und Unterstützungsangebote beim Erwerb eines Berufsabschlusses. Im Vortrag sollen folgende Fragen geklärt werden: Welche beruflichen Abschlüsse und Zugangswege gibt es? Wie finde ich heraus, was gefragt wird? Wie ist die Arbeitsmarktsituation in der Region? Welche Formen der Qualifizierung gibt es? Wie kann Qualifizierung finanziell unterstützt werden? Wo kann ich mich informieren und worauf ist zu achten? Die Berufsberatung für Menschen im Erwerbsleben begleitet Sie gerne bei Ihren Fragen.



Wie verändert sich mein Job durch neue IT und KI?

Berufsberatung im Erwerbsleben Agentur für Arbeit Schweinfurt

Berufe und Tätigkeiten sind stark vom wirtschaftlichen und technischen Wandel abhängig und digitale Technologien und Künstliche Intelligenz verändern unsere Arbeitswelt grundlegend, eröffnen aber auch neue berufliche Möglichkeiten. Es ist wichtig, sich mit diesen Veränderungen auseinanderzusetzen, um zu wissen, was das für meinen Beruf oder meinen Job heißt. Wie begegne ich neuen Technologien und welche Zukunft hat mein Berufsfeld? Was bleibt und was wird gehen? Die technischen Veränderungen und Anpassungen fordern Offenheit, Lernbereitschaft und Informationskompetenz. Durch aktives Mitgestalten und Wissenserweiterung können wir Wandel auch als Chance verstehen. Im Vortrag sollen folgende Fragen geklärt werden: Wie wird sich mein Berufsfeld oder mein Wunschberuf verändern und wodurch? Wie gut kenne ich mein Kompetenzspektrum? Was zeichnet mich aus und was davon wird zukünftig gebraucht? Welche Kompetenzen kann oder muss ich mir aneignen? Was macht KI mit mir und was ich mit ihr? Wo bekomme ich Hilfe, Orientierung oder Unterstützung?
Bitte mitbringen: Smartphone, internetfähiges Tablet oder Laptop

Kurs-Nr.: 51065KG

Montag, 7. Dezember, 18.30 bis 20.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
Kostenfrei
Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss 04.12.2026

Kurs-Nr.: 51070HA

Montag, 25. Januar, 18.30 bis 20.00 Uhr
Rathaus Hammelburg, Besprechungszimmer (EG),
Am Marktplatz 1, Hammelburg
Kostenfrei
Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss 22.01.2027

Nostalgie-Stenokurs – kurzer Auffrischkurs

Kurs-Nr.: 53105KG

Anita Helle

Donnerstag, 10.30 bis 12.00 Uhr, 2 Termine
Beginn: 22. Oktober
vhs-Gebäude (Raum 3), 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 mit Vorkenntnissen

(Fortsetzungskurs)

Notizschrift – (nach Bäse/Lambrich)

Kurs-Nr.: 53110KG

Anita Helle

Freitag, 17.00 bis 18.30 Uhr, 6 Termine
Beginn: 16. Oktober
vhs-Gebäude (Raum 3), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
160,- € bei 2 Teilnehmenden
107,- € bei 3 Teilnehmenden
64,- € ab 5 Teilnehmenden

Sie wollten schon immer wissen, wie Stenografie funktioniert und ob sie Ihnen im Alltag nützlich sein könnte? In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in die Welt der Kurzschrift. Gemeinsam tasten wir uns an die Grundlagen heran: 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: Dies ist ein Fortsetzungskurs. Der Kurs hat im Herbstsemester 2025 begonnen. Ein Quereinstieg mit Vorkenntnissen ist möglich. Bei Fragen wenden Sie sich an das vhs-Büro in Bad Kissingen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (linierte Blätter und Bleistift), Material wird gestellt.



Digitale Kompetenzen

Onlinebanking – aber sicher!

Informationsabend

Kurs-Nr.: 52005KG

Herbert Wehner

Dienstag, 29. September, 18.00 bis 21.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (gr. Informatikraum), Bad Kissingen
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße
Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Onlinebanking macht Bankgeschäfte einfacher und flexibler. Schriftlich Überweisungsträger auszufüllen und abzugeben ist nicht mehr notwendig. Überweisungen und andere Transaktionen können Sie 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.



PC-Grundlagen – für Neueinsteiger und Umsteiger mit Windows10/11 – Internet, Office 2013/2016/2019/365 und Künstliche Intelligenz
Kurs-Nr.: 52015KG

Herbert Wehner

Freitag, 9. Oktober 2026, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr

Samstag, 10. Oktober 2026, 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 Internets, Einführung in Word, Excel, PowerPoint 2016/2019/Office 365.

Zusätzlich erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz: Wie KI im Alltag unterstützt, welche Werkzeuge es gibt und wie man sie sinnvoll für Büro, Kommunikation und Organisation nutzt.

Voraussetzungen für die Teilnahme gibt es keine. Der Kurs ist auch bei Grundkenntnissen in älteren Windows- und Office-Versionen geeignet.

Word – Grundlagen und Künstliche Intelligenz
Kurs-Nr.: 52030KG

Herbert Wehner

Samstag, 24. 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 in diesem Grundlagenkurs, wie Sie mit Word Briefe, Lebensläufe, Einladungen und andere Dokumente erstellen. Unterstützt durch leicht verständliche, praxisnahe Beispiele 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. Zusätzlich erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz: Wie KI im Alltag unterstützt, welche Werkzeuge es gibt und wie man sie sinnvoll für Büro, Kommunikation und Organisation nutzt.

Excel – Grundlagen
Für Einsteiger in die Versionen 2013/2016/2019/365
Kurs-Nr.: 52031KG

Herbert Wehner

Samstag, 16. Januar, 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)

Grundlagen und Begriffsdefinitionen, Erstellen einfacher Tabellen, Formatieren von Tabellen, wichtige Arbeitstechniken in Excel (Excelsyntax), Einfügen und 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, 30. Januar, 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 hier vertieft. Quereinstieg bei Erfahrung möglich. Formatieren von Tabellen; Wichtige Arbeitstechniken in Excel (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 des Lernstoffes aus dem Grundkurs

PC sicher nutzen – Schutz vor Betrug, Datenverlust und Schadsoftware
Kurs-Nr.: 52065KG

Herbert Wehner

Dienstag, 27. Oktober, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (gr. Informatikraum), Bad Kissingen
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße
35,- €

Lernen Sie, wie Sie Ihren Windows-PC sicher und zuverlässig nutzen. Der Kurs zeigt, wie Sie sich vor Schadsoftware, Phishing-Mails und anderen Betrugsversuchen schützen, Sicherheitslücken erkennen und Ihren Computer aktuell halten. Außerdem erfahren Sie, wie Sie die Leistung Ihres PCs verbessern, wichtige Sicherheitseinstellungen nutzen und persönliche Daten sowie Dateien zuverlässig sichern und im Ernstfall wiederherstellen können. Praxisnah und verständlich vermittelt der Kurs wertvolles Wissen für einen sicheren digitalen Alltag.

Empfehlung: Wenn vorhanden, bitte den eigenen Laptop mitbringen.



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 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: Individuelle Betreuung und ausreichend Zeit für Ihre Fragen. Praxisorientiert: Sie üben direkt an Ihrem eigenen Smartphone

Kurs-Nr.: 52125HB

Montag, 19. Oktober, 14.00 bis 15.30 Uhr
Kurstift Bad Brückenau „Windsor Zimmer im Cafe“,
Schillerstraße 7, Bad Brückenau
15,- €

Anmeldung im vhs-Büro Bad Brückenau T 09741 804-2200/2201 oder im Kurstift über Frau Haase unter T 09741 84218, per Mail: haase@kurstift.org

Kurs-Nr.: 52126HB

Montag, 26. Oktober, 14.00 bis 15.30 Uhr
Kurstift Bad Brückenau „Windsor Zimmer im Cafe“,
Schillerstraße 7, Bad Brückenau
15,- €

Anmeldung im vhs-Büro Bad Brückenau T 09741 804-2200/2201 oder im Kurstift über Frau Haase unter T 09741 84218, per Mail: haase@kurstift.org

Instagram Grundkurs – Workshop

Kurs-Nr.: 52150HA

Alexandra Feitsch

Montag, 18.30 bis 20.30 Uhr, 2 Termine
Beginn: 19. Oktober
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
100,- € (für Mitglieder des Vereins für Wirtschaft und Stadtmarketing e.V. 90,- €)

In diesem praxisnahen Workshop lernen Unternehmen, Selbstständige, Kleinunternehmer und Vereine Instagram strategisch für ihren Geschäfts- und Vereinsfolg einzusetzen. Neben aktuellen Strategien zu Positionierung, Content, Reels, Stories und hilfreichen Tools steht der individuelle Account-Check im Mittelpunkt. Alexandra Feitsch analysiert vorab jeden Instagram-Account der Teilnehmenden und gibt im Workshop eine persönliche Kurz-Analyse mit konkreten Verbesserungsvorschlägen – von der Profiloptimierung über die Content-Strategie bis hin zu Reichweite und Außenwirkung. So profitieren nicht nur die einzelnen Teilnehmenden, sondern auch die gesamte Gruppe von den praxisnahen Beispielen. Die Inhalte werden individuell auf die Teilnehmenden abgestimmt und aufgrund der schnellen Entwicklungen auf Instagram erst wenige Wochen vor dem Workshop final vorbereitet. Jeder Teilnehmende bekommt im Anschluss ein Handout zugeschickt. Alexandra Feitsch hat viel Erfahrung mit Shootings und Content Creation und ihre über 17.000 Follower auf Insta zeigen, dass sie die Social Media Welt versteht. Verbindlich anmelden kann man sich bis zum 09.10.2026 bei der vhs. Der Workshop findet nur statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl bis zu diesem Termin erreicht ist. Bitte mitbringen: Smartphone, Tablet oder Laptop und Schreibzeug. Falls vorhanden bitte Firmenaccount von Instagram bei der Anmeldung angeben.

Roboter-Entdecker: Programmieren zum Anfassen! Ein inklusiver Workshop für Kinder (bis 12 Jahre) mit und ohne Behinderung

Kurs-Nr.: 53000HA

Peter Göbel

Mittwoch, 4. November, 10.00 bis 11.30 Uhr
Lebenshilfewerkstatt Hammelburg, Berliner Str. 30, Hammelburg
5,- €

Programmieren muss nicht kompliziert sein und findet bei uns nicht nur am Bildschirm statt! In diesem Kurs erwecken wir Roboter durch echtes Anfassen und Puzzeln zum Leben. Gemeinsam gehen wir auf Entdeckungsreise und lösen spannende Rätsel. In kleinen Teams probieren wir verschiedene kinderleichte Systeme aus, die perfekt für das gemeinsame Lernen geeignet sind: • Bee-Bots: Unsere fleißigen Roboter-Bienen zeigen uns, wie man mit einfachen Tastenbefehlen ans Ziel kommt. • KUBO Coding: Hier programmieren wir ganz ohne Computer, indem wir Puzzleteile (TagTiles) logisch zusammensetzen. • Matatalab: Mit einem Kontrollturm und kleinen Codier-Blöcken komponieren wir Musik oder lassen Roboter malen. • Osmo Coding: Wir verbinden die digitale Welt mit echten Bausteinen und steuern lustige Figuren über das Tablet. Miteinander statt nebeneinander: Egal, ob Du schon Profi bist oder zum ersten Mal einen Roboter siehst – bei uns zählt das Teamwork. Die Materialien sind so ausgewählt, dass sie unterschiedliche Sinne ansprechen (Sehen, Fühlen, Hören) und jedes Kind auf seinem Niveau mitmachen kann. Kinder mit und ohne Behinderung unterstützen sich gegenseitig, denn gemeinsam finden wir die besten Lösungen! Was Du mitbringen solltest: Neugier und Lust auf Technik. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Alter: bis 12 Jahre Wichtiger Hinweis für Eltern: Um eine bestmögliche Betreuung und Barrierefreiheit zu gewährleisten, geben Sie bitte bei der Anmeldung etwaige Besonderheiten oder Unterstützungsbedarfe Ihres Kindes an. Assistenzpersonen sind nach Rücksprache ebenfalls willkommen. Im gemeinsamen Kurs lernen Kinder zusammen mit Mitarbeitenden der Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM), helfen sich gegenseitig und haben jede Menge Spaß. **Anmeldeschluss: 28.10.2026**
Bitte mitbringen: Getränk



Kompetenzentwicklung

Zeit sparen mit der KI ChatGPT – Einführung in die Nutzung

Kurs-Nr.: 53020HA

Volker Peter

Donnerstag, 26. November, 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.



Impulsvortrag: Von ChatGPT zum KI-Agenten – Praxis & Perspektive

Christoph Schmidt

KI (Künstliche Intelligenz) ist mehr als nur ChatGPT! In diesem kompakten Impulsvortrag werfen wir einen Blick hinter die Kulissen. Egal ob Sie beruflich oder privat neugierig sind: Sie erfahren praxisnah, wie Prompting mit ChatGPT & Co. funktioniert und was es mit den neuen „KI-Agenten“ auf sich hat. Sie nehmen konkrete Impulse mit, wie Sie KI als Sparingspartner für Ihre Ideen und Projekte nutzen, ein „zweites Gehirn“ für Ihre Aufgaben aufbauen und wie smarte Automatisierungen entstehen. Neben Chancen und Risiken gibt es einen realistischen Ausblick sowie Raum für Ihre Fragen. Der Vortrag findet ab 5 Teilnehmenden statt.

Kurs-Nr.: 53027HA

Samstag, 14. November, 10.00 bis 11.30 Uhr
Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
15,- €

Kurs-Nr.: 53030KG

Samstag, 30. Januar, 10.00 bis 11.30 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
15,- €

Komm, wir bauen einen KI-Agenten

Kurs-Nr.: 53025KG

Volker Peter

Samstag, 24. Oktober, 10.00 bis 14.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
39,- €

In diesem vierstündigen Praxisworkshop entwickeln Sie einen eigenen KI-Agenten für eine konkrete Aufgabe aus Ihrem Berufsalltag. Der Agent kann beispielsweise Meetings vorbereiten, Entscheidungsgrundlagen erstellen, Projekte strukturieren oder Prozesse dokumentieren. Sie arbeiten direkt am eigenen Laptop und erstellen Schritt für Schritt einen funktionsfähigen Prototypen in Claude. Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich, Erfahrungen mit ChatGPT oder Claude werden jedoch vorausgesetzt. Der Workshop richtet sich an alle, die KI produktiv und kontrolliert einsetzen möchten. Besonders angesprochen sind Unternehmerinnen und Unternehmer, Führungskräfte sowie IT-Verantwortliche. Die Teilnehmerzahl ist auf zwölf Personen begrenzt, damit individuelles Feedback und aktive Unterstützung möglich sind.

Bitte mitbringen: Einen Laptop, einen aktiven Claude-Pro-Account sowie einen geeigneten, wiederkehrenden Arbeitsprozess.



Medien und Kommunikation

Erfolgreiche Kooperationen – Die Stadt vernetzen

Kurs-Nr.: 52160HA

Alexandra Feitsch

Montag, 9. November, 18.30 bis 20.30 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
35,- € (für Mitglieder des Vereins für Wirtschaft und Stadtmarketing e.V. 25,- €)

Erfolgreiche Kooperationen schaffen neue Chancen, erhöhen die Sichtbarkeit und erschließen wertvolle Zielgruppen. In diesem Workshop erfahren Unternehmen, Selbstständige, Kleinunternehmer und Vereine, wie sie passende Kooperationspartner finden, gemeinsame Projekte entwickeln und langfristige Netzwerke aufbauen.

Anhand inspirierender Praxisbeispiele, kreativer Methoden und direkt umsetzbarer Ideen entstehen Ansätze, die sich unmittelbar in den Alltag integrieren lassen. Gemeinsam erarbeiten wir individuelle Möglichkeiten für erfolgreiche Zusammenarbeit, die zum eigenen Unternehmen/Verein passen und nachhaltigen Mehrwert schaffen – authentisch, kreativ und mit einem klaren Blick auf gegenseitigen Nutzen. Jeder Teilnehmende bekommt im Anschluss ein Handout zugeschickt.

Alexandra Feitsch bringt ihre langjährige Praxiserfahrung aus den Bereichen Marketing, Social Media und Unternehmenskooperationen ein und vermittelt direkt umsetzbare Strategien.

Verbindlich anmelden kann man sich bis zum 30.10.2026. Der Workshop findet nur statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl bis zu diesem Termin erreicht ist.

Wie Gespräche besser gelingen – Erfolgreich kommunizieren im Alltag und Beruf

Kurs-Nr.: 53015HA

Isabel Teltz

Donnerstag, 15. Oktober, 18.30 bis 20.00 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
15,- €

Ob im Privaten oder im Beruf – gute Kommunikation ist der Schlüssel zu gelingenden Beziehungen. In diesem Kurs erhalten Sie eine verständliche Einführung in Grundlagen erfolgreicher Kommunikation. Sie lernen unter anderem die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg kennen. Anhand praxisnaher Übungen erfahren Sie, wie Sie eigene Anliegen verständlich und wertschätzend ausdrücken und gleichzeitig Missverständnisse in der Kommunikation vermeiden können. Auch der Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen wird thematisiert. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre kommunikativen Fähigkeiten im privaten oder beruflichen Alltag ausbauen möchten. Im Mittelpunkt stehen der praktische Austausch, neue Impulse für Ihren Alltag und die Freude an gelingender Verständigung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Abendseminar findet ab 5 Teilnehmende statt.
Anmeldeschluss: 7 Tage vor Kursbeginn

Geheimnisse effektiver Kommunikation

Kurs-Nr.: 53008KG

Volker Peter

Montag und Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, 4 Termine
Beginn: 5. Oktober
Anton-Kliegl-Schule (Raum E12), Bad Kissingen
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße
39,- €

Kennen Sie das? Sie meinen es gut, doch Ihr Gegenüber versteht etwas ganz anderes? In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Ihre Botschaften wirklich ankommen – im Job und im Privatleben. Sie entdecken Ihre persönlichen Kommunikationsmuster, erkennen unbewusste Signale und üben in konkreten Situationen, wie Sie klarer kommunizieren und Missverständnisse vermeiden. Das Ergebnis: stärkere Beziehungen, mehr Überzeugungskraft und souveränes Auftreten in schwierigen Gesprächen. Theorie trifft Praxis – mit sofort anwendbaren Techniken für Ihren Alltag.



Eltern-Kind-Kurse

Eltern-Kind-Training (Taekwon-Do)

Kurs für Eltern mit Kindern im Alter zwischen 3–6 Jahren

Eva Schwingenschlögl

Ein sportliches Erlebnis für Kleinkinder gemeinsam mit ihren Eltern. Spielerisch anhand einer Bildergeschichte 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. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Stoppersocken für die Kinder

Kurs-Nr.: 63005KG

Dienstag, 16.15 bis 17.00 Uhr, 4 Termine

Beginn: 22. September

Taekwondoschule, Badgasse 8, 97688 Bad Kissingen

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr.: 63006KG

Dienstag, 16.15 bis 17.00 Uhr, 4 Termine

Beginn: 12. Januar

Taekwondoschule, Badgasse 8, 97688 Bad Kissingen

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Mama Baby Gymnastik

Kurs-Nr.: 63010KL

Petra Bengl

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 30. September

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. Die Babys werden miteinbezogen und bekommen entwicklungsgerechte Angebote. Dieser Kurs ersetzt keinen Rückbildungskurs, sondern ist eine Fortführung davon.

Mitzubringen sind: Matte und großes Handtuch

Gemeinsamer Turnspaß für Kinder und Eltern

Für Kinder bis 3 Jahre

Kurs-Nr.: 63035KG

Ute Wolfrum

Donnerstag, 15.30 bis 16.30 Uhr, 13 Termine

Beginn: 1. Oktober

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

Eingang über den Rathausinnenhof

60,- € (Elternteil + Kind)

Dem Grundbedürfnis unserer Kinder entspricht es, sich zu bewegen und Neues auszuprobieren. Das gemeinsame Erleben in der Gruppe beim Krabbeln, Laufen, Hüpfen, Balancieren, Spielen und Singen steht im Vordergrund des Kurses. Für die 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.

Basic-Motivtorte verzieren – Eltern-Kind-Kurs (ab 6 Jahre)

Kurs-Nr.: 65014HA

Katharina Kröckel

Samstag, 28. November, 10.00 bis 15.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
26,- € (zzgl. ca. 15,- € Lebensmittelkosten pro Teilnehmer-Paar bar vor Ort)

Mal eine leckere und individuelle Torte zum Geburtstag verschenken? 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. Jedes Eltern-Kind-Paar darf seine individuell verzierte Torte mit nach Hause nehmen. Pro Kind muss ein Elternteil dabei sein. Ab 6 Teilnehmenden Tortenform (19er) und Rezept für Biskuit kann vorab zur Verfügung gestellt werden. Bitte bei Anmeldung angeben. Die Aufsichtspflicht bleibt während der gesamten Veranstaltung bei den Eltern.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, 4 Geschirrtücher, Biskuitboden 19er Durchmesser und circa 9 cm hoch, Mixer, Spritzbeutel, Getränk, Tortenbehälter zum Heimtransport

Kinder kochen mit – einfache Gerichte gemeinsam zubereitet (für 2- bis 3-jährige Kinder gemeinsam mit einem Elternteil)

Kurs-Nr.: 65014KB

Martina Edelmann

Freitag, 30. Oktober, 15.00 bis 18.00 Uhr

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche

4,- €

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.

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

Kampfkunst & Vorleseabenteuer – mit „San & Mudo“ aktiv werden

Kurs-Nr.: 32450KG

Kang Shin-Gyu

Taekwondoschule Bad Kissingen

Samstag, 19. September, 10.30 bis 11.30 Uhr

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

Eingang über den Rathausinnenhof

Kostenfrei (Keine Anmeldung erforderlich)

San verirrt sich im Wald und trifft dort auf Mudo, den Geist des Taekwon-Do. Gemeinsam machen sie sich auf die Suche nach dem Weg nach Hause. Dabei begegnen sie verschiedenen Tieren, die ihnen Taekwon-Do-Übungen zeigen und Mut und Selbstvertrauen vermitteln. Während ihr die Geschichte von „San & Mudo“ hört, könnt ihr selbst aktiv werden: Unter Anleitung von Großmeister Kang Shin-Gyu lernt ihr erste Techniken aus dem Taekwon-Do kennen und probiert sie gemeinsam aus. Das spielerische Training fördert Konzentration, Koordination und Selbstbewusstsein und stärkt zugleich den Zusammenhalt.

Ein besonderes Bewegungs- und Vorleseerlebnis für die ganze Familie – geeignet für Eltern mit Kindern inklusive Geschwisterkindern und Freunden von drei bis einschließlich zehn Jahren.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk

Pro Kind sollte eine erwachsene Begleitperson dabei sein.



Kinderkurse

Kinderyoga für 3- bis 4-Jährige

Kurs-Nr.: 90001KG

Charline Neumann

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr, 5 Termine

Beginn: 23. September

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

Eingang über den Rathausinnenhof

30,- €

Kinderyoga ist eine spielerische und kreative Methode, um Kindern Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit näherzubringen. Durch kindgerechte Yoga-Übungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen fördern wir die körperliche und geistige Gesundheit der Kinder.

Hinweis: erster Termin mit einer erwachsenen Begleitperson

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Getränk

Kinderyoga – für Kinder von 6–8 Jahren

Kurs-Nr.: 90003KL

Daniela Emmert, Kinderyoga

Freitag, 15.00 bis 16.30 Uhr, 7 Termine

Beginn: 18. September

Wilhelm-Hegler-Halle (kl. Gymnastikraum), Oerlenbach

56,- €

Im Kinderyoga lernen die Kinder ihren Körper bewusst zu erleben, Ruhe zu finden und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Durch spielerische Übungen werden die Konzentration, Balance und innere Gelassenheit gefördert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte oder dünne Sportmatte, Decke, evtl. Kuscheltier

Pre-Ballett und Ausdruckstanz (ab 4 Jahre)

Tatyana Palamaryuk

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 sind 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

Kurs-Nr.: 90006HA

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 29. September

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

110,- €

Kurs-Nr.: 90007HA

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr, 4 Termine

Beginn: 12. Januar

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

44,- €

Ballett und Ausdruckstanz (ab 8 Jahre)

Tatyana Palamaryuk

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 sind 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

Kurs-Nr.: 90008HA

Dienstag, 15.00 bis 16.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 29. September

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

110,- €

Kurs-Nr.: 90009HA

Dienstag, 15.00 bis 16.00 Uhr, 4 Termine

Beginn: 12. Januar

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

44,- €

Moderner Orientalischer Tanz für kleine Tanzmäuse

Kurs-Nr.: 90019KG

Christina Scheit

Dienstag, 15.00 bis 15.45 Uhr, 9 Termine

Beginn: 22. September

Anton-Kliegl-Schule (Aula), Bad Kissingen

Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße

45,- €

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, Schlappchen 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.



Der vhs-Standort Bad Kissingen bietet Schwimmkurse für Kinder ab 6 Jahren mit dem Ziel des Seepferdchenabzeichens an. Informationen zu aktuellen Kursen, Terminen, Teilnahmevoraussetzungen und Anmeldung finden Sie unter: www.vhs-kissshab.de/schwimmen

Bewerbungen als Schwimmtrainer richten Sie bitte an: schwimmenlernen@stadt.badkissingen.de

Moderner Orientalischer Tanz für große Tanzmäuse

Kurs-Nr.: 90020KG

Christina Scheit

Dienstag, 16.00 bis 17.00 Uhr, 9 Termine

Beginn: 22. September

Anton-Kliegl-Schule (Aula), Bad Kissingen

Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße

54,- €

Tanzen macht Spaß!!! Zu toller Musik von Aladdin bis Despacito lernen die Kids gut gelaunt 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, Schlappchen, ein Getränk und ein Tuch für die Hüfte (kann auch im Kurs kostenlos ausgeliehen werden).

Für größere, fortgeschrittene Tanzmäuse von 6–9 Jahren.

Gehirnfitness – für Kinder

Kurs-Nr.: 91023KG

Monique Lammechien Medema

Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 28. September

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

Eingang über den Rathausinnenhof

70,- €

Für Kinder, die ihr Potenzial entfalten möchten – und für Eltern, die sie dabei liebevoll unterstützen wollen. Fällt es Ihrem Kind schwer, sich zu konzentrieren, ruhig zu sitzen oder dem Unterricht zu folgen? Viele Kinder erleben heute eine Reizüberflutung durch digitale Medien und hohen Leistungsdruck. Das kann zu Frust, Unsicherheit und sinkendem Selbstvertrauen führen. In unserem Kurs erlebt Ihr Kind eine Stunde voller Spiel, Bewegung und Koordinationsübungen. Mit viel Spaß, Lachen und Erfolgserlebnissen werden Körper und Gehirn auf spielerische Weise gefördert. Die fröhliche Atmosphäre sorgt für Entspannung und hilft dabei, Stress abzubauen. Das Ziel der Kinderkurse ist die Verbesserung von Konzentration und Lernfähigkeit. Durch das Training entwickeln Kinder mehr Aufmerksamkeit, Lernmotivation und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Ohne Leistungsdruck entdecken sie ihre Stärken neu und finden wieder Freude am Lernen.

Mitbringen: Hallenturnschuhe, lockere (Sport-)Kleidung

Malen für dein Wohlfühlgefühl für Kinder

Kurs-Nr.: 92025KN

Kerstin Angelika Röder

Mittwoch, 11. November, 14.30 bis 16.00 Uhr

Alte Schule (Gastronomieraum), Münnerstädterstr. 2, Nüdlingen

10,- €

Spielerische Schwarz-Weiß-Gestaltung nach der Zentangle-Methode. Fröhliches, farbenfrohes Malen nach der Happy Painting-Methode. Freies, intuitives Gestalten nach der NeuroART-Methode. Die Kinder entdecken verschiedene Techniken und dürfen dabei ihren ganz eigenen Stil entwickeln.

Nähmaschinen-Führerschein – Kinder ab 10 Jahre

Kurs-Nr.: 92069HA

Sabine Happ

Freitag, 20. November, 15.00 bis 17.15 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg

15,- €

Wir lernen Grundkenntnisse im Nähen und lernen den Umgang mit der Nähmaschine.

Dieser Kurs richtet sich an Nähanfänger ab 10 Jahre, die erst einmal die Nähmaschine kennenlernen wollen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör, Verlängerungskabel, Faden und Stoffreste.

Fehlerfrei und schnell schreiben am PC (ab 5. Klasse)

Kurs-Nr.: 93040KG

Silvia Zänglein

Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, 5 Termine

Beginn: 11. November

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, Schulmappchen

Basic-Motivtorte verzieren (10 bis 16 Jahre)

Kurs-Nr.: 95078HA

Katharina Kröckel

Samstag, 12. Dezember, 10.00 bis 15.00 Uhr

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

26,- € (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.

Ab 6 Teilnehmenden

Tortenform (19er) und Rezept für Biskuit können vorab zur Verfügung gestellt werden. Bitte bei Anmeldung angeben.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, 4 Geschirrtücher, Biskuitboden 19er Durchmesser und circa 9 cm hoch, Mixer, Spritzbeutel, Getränk, Tortenbehälter zum Heimtransport

Bad Bocklet

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	28.09.2026	19.00	1x	Papua-Neuguinea – ein Land wie kein anderes und Queensland Australien	0,00 €	26015KB	29
Di	29.09.2026	18.00	10x	Englisch Konversation (A2)	80,00 €	43057KB	60
Di	06.10.2026	17.00	1x	Herzgesund kochen	5,00 €	35010KB	51
Sa	10.10.2026	09.30	1x	TCM-Workshop: Spätsommer und Herbst	18,00 €	36083KB	53
Sa	17.10.2026	09.30	1x	Schröpfen – ein vielseitiges Hausmittel	18,00 €	36085KB	54
Mi	21.10.2026	18.00	1x	Die Welt der ätherischen Öle	0,00 €	36522KB	55
Mo	26.10.2026	19.00	1x	Bangladesch – indisches Chaos im Quadrat	0,00 €	26017KB	29
Di	27.10.2026	18.30	1x	Partygebäck aus Sauerteig und Hefe	17,50 €	34102KB	48
Do	29.10.2026	19.00	1x	Einblick in die Welt der Vital- und Heilpilze	10,00 €	36035KB	54
Fr	30.10.2026	15.00	1x	Kinder kochen mit – einfache Gerichte gemeinsam zubereitet	4,00 €	65014KB	68
Sa	31.10.2026	09.30	1x	TCM Diätetik in den Wechseljahren	18,00 €	36081KB	53
Mo	09.11.2026	18.00	1x	Zukunftsoptimismus	24,00 €	12024KB	10
Mi	11.11.2026	18.30	1x	Pasta Soßen mit selbst gemachten Nudeln und Spätzle	17,50 €	34006KB	46
Do	12.11.2026	16.00	1x	Vortrag: Drei Säulen für ein selbstbestimmtes, aktives und sicheres Leben im eigenen Zuhause	0,00 €	12054KB	11
Sa	21.11.2026	09.30	1x	TCM-Workshop: Winter	18,00 €	36086KB	54
Di	24.11.2026	18.00	1x	Natürliche Wohlfühlprodukte mit ätherischen Ölen selbst herstellen	0,00 €	36524KB	55

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	21.09.2026	18.30	6x	Feldenkrais für Jung und Alt	70,00 €	31429HB	37
Mi	30.09.2026	18.30	10x	Hatha Yoga	95,00 €	31044HB	32
Di	06.10.2026	19.00	1x	Klangreise	10,00 €	31158HB	36
Di	06.10.2026	19.30	4x	Ukulele Grundkurs	45,00 €	23026HB	25
Di	13.10.2026	19.00	1x	Klangreise	10,00 €	31159HB	36
Mi	14.10.2026	17.00	1x	Einführung in die Welt der Pilze	15,00 €	15030HB	18
Fr	16.10.2026	19.00	3x	Vipassana-Meditation – Wochenendkurs	0,00 €	31142HB	35
Mo	19.10.2026	14.00	1x	Smartphone – Laptop und App-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren	15,00 €	52125HB	66
Mo	19.10.2026	16.00	1x	Smart Surfer: Wie man Risiken im Netz vermeidet	5,00 €	14365HB	18
Di	20.10.2026	19.00	1x	Klangreise	10,00 €	31161HB	36
Mo	26.10.2026	14.00	1x	Smartphone - Laptop und App-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren	15,00 €	52126HB	66
Mo	26.10.2026	16.00	1x	Smart Surfer: Die Welt des mobilen Internets	5,00 €	14370HB	18
Di	27.10.2026	19.00	1x	Klangreise	10,00 €	31162HB	36
Fr	30.10.2026	18.30	1x	Die Thai-Küche for you	20,00 €	34253HB	50
Sa	31.10.2026	10.00	1x	Malen, Zeichnen, Collagieren	36,00 €	24012HB	26
Di	03.11.2026	19.00	1x	Klangreise	10,00 €	31164HB	36
Mo	09.11.2026	18.30	6x	Feldenkrais für Jung und Alt	70,00 €	31430HB	37
Di	10.11.2026	19.00	1x	Klangreise	10,00 €	31163HB	36
Mi	11.11.2026	19.00	1x	Humor ist, wenn man trotzdem lacht – befreiendes Lachen	10,00 €	31144HB	36
Do	12.11.2026	18.45	4x	Man kann nicht „nicht“ kommunizieren	50,00 €	12074HB	11
Sa	21.11.2026	10.30	1x	Die vegetarische indische Küche for you	20,00 €	34208HB	49
Mi	25.11.2026	19.00	1x	Humor ist, wenn man trotzdem lacht – Die Kraft des Humors	10,00 €	31145HB	36
Sa	28.11.2026	10.00	1x	Malen, Zeichnen, Collagieren	36,00 €	24013HB	26
Do	28.01.2027	18.00	1x	Elektronische Patientenakte (ePA), e-Rezept und mehr	0,00 €	13130HB	13

Bad Kissingen

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Do	10.09.2026	19.00	1x	Baltikum – Europas faszinierender Nordosten	10,00 €	26221KG	29
Fr	11.09.2026	15.45	10x	Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren	80,00 €	31079KG	34
Sa	19.09.2026	10.30	1x	Kampfkunst & Vorleseabenteuer – mit „San & Mudo“ aktiv werden	0,00 €	32450KG	68
Mo	21.09.2026	16.00	3x	Seniorenuniversität: Grimm's Märchen	20,00 €	11001KG	7
Di	22.09.2026	15.00	9x	Moderner Orientalischer Tanz für kleine Tanzmäuse	45,00 €	90019KG	69
Di	22.09.2026	16.00	9x	Moderner Orientalischer Tanz für große Tanzmäuse	54,00 €	90020KG	70
Di	22.09.2026	16.15	4x	Eltern-Kind-Training (Taekwon-Do)	0,00 €	63005KG	68
Mi	23.09.2026	16.00	5x	Kinderyoga für 3- bis 4-Jährige	30,00 €	90001KG	69
Fr	25.09.2026	10.30	3x	Wege zu gutem Schlaf	39,00 €	31147KG	36
Fr	25.09.2026	15.30	2x	Workshop: Rundum Fit – Vital, aktiv, gesund bleiben	30,00 €	36057KG	52
Fr	25.09.2026	19.00	10x	HIIT – High Intensity Interval Training	60,00 €	32056KG	40
Sa	26.09.2026	14.00	1x	Tanzen Sie Tango Argentino!	30,00 €	33020KG	44
Mo	28.09.2026	08.30	10x	Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen – A1	80,00 €	45005KG	61
Mo	28.09.2026	09.30	10x	Englisch am Vormittag – B2 (Teil 1)*	80,00 €	43035KG	60
Mo	28.09.2026	10.45	10x	Italienisch Konversation - Niveau A2/B1	80,00 €	45009KG	61
Mo	28.09.2026	14.30	1x	Vortrag: Neuro-Fitness für Senioren – So bleibt das Gehirn fit im Alter	10,00 €	31110KG	34
Mo	28.09.2026	16.00	10x	Gehirnfitness – für Kinder	70,00 €	91023KG	70
Mo	28.09.2026	18.00	10x	Spanisch Konversation (A2-Niveau)	80,00 €	48040KG	62
Mo	28.09.2026	18.00	10x	Englisch für Fortgeschrittene – B1 (Teil 2)*	80,00 €	43020KG	60
Mo	28.09.2026	19.00	1x	Neuro-Fitness für Erwachsene – Raus aus dem Kopf, rein ins Leben	10,00 €	31115KG	34
Mo	28.09.2026	19.00	10x	Power Pilates und Ganzkörpertraining – für Fortgeschrittene	60,00 €	32040KG	40
Mo	28.09.2026	20.05	10x	Rückenschule mit Faszientraining – Dehnen, Dehnen, Dehnen	60,00 €	32037KG	38
Di	29.09.2026	08.30	10x	Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen – A1 (Fortsetzung)	80,00 €	45004KG	61
Di	29.09.2026	16.20	10x	Wirbelsäulengymnastik	60,00 €	32028KG	37
Di	29.09.2026	17.30	10x	Wirbelsäulengymnastik	90,00 €	32029KG	37
Di	29.09.2026	17.45	10x	Arabische Schriftsprache der Gegenwart	80,00 €	49000KG	59
Di	29.09.2026	18.00	1x	Onlinebanking – aber sicher!	0,00 €	52005KG	64
Di	29.09.2026	18.00	10x	Gymnastik für Alle	60,00 €	32059KG	40
Di	29.09.2026	18.30	10x	Deutsche Gebärdensprache* – Teil 3	65,00 €	41005HA	62
Di	29.09.2026	18.30	1x	Schnelle Asia-Küche	20,00 €	34221KG	49
Di	29.09.2026	19.00	10x	Step-Aerobic in Bad Kissingen	75,00 €	32188KG	40
Di	29.09.2026	19.30	10x	Business Englisch – A2/B1	80,00 €	43058KG	60
Mi	30.09.2026	08.30	9x	Mit Yoga innere Ruhe finden und bei sich selber ankommen	55,00 €	31070KG	33
Mi	30.09.2026	09.30	10x	Englisch am Vormittag – B1 (Teil 3)*	80,00 €	43010KG	60
Mi	30.09.2026	17.30	10x	Yoga für einen starken Rücken für Berufstätige	69,00 €	31073KG	33
Mi	30.09.2026	17.30	5x	Notenlesen leicht gemacht – Grundlagen der Musiknotation	40,00 €	23035KG	25
Mi	30.09.2026	18.00	10x	Französisch – B1*	80,00 €	44012KG	61

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mi	30.09.2026	18.00	10x	Englisch für Fortgeschrittene – C1 (Teil 1)*	80,00 €	43025KG	60
Mi	30.09.2026	18.30	10x	Deutsche Gebärdensprache* – Einführung	65,00 €	41001HA	62
Mi	30.09.2026	18.45	8x	Kaha® - für jede Altersgruppe	50,00 €	32011KG	34
Do	01.10.2026	15.30	13x	Turnspaß für Kinder bis 3 Jahre und Eltern	60,00 €	63035KG	68
Do	01.10.2026	17.00	1x	Interaktiver Vortrag: Rundum Fit – Vital, aktiv, gesund bleiben	10,00 €	36058KG	53
Do	01.10.2026	18.00	10x	Englisch für Neueinsteiger mit Vorkenntnissen – A2 (Teil 1)*	80,00 €	43006KG	59
Do	01.10.2026	18.00	5x	Blockflöten Ensemblespiel	35,00 €	23010KG	25
Do	01.10.2026	18.30	10x	Deutsche Gebärdensprache* – Teil 2	65,00 €	41003HA	62
Sa	03.10.2026	10.00	1x	ATEMWEG im Kaskadental Bad Kissingen	15,00 €	31137KG	35
Mo	05.10.2026	18.00	4x	Geheimnisse effektiver Kommunikation	39,00 €	53008KG	67
Mo	05.10.2026	18.00	7x	SALSA-Tanzen für Frauen	95,00 €	33031KG	44
Mi	07.10.2026	11.15	5x	Bodystyling	30,00 €	32043KG	39
Mi	07.10.2026	12.30	5x	Stuhl-Gymnastik	30,00 €	32077KG	42
Do	08.10.2026	09.00	6x	Schmerzfreie Schultern und Nacken – Entlastungsübungen speziell für Mütter	45,00 €	32016KG	37
Do	08.10.2026	17.45	7x	Line Dance	95,00 €	33076KG	45
Do	08.10.2026	19.00	1x	Professionelle Stressbewältigung	0,00 €	31185KG	37
Do	08.10.2026	19.10	8x	Bodystyling	50,00 €	32042KG	39
Do	08.10.2026	20.15	8x	Moving and Muscles	50,00 €	32050KG	40
Fr	09.10.2026	16.00	5x	Rückenfitness für Senioren	30,00 €	32083KG	38
Fr	09.10.2026	18.00	2x	PC-Grundlagen mit Windows10/11, Internet, Office und Künstliche Intelligenz	68,00 €	52015KG	65
Sa	10.10.2026	09.30	1x	Herbstzeit Suppenzeit	20,00 €	34004KG	46
Sa	10.10.2026	10.00	2x	Comic Crashkurs – Wenn die Linie Laufen lernt	200,00 €	240EKG	28
So	11.10.2026	13.00	1x	Brönnhof-Führung	0,00 €	17125KG	22
So	11.10.2026	15.45	8x	Tanzkurs für Erwachsene	125,00 €	33057KG	45
So	11.10.2026	15.45	4x	Tanzkurs für Erwachsene – Kurskurs	79,00 €	33054KG	45
Mo	12.10.2026	17.00	3x	Praxiskurs - Begegnungen	36,00 €	12551KG	19
Mo	12.10.2026	18.30	1x	Zeit für berufliche Veränderungen? Wie finde ich meine berufliche Richtung?	0,00 €	51045KG	63
Do	15.10.2026	16.30	7x	Line Dance für Junggebliebene	95,00 €	33077KG	45
Fr	16.10.2026	10.30	1x	Humor ist, wenn man trotzdem lacht – Heiterkeit als Lebenshaltung	12,00 €	31146KG	36
Fr	16.10.2026	17.00	6x	Stenographie für Anfänger mit Vorkenntnissen (Fortsetzungskurs)	160,00 €	53110KG	64
Fr	16.10.2026	18.00	1x	SOS – Mein Kind funktioniert nicht!	12,00 €	12072KG	11
Fr	16.10.2026	19.00	1x	Caroline und die Entstehung des Königreichs Bayern	0,00 €	12020KG	10
Sa	17.10.2026	14.00	1x	Auszeit mit Yoga & Achtsamkeit	20,00 €	31089KG	34
So	18.10.2026	14.30	5x	Disco-Fox für Einsteiger	85,00 €	33038KG	44
Mo	19.10.2026	16.00	3x	Seniorenuniversität: Digitalisierung im ländlichen Raum in China und Deutschland	20,00 €	11002KG	7
Mo	19.10.2026	19.00	1x	Finanzplanung für Frauen: Eben nicht „Arm dran im Alter“	12,00 €	13220KG	14
Do	22.10.2026	10.30	2x	Nostalgie-Stenokurs – kurzer Auffrischkurs	20,00 €	53105KG	64
Do	22.10.2026	17.00	1x	Interaktiver Vortrag: Rundum Fit – Vital, aktiv, gesund bleiben	10,00 €	36059KG	53
Do	22.10.2026	19.00	4x	Opernring – Vortragsreihe	0,00 €	23005KG	24

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Do	22.10.2026	19.00	5x	Professionelle Stressbewältigung	80,00 €	31186KG	37
Fr	23.10.2026	17.00	1x	BACHATA – Workshop für Einsteiger-Paare	25,00 €	33050KG	45
Sa	24.10.2026	09.00	1x	Word – Grundlagen und Künstliche Intelligenz	60,00 €	52030KG	65
Sa	24.10.2026	10.00	1x	Komm, wir bauen einen KI-Agenten	39,00 €	53025KG	67
Di	27.10.2026	18.00	1x	PC sicher nutzen – Schutz vor Betrug, Datenverlust und Schadsoftware	35,00 €	52065KG	65
Do	29.10.2026	09.30	6x	Konversation in Deutsch (für Fortgeschrittene)	0,00 €	42022KG	59
Fr	06.11.2026	16.00	3x	Schnupperkurs Drechseln für Einsteiger	95,00 €	24077KG	27
Mo	09.11.2026	19.00	1x	Richtig absichern mit Berufsunfähigkeit und anderen Alternativen	12,00 €	13205KG	13
Di	10.11.2026	18.50	6x	Zumba® Fitness	65,00 €	32132KG	41
Di	10.11.2026	19.30	5x	Gitarre – Liedbegleitung (Grundkurs)	55,00 €	23015KG	25
Mi	11.11.2026	15.00	1x	„Letzte Hilfe“	0,00 €	12078KG	11
Mi	11.11.2026	18.00	5x	Fehlerfrei und schnell schreiben am PC (ab 5. Klasse)	39,00 €	93040KG	70
Do	12.11.2026	18.00	1x	Wie kann ich selbst für Krisen und Katastrophen vorsorgen?	15,00 €	12022KG	9
Fr	13.11.2026	09.45	5x	Grundkurs Aquarellmalen	45,00 €	24007KG	26
Fr	13.11.2026	17.00	1x	Erste Hilfe Kurs Baby und Kleinkind	30,00 €	12070KG	11
So	15.11.2026	14.00	1x	Yin Yoga – Tiefe Entspannung und Regeneration (Workshop)	20,00 €	3105KG	33
Mo	16.11.2026	19.00	1x	Finanzdschungel: Rendite ohne Verlustrisiko	12,00 €	13215KG	14
Fr	20.11.2026	16.00	3x	Drechseln für Fortgeschrittene	95,00 €	24078KG	27
Sa	21.11.2026	09.30	1x	Low Carb	20,00 €	35020KG	52
Sa	21.11.2026	10.00	1x	Wildgans Qigong I für eine stabile Gesundheit	60,00 €	31013KG	30
Mo	23.11.2026	18.00	2x	„Letzte Hilfe“ Kurs	0,00 €	12076KG	11
Di	24.11.2026	19.30	8x	FaszienFit – Fasziales Krafttraining	60,00 €	32039KG	39
Fr	27.11.2026	18.30	1x	Asiatische Küche – Sushi selbst zubereiten	20,00 €	34243KG	50
Sa	28.11.2026	10.00	1x	Nebenbei selbstständig - Workshop	38,00 €	51011KG	63
Mo	30.11.2026	16.00	3x	Seniorenuniversität: Was macht der Dachs auf Albrecht Dürers „Sündenfall“	20,00 €	11003KG	7
Mo	30.11.2026	19.00	1x	Finanztips für Familien	12,00 €	13210KG	13
Mi	02.12.2026	18.30	1x	Thailändische Küche for you	20,00 €	34255KG	50
Fr	04.12.2026	16.30	1x	Bad Kissingen in den 1950er und 1960er Jahren	7,50 €	17190KG	22
So	06.12.2026	10.00	1x	Weihnachtsbäckerei – erprobte Rezepte	22,50 €	34153KG	48
So	06.12.2026	15.00	1x	Weihnachtsbäckerei – eine Auswahl aus 20 Jahren Plätzchen backen	22,50 €	34164KG	49
Mo	07.12.2026	18.30	1x	Wie verändert sich mein Job durch neue IT und KI?	0,00 €	51065KG	64
Sa	19.12.2026	15.30	1x	Internationale Vegane Küche	20,00 €	34203KG	49
Di	12.01.2027	16.15	4x	Eltern-Kind-Training (Taekwon-Do)	0,00 €	63006KG	68
Di	12.01.2027	18.30	1x	Die persische Küche	20,00 €	34275KG	51
Di	12.01.2027	19.30	5x	Gitarre – Liedbegleitung (Aufbaukurs)	55,00 €	23021KG	25
Do	14.01.2027	18.00	1x	Elektronische Patientenakte (ePA), e-Rezept und mehr	0,00 €	13132KG	13
Sa	16.01.2027	09.00	1x	Excel – Grundkurs	60,00 €	52031KG	65
Sa	16.01.2027	10.00	1x	Mit dem Atem zu mehr Achtsamkeit und Resilienz	30,00 €	31135KG	35
So	17.01.2027	14.30	5x	Disco-Fox für Paare mit Vorkenntnissen	85,00 €	33040KG	45

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	18.01.2027	19.00	1x	Unibund: Wir sind alle miteinander verwandt	0,00 €	12003KG	8
Do	21.01.2027	18.00	1x	Vortrag: Meet and Greet mit dem eigenen Unterbewusstsein	5,00 €	36069KG	53
Fr	22.01.2027	17.00	1x	Erste Hilfe Kurs Baby und Kleinkind	30,00 €	12071KG	11
Sa	23.01.2027	09.00	2x	Professionelle Stressbewältigung	100,00 €	31187KG	37
Fr	29.01.2027	16.30	1x	Von Bismarck bis Bhumibol – Kurgäste von Weltrang in Bad Kissingen	7,50 €	17194KG	22
Sa	30.01.2027	09.00	1x	Excel – Aufbaukurs	60,00 €	52035KG	65
Sa	30.01.2027	09.30	1x	Selber kochen macht Spaß! Basics für Männer	20,00 €	34003KG	45
Sa	30.01.2027	10.00	1x	Impulsvortrag: Von ChatGPT zum KI-Agenten – Praxis & Perspektive	15,00 €	53030KG	67
Mo	22.02.2027	19.00	1x	Unibund: Racial Profiling und Polizeikontrollen auf dem Prüfstand	0,00 €	12005KG	9
Mo	15.03.2027	19.00	1x	Unibund: Die richtige Entscheidung fürs Knie: Teilprothese vs. Vollprothese	0,00 €	12006KG	9

Online-Anmeldung

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



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

Burkardroth

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	21.09.2026	18.30	1x	Schnelles Kurzgebratenes mit selbst-gemachten Soßen	20,00 €	34071KD	46
Sa	26.09.2026	10.00	1x	Meinen Strom erzeuge ich selbst	0,00 €	15050KD	19
Mo	28.09.2026	19.00	10x	Hatha Yoga	80,00 €	31046KD	32
Fr	02.10.2026	18.30	1x	Scharfe feurige indische Küche	22,50 €	34212KD	49
Di	06.10.2026	18.00	1x	Gute Pflege – Vorstellung pflegerelevanter Angebote kommunal & regional	0,00 €	13053KD	11
Di	06.10.2026	18.30	1x	Herbst-/Winterkränze selbst gebunden	13,00 €	24035KD	27
Mo	12.10.2026	18.30	1x	Leckeres für den Raclette-Abend	22,50 €	34011KD	46
Di	13.10.2026	18.30	5x	Step-Aerobic-Kurs für Anfänger	25,00 €	32189KD	40
Mo	19.10.2026	18.00	7x	Rückenfitness	35,00 €	32031KD	38
Mo	19.10.2026	18.45	7x	Rückenfitness	35,00 €	32032KD	38
Do	22.10.2026	16.00	1x	Mental gestärkt im Alter	0,00 €	12050KD	10
Fr	20.11.2026	19.00	1x	Herbstbiere – Ihr Genuss Ticket für eine Reihe kräftiger Biere	21,00 €	37017KD	55
Di	24.11.2026	18.00	1x	Weihnachtsbäckerei – erprobte Rezepte	25,00 €	34151KD	48
Mi	02.12.2026	18.00	1x	Weihnachtsbäckerei – eine Auswahl aus 20 Jahren Plätzchen backen	25,00 €	34162KD	48
Fr	04.12.2026	18.30	1x	Schnelle Asia-Küche	22,50 €	34222KD	50
Fr	11.12.2026	19.00	1x	Biertasting - Edelbiere	25,00 €	37010KD	55
Mo	11.01.2027	18.00	4x	Rückenfit ins Neue Jahr	20,00 €	32033KD	38
Mo	11.01.2027	18.45	4x	Rückenfit ins Neue Jahr	20,00 €	32035KD	38
Fr	15.01.2027	18.30	1x	Asiatische Küche – Sushi selbst zubereiten	22,50 €	34244KD	50
Mo	18.01.2027	18.30	1x	Allerlei aus Pizzateig	22,50 €	34110KD	48

Euerdorf

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	21.09.2026	18.15	10x	Rückenfit: Healthy & Strong	50,00 €	32060HE	38
Mo	21.09.2026	19.30	10x	Faszien Yoga	50,00 €	31025HE	31
Di	22.09.2026	18.30	10x	Body Power – Fatburner	50,00 €	32120HE	40
Di	22.09.2026	19.45	10x	HIIT-Power Yoga	50,00 €	31027HE	31
Mi	30.09.2026	18.15	10x	Qigong Kurs 1	95,00 €	31018HE	30
Mo	05.10.2026	14.00	1x	Souverän im Netz - Tipps für die digitale Sicherheit	0,00 €	14380HE	18
Sa	10.10.2026	09.00	1x	Herbstwald erleben – eine kleine Auszeit in der Natur	35,00 €	31170HE	42
Do	15.10.2026	18.30	1x	Herbst-/Winterkränze selbst gebunden	13,00 €	24030HE	27
Do	29.10.2026	19.30	5x	Breathwork & Bewusstsein	60,00 €	31133HE	35
Di	24.11.2026	19.30	3x	Meditation + Entschleunigung vor Weihnachten	45,00 €	31143HE	35

Hammelburg

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo			1x	Buchclub im Bürgerhaus Hammelburg	0,00 €	22005HA	23
			1x	E-Book Sprechstunde	0,00 €	22025HA	24
So	jede Woche	09.30	1x	Offener Lauftreff – gemeinsam bewegen	0,00 €	32181HA	42
So		14.00	1x	Stabsfeldwebel Schubert führt durch die Lehrsammlung Infanterie!	0,00 €	17045HA	21
Mo		15.00	10x	Wassergymnastik – Fit, gelenkschonend und mit Spaß	50,00 €	32260HA	43
Do		21.00	10x	Wassergymnastik – Fit, gelenkschonend und mit Spaß	50,00 €	32270HA	43
Mi		21.00	10x	Wassergymnastik – Fit, gelenkschonend und mit Spaß	50,00 €	32265HA	43
Do	10.09.2026	20.15	1x	Astronomische Sternenführung in Thulba	15,00 €	16205HA	20
Fr	11.09.2026	19.30	1x	Sternenparkführung mit Aperitif am Naturcamp Thulba	23,00 €	16210HA	20
So	13.09.2026	20.10	1x	Astronomische Sternenführung am Berghaus Rhön	15,00 €	16215HA	20
Do	17.09.2026	09.00	1x	5 am Tag: Obst und Gemüse in den Alltag integrieren	7,00 €	35028HA	52
Do	17.09.2026	16.30	1x	Maschenrunde – gemeinsam stricken, häkeln und kreativ werden	0,00 €	24150HA	28
Sa	19.09.2026	12.30	1x	Yoga meets Krafttraining – an Geräten des Mehrgenerationenparks	0,00 €	32156HA	39
Sa	19.09.2026	13.15	1x	Cardiotraining für sie und ihn an Geräten des Mehrgenerationenparks	0,00 €	32190HA	42
Sa	19.09.2026	20.15	1x	Astronomische Sternenführung in Thulba	15,00 €	16216HA	20
Mo	21.09.2026	09.00	3x	Cardiotraining für sie und ihn: Schnupperkurs	15,00 €	32192HA	42
Mo	21.09.2026	09.45	3x	Sturzprophylaxe für sportlich Ungeübte – gesund und bewegt im Alter	15,00 €	32100HA	43
Mo	21.09.2026	17.00	12x	Gemeinsam Deutsch lernen (A1) – gut für Mensch und Umwelt	5,00 €	42024HA	58
Do	24.09.2026	16.00	6x	Freude am Aquarellieren für Anfänger	69,00 €	24008HA	26
Do	24.09.2026	19.00	6x	Freude am Aquarellieren für alle Könnernstufen	69,00 €	24010HA	26
Fr	25.09.2026	09.15	5x	Good Morning Yoga	32,50 €	31031HA	31
Fr	25.09.2026	10.30	5x	Good Morning Yoga für Neueinsteiger	32,50 €	31036HA	31
Fr	25.09.2026	19.00	1x	Die emotionalisierte Gesellschaft – Mag unser Gehirn Autokraten?	0,00 €	12026HA	10
Sa	26.09.2026	10.00	1x	Leckeres von der Streuobstwiese – Verarbei- tung von Apfel, Quitte, Zwetschge	22,50 €	34018HA	46
So	27.09.2026	19.00	10x	Wassergymnastik: Aqua-Fitness – Vital und gesund im Wasser	89,00 €	32245HA	43
So	27.09.2026	20.00	10x	Aquajogging – Fit im Wasser	89,00 €	32255HA	43
Mo	28.09.2026	17.00	10x	Aquajogging – Fit im Wasser	89,00 €	32250HA	43
Mo	28.09.2026	18.00	2x	Yoga für einen starken Rücken für Berufstätige – Schnupperkurs	13,80 €	31072HA	33
Mo	28.09.2026	18.30	10x	Spanisch Grundkurs A2 (Teil 12) – Online	108,00 €	48052HA	62
Di	29.09.2026	14.00	10x	Pre-Ballett und Ausdruckstanz (ab 4 Jahre)	110,00 €	90006HA	69
Di	29.09.2026	15.00	10x	Ballett und Ausdruckstanz (ab 8 Jahre)	110,00 €	90008HA	69
Di	29.09.2026	16.00	10x	PNF-Stretching	50,00 €	32171HA	39
Di	29.09.2026	17.30	10x	Französisch Niveau A1 für Erwachsene (Teil 4) – Online	65,00 €	44006HA	61

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Di	29.09.2026	18.00	10x	Spanisch – A2 (Teil 9) *	65,00 €	48020HA	62
Di	29.09.2026	18.15	10x	Qigong Kurs 1 Hammelburg	95,00 €	31010HA	30
Di	29.09.2026	19.00	6x	Body, Mind and Music	30,00 €	32126HA	41
Di	29.09.2026	19.30	10x	Qigong Kurs 1 Hammelburg – Zusatzkurs	95,00 €	31011HA	30
Di	29.09.2026	19.30	10x	Spanisch - A2 (Teil 14) *	65,00 €	48025HA	62
Mi	30.09.2026	18.30	10x	Spanisch Grundkurs A1 (Teil 11) – Online	65,00 €	48041HA	62
Mi	30.09.2026	18.30	8x	Daoistisches Qigong	80,00 €	31015HA	30
Mi	30.09.2026	18.30	10x	Yin-Yoga für Anfänger/Wiedereinsteiger	109,00 €	31057HA	32
Mi	30.09.2026	19.00	1x	FairTrade-Angebot: Was steckt hinter Lebenswurst?	0,00 €	13050HA	19
Mi	30.09.2026	20.15	10x	Yin-Yoga für Anfänger/ Wiedereinsteiger – Zusatzkurs	109,00 €	31058HA	32
Do	01.10.2026	16.30	1x	Maschenrunde - gemeinsam stricken, häkeln und kreativ werden	0,00 €	24151HA	28
Do	01.10.2026	17.30	10x	Vital sein – vital bleiben – Damengymnastik ab 60	48,00 €	32054HA	42
Do	01.10.2026	18.00	2x	Wir stricken zusammen – Sophie Scarf	26,00 €	24165HA	28
Do	01.10.2026	18.15	6x	Rückbildungs yoga/Yoga für Mamas	38,00 €	31041HA	31
Do	01.10.2026	19.30	10x	Yoga meets Krafttraining	60,00 €	32157HA	39
Do	01.10.2026	19.45	10x	Yin-Yoga für Anfänger/Wiedereinsteiger	109,00 €	31055HA	32
Fr	02.10.2026	19.00	1x	Lesung: Historischer Abend	0,00 €	22008HA	24
So	04.10.2026	10.00	1x	Carrera Powerslide: Drifttechnik auf der Rennbahn lernen	10,00 €	12810HA	13
Mo	05.10.2026	19.15	10x	Medical Fitness – Training für die Gesundheit	55,00 €	32160HA	41
Di	06.10.2026	09.00	10x	Yoga für JederMann/Frau	68,00 €	31060HA	33
Di	06.10.2026	17.15	10x	Hatha Yoga	95,00 €	31053HA	32
Di	06.10.2026	19.00	1x	Steuerfragen für Rentnerinnen und Rentner	5,00 €	13312HA	14
Di	06.10.2026	19.00	1x	Altersvorsorge und das neue Altersvorsorge-Depot – online	10,00 €	14185HA	16
Mi	07.10.2026	18.00	10x	English Refresher Course A2 *	100,00 €	43008HA	59
Do	08.10.2026	10.00	1x	Ätherische Öle und Kinder – Elternkurs	0,00 €	36512HA	55
Do	08.10.2026	18.35	10x	Rückenfit für JederMann/Frau	50,00 €	32075HA	38
Fr	09.10.2026	17.00	1x	ETFs für Einsteiger	10,00 €	14200HA	16
Fr	09.10.2026	18.30	6x	After Work: Vinyasa Yoga Flow	59,00 €	31050HA	31
Fr	09.10.2026	19.00	1x	Astronomische Sternenführung in Neuwirshaus	15,00 €	16220HA	20
Sa	10.10.2026	13.00	1x	Crashkurs digitale Fotografie	28,00 €	21020HA	23
Sa	10.10.2026	14.00	1x	Führung Kriegsgräberstätten Hammelburg	0,00 €	17070HA	22
Sa	10.10.2026	15.00	1x	Leckere italienische Antipasti	20,00 €	34083HA	47
Sa	10.10.2026	19.00	1x	Astronomische Sternenführung in Aura an der Saale	15,00 €	16225HA	20
Mo	12.10.2026	09.00	1x	Präventionstag: Cardiotraining mit Pilatesring für sie und ihn	0,00 €	32194HA	42
Mo	12.10.2026	09.45	1x	Prävention: Sturzprophylaxe für sportlich Ungeübte – gesund und bewegt im Alt	0,00 €	32101HA	43

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	12.10.2026	10.00	1x	Was Pflegerlotsen für Sie tun können – Beratung und Erleben am Präventionstag	0,00 €	13058HA	12
Mo	12.10.2026	12.00	1x	Offener Lauftreff – gemeinsam bewegen in der gesunden Mittagspause	0,00 €	32182HA	42
Mo	12.10.2026	13.00	1x	Yoga meets Krafttraining – Schnuppern am Präventionstag	0,00 €	32158HA	39
Mo	12.10.2026	13.30	1x	Präventionstag: „Liebe Deine Augen“	0,00 €	36121HA	54
Mo	12.10.2026	15.00	1x	Rückenfit für JederMann/Frau am Präventions-tag	0,00 €	32079HA	38
Mo	12.10.2026	15.00	1x	Walking Football (Gehfußball) am Präventions-tag einfach ausprobieren!	0,00 €	32179HA	41
Mo	12.10.2026	15.00	1x	Gemeinsam stark: Infos zu Selbsthilfegruppen	0,00 €	13125HA	13
Mo	12.10.2026	17.00	1x	Omega-3 – Ernährung, Entzündungen und Bewegung – Beratung am Präventionstag	0,00 €	35035HA	52
Mo	12.10.2026	18.00	1x	Präventionstag: Yoga für einen starken Rücken für Berufstätige	0,00 €	31074HA	33
Mo	12.10.2026	18.15	1x	Mobil & Aktiv – Bewegung mit Spaß	0,00 €	32130HA	41
Mo	12.10.2026	19.00	1x	Unibund: Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz	0,00 €	12001HA	8
Di	13.10.2026	18.30	8x	Karate Kurs – auch für ältere Erwachsene	45,00 €	32441HA	44
Mi	14.10.2026	09.30	3x	Französisch Konversationskurs am Vormittag – B1/B2 *	25,50 €	44030HA	61
Mi	14.10.2026	18.30	1x	FinFluencer & Social Media – Was steckt wirklich dahinter – Online	5,00 €	14300HA	17
Do	15.10.2026	18.00	1x	Wir sticken zusammen – Florale Initialen	13,00 €	24160HA	28
Do	15.10.2026	18.30	1x	Wie Gespräche besser gelingen	15,00 €	53015HA	67
Do	15.10.2026	19.00	8x	Karate Anfängerkurs – für Jugendliche	45,00 €	32442HA	44
Fr	16.10.2026	16.00	1x	Frauen. Finanzen. Freiheit: Selbstbewusst vorsorgen und klug investieren	10,00 €	14180HA	15
Fr	16.10.2026	17.00	1x	Vietnamesische Küche – ganz ohne Reis	22,50 €	34261HA	51
Fr	16.10.2026	18.00	1x	Schimmel in Wohnhäusern und richtig dämmen	10,00 €	15040HA	19
Fr	16.10.2026	19.30	1x	Sebastian Fickert – Australien: Eine Reise	8,00 €	26019HA	29
Sa	17.10.2026	09.30	1x	Leckeres von der Streuobstwiese- ein Herbstmenü mit Äpfeln, Quitte und Zwetschge	22,50 €	34020HA	46
Sa	17.10.2026	16.00	1x	Einführung in den Aktienhandel – Online	18,00 €	14130HA	15
Mo	19.10.2026	09.00	10x	Cardiotraining für sie und ihn	50,00 €	32196HA	42
Mo	19.10.2026	09.45	10x	Sturzprophylaxe für sportlich Ungeübte – gesund und bewegt im Alter	50,00 €	32102HA	43
Mo	19.10.2026	15.00	5x	Walking Football (Gehfußball) – gemeinsam bewegen, gesund bleiben!	0,00 €	32180HA	41
Mo	19.10.2026	18.00	8x	Yoga für einen starken Rücken für Berufstätige	55,20 €	31075HA	33
Mo	19.10.2026	18.00	6x	Dance Fitness	35,00 €	32128HA	41
Mo	19.10.2026	18.30	2x	Instagram Grundkurs – Workshop	100,00 €	52150HA	66
Mo	19.10.2026	19.00	1x	eID-Karte und E-Wallet – fit für digitale Zeiten – Online	5,00 €	14195HA	16
Do	22.10.2026	18.30	1x	Grundbesitz zu Lebzeiten übergeben oder lieber vererben?	0,00 €	13355HA	14
Fr	23.10.2026	17.00	2x	Darmgesunde Ernährung – Bringen Sie Ihren Darm wieder ins Gleichgewicht	150,00 €	35019HA	51
Sa	24.10.2026	14.00	1x	Tanzen Sie Tango Argentino!	30,00 €	33025HA	44
Sa	24.10.2026	14.30	1x	Die Bierwelt der ältesten Weinstadt Frankens	54,90 €	37015HA	56
Sa	24.10.2026	16.00	1x	Die beste Aktie auswählen – Online	18,00 €	14131HA	15

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	26.10.2026	19.00	1x	Geld im Griff – Strategien für eine entspannte finanzielle Zukunft – Online	5,00 €	14190HA	16
Di	27.10.2026	19.00	1x	Finanziell stark aufgestellt! Stabil Haushalten mit jedem Budget	5,00 €	14230HA	17
Mi	28.10.2026	18.00	1x	Haushaltshilfe – Wer hat Anspruch?	0,00 €	13060HA	12
Mi	28.10.2026	19.00	1x	Gesetzliche Rente beziehen und trotzdem weiterarbeiten – Online	5,00 €	14220HA	16
Do	29.10.2026	19.00	1x	Lesung: Tödliches Vermächtnis	0,00 €	22012HA	24
Fr	30.10.2026	09.30	1x	Finanzen im Ruhestand kompakt: Der Ruhestands-Check	10,00 €	14210HA	16
Mi	04.11.2026	10.00	1x	Roboter-Entdecker: Programmieren zum Anfassen!	5,00 €	53000HA	66
Fr	06.11.2026	19.30	1x	Astronomischer Spaziergang in Neuwirtshaus mit Heißgetränk zum Aufwärmen	26,00 €	16230HA	20
Sa	07.11.2026	20.00	1x	Astronomischer Spaziergang in Neuwirtshaus mit Heißgetränk zum Aufwärmen	26,00 €	16235HA	20
So	08.11.2026	15.00	1x	Entdeckungen in und um Schloss Saaleck	9,50 €	17061HA	21
Mo	09.11.2026	18.30	1x	Erfolgreiche Kooperationen – Die Stadt vernetzen	35,00 €	52160HA	67
Mo	09.11.2026	18.30	10x	Vorbereitung auf das Zertifikat Deutsch A2/B1 *	100,00 €	42025HA	59
Di	10.11.2026	16.00	1x	Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung	0,00 €	13075HA	12
Do	12.11.2026	16.30	1x	Maschenrunde – gemeinsam stricken, häkeln und kreativ werden	0,00 €	24152HA	28
Do	12.11.2026	18.00	2x	Wir stricken zusammen – Mütze	26,00 €	24170HA	28
Do	12.11.2026	18.00	1x	Weihnachtsworkshop mit ätherischen Ölen	10,00 €	36520HA	55
Fr	13.11.2026	09.15	5x	Good Morning Yoga	32,50 €	31032HA	31
Fr	13.11.2026	10.30	5x	Good Morning Yoga für Neueinsteiger	32,50 €	31037HA	31
Fr	13.11.2026	18.00	1x	Mit Hülsenfrüchten kochen und backen	22,50 €	34095HA	47
Sa	14.11.2026	09.30	1x	Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren	33,00 €	32446HA	44
Sa	14.11.2026	10.00	1x	Impulsvortrag: Von ChatGPT zum KI-Agenten – Praxis & Perspektive	15,00 €	53027HA	67
So	15.11.2026	11.00	1x	Urban Yodeling – Jodeln neu entdeckt Crashkurs mit Susie	35,00 €	23030HA	25
Mo	16.11.2026	18.30	1x	Nähmaschinen-Führerschein Erwachsene	15,00 €	24065HA	27
Do	19.11.2026	18.00	1x	Wie kann ich selbstbestimmt vorsorgen?	0,00 €	13070HA	12
Fr	20.11.2026	15.00	1x	Nähmaschinen-Führerschein – Kinder ab 10 Jahre	15,00 €	92069HA	70
Fr	20.11.2026	17.00	1x	Backen mit Sauerteig 2.0	33,50 €	34101HA	48
Sa	21.11.2026	10.00	1x	Wenn der Körper spricht	12,00 €	36035HA	52
Sa	21.11.2026	10.30	1x	Weidenflechtkurs – Meisenknödelstation und Windspiel	18,00 €	24108HA	28
Sa	21.11.2026	15.00	1x	Partygebäck aus Sauerteig und Hefe	20,00 €	34103HA	48
Mo	23.11.2026	18.30	1x	Upcycling – aus Alt mach Neu	15,00 €	24068HA	27
Di	24.11.2026	14.00	1x	Beruflicher Wiedereinstieg. Erfolgreich zurück ins Berufsleben	0,00 €	51050HA	63
Di	24.11.2026	19.00	1x	Unibund: Gesundheitshacks für den Alltag	0,00 €	12002HA	8
Mi	25.11.2026	19.00	1x	Festtage im Dezember – kreativ und voller guter Ideen!	0,00 €	14285HA	17
Do	26.11.2026	18.00	1x	Wir sticken zusammen – weihnachtliche Motive	13,00 €	24162HA	28
Do	26.11.2026	18.15	6x	Rückbildungs-yoga/Yoga für Mamas	38,00 €	31042HA	31

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Do	26.11.2026	18.30	1x	Zeit sparen mit der KI ChatGPT – Einführung in die Nutzung	12,00 €	53020HA	66
Fr	27.11.2026	19.00	1x	Lesung: Royal Race – Illicit Affairs	0,00 €	22015HA	24
Sa	28.11.2026	10.00	1x	Basic-Motivtorte verzieren – Eltern-Kind-Kurs (ab 6 Jahre)	26,00 €	65014HA	68
Mi	02.12.2026	19.00	1x	Mehr als ein Geschenk: Spielzeug auswählen – sicher, sinnvoll und gut	0,00 €	14280HA	17
Do	03.12.2026	16.30	1x	Smartphone - und App-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren:	5,00 €	14320HA	18
Do	03.12.2026	18.30	2x	Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen (ChatGPT, Gemini, Copilot)	25,00 €	14310HA	17
Do	03.12.2026	19.00	1x	Besser Fotografieren mit dem Smartphone	10,50 €	21011HA	23
Fr	04.12.2026	18.30	1x	Einfache Wege zu mehr Lebensenergie und Gelassenheit	8,00 €	36037HA	52
Sa	05.12.2026	10.00	1x	Weihnachtsbäckerei – erprobte Rezepte von 2025	22,50 €	34155HA	48
Sa	05.12.2026	15.00	1x	Weihnachtsbäckerei – eine Auswahl aus 20 Jahren Plätzchen backen	22,50 €	34163HA	49
Do	10.12.2026	16.30	1x	Maschenrunde – gemeinsam stricken, häkeln und kreativ werden	0,00 €	24153HA	28
Do	10.12.2026	16.30	1x	Smartphone- und App-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren:	5,00 €	14325HA	18
Sa	12.12.2026	10.00	1x	Basic-Motivtorte verzieren (10 bis 16 Jahre)	26,00 €	95078HA	70
Di	15.12.2026	19.00	1x	Deckname Antenne – Lesung und Podiumsgespräch	0,00 €	12028HA	10
Sa	19.12.2026	10.30	1x	Asia Küche for you	20,00 €	34224HA	50
Sa	02.01.2027	18.30	1x	Astronomische Sternen- und Glühweinführung in Feuerthal	24,00 €	16305HA	21
So	03.01.2027	18.30	1x	Astronomische Sternen- und Glühweinführung in Feuerthal	24,00 €	16307HA	21
Sa	09.01.2027	10.00	1x	Nebenbei selbstständig – Workshop	38,00 €	51012HA	63
So	10.01.2027	19.00	9x	Schwimmkurs für Erwachsene (Anfänger)	118,00 €	32290HA	43
Di	12.01.2027	14.00	4x	Pre-Ballett und Ausdruckstanz (ab 4 Jahre)	44,00 €	90007HA	69
Di	12.01.2027	15.00	4x	Ballett und Ausdruckstanz (ab 8 Jahre)	44,00 €	90009HA	69
Mi	13.01.2027	18.00	4x	English Refresher Course A2 * – Verlängerung	40,00 €	43009HA	59
Mi	13.01.2027	18.30	1x	Notwendigkeit der NATO – Ohne oder mit weniger Amerika	0,00 €	12020HA	9
Do	14.01.2027	18.30	1x	Berufsabschluss nachholen	0,00 €	51055HA	63
Do	14.01.2027	19.00	1x	ETFs Börsengehandelte Fonds Einführung – Teil 1 – Online	8,00 €	14121HA	15
Mo	18.01.2027	18.30	1x	Geschickt geflickt	15,00 €	24067HA	27
Di	19.01.2027	19.00	1x	Lebensmittel – Der Treibstoff für dein Leben	0,00 €	35025HA	52
Do	21.01.2027	18.00	1x	Elektronische Patientenakte (ePA), e-Rezept und mehr	0,00 €	13131HA	13
Do	21.01.2027	19.00	1x	ETFs Börsengehandelte Fonds Auswählen mit System – Teil 2 – Online	8,00 €	14122HA	15
Fr	22.01.2027	19.00	1x	Den weiblichen Zyklus verstehen	8,00 €	36100HA	54
Sa	23.01.2027	09.00	1x	Zentangle® – meditatives Zeichnen	44,00 €	24015HA	26
Sa	23.01.2027	12.00	1x	Gesunder Boden - gesunder Mensch	0,00 €	15033HA	18
Mo	25.01.2027	18.30	1x	Wie verändert sich mein Job durch neue IT und KI?	0,00 €	51070HA	64

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Fr	29.01.2027	18.00	2x	Gehölzschnitt: Theorie und Praxis	37,50 €	15035HA	19
Sa	30.01.2027	15.00	1x	Kulinarische Reise durch Afrika	20,00 €	34089HA	47
So	14.02.2027	18.30	1x	Romantischer Abend am Valentinstag mit Sternenhimmel und Feuerthaler Glühwein	25,00 €	16320HA	21
Do	18.02.2027	18.15	1x	Unibund: Von Kobbeleskaas, Friiseli und Fasäälch	0,00 €	12004HA	8
Sa	20.02.2027	09.00	1x	Zentangle® – meditatives Zeichnen mit Farbe	44,00 €	24020HA	26
Di	13.04.2027	18.30	1x	Unibund: Eine kleine Geschichte des unterfränkischen Weinbaus	0,00 €	12007HA	9

Nüdlingen

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mi	23.09.2026	14.00	1x	Poesie trifft auf Kräuter	10,00 €	36507KN	55
Di	20.10.2026	16.00	1x	Fotografie – Learning by Doing	25,00 €	21005KN	23
Do	29.10.2026	19.00	1x	Nachtfotografie	25,00 €	21010KN	23
Mi	11.11.2026	14.30	1x	Malen für dein Wohlgefühl für Kinder	10,00 €	92025KN	70
Sa	14.11.2026	14.00	1x	Verräuchern getrockneter heimischer Pflanzen	20,00 €	36505KN	54
Mo	16.11.2026	18.30	3x	Malen für dein Wohlgefühl für Erwachsene	39,00 €	24015KN	26

Oberthulba

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	28.09.2026	16.30	10x	BBP (Bauch, Beine, Po) in Oberthulba	48,00 €	32145KO	40
Mo	28.09.2026	17.15	10x	PNF-Stretching	48,00 €	32175KO	39
Mo	28.09.2026	19.00	6x	Töpfern - Freies Gestalten mit Ton	60,00 €	24045KO	27
Di	29.09.2026	18.00	9x	Step-Aerobic in Oberthulba	45,00 €	32185KO	40
Di	29.09.2026	19.00	6x	Töpfern – Freies Gestalten mit Ton	60,00 €	24046KO	27
Fr	09.10.2026	19.15	10x	Vinyasa Yoga	60,00 €	31052KO	32
Do	22.10.2026	18.30	1x	Pakistanische Küche	20,00 €	34271KO	51
Mi	11.11.2026	18.30	6x	Yoga Nidra – Tiefenentspannung mit Achtsamkeit	37,00 €	31053KO	32
Sa	21.11.2026	09.30	1x	Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren	33,00 €	32445KO	44
Do	21.01.2027	18.30	1x	Asiatische Küche – Sushi selbst zubereiten	20,00 €	34245KO	50

Oerlenbach

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Sa	12.09.2026	14:00	1x	Tanzen Sie Tango Argentino!	30,00 €	33015KL	44
Fr	18.09.2026	15:00	7x	Kinderyoga – für Kinder von 6–8 Jahren	56,00 €	90003KL	69
Di	22.09.2026	18:30	1x	Backen mit Sauerteig und Hefe	17,50 €	34100KL	47
Mo	28.09.2026	18:30	14x	Sanftes Yoga (1)	112,00 €	31020KL	30
Mo	28.09.2026	20:00	14x	Sanftes Yoga (2)	112,00 €	31021KL	30
Mi	30.09.2026	08:15	10x	Morgenfit mit Faszienflow	66,00 €	32061KL	39
Mi	30.09.2026	09:30	10x	Mama Baby Gymnastik	54,00 €	63010KL	68
Do	01.10.2026	09:30	14x	Yin- & Faszien-Yoga – Zeit für deine Seele (1)	112,00 €	31058KL	33
Do	01.10.2026	19:00	9x	Mehr Beweglichkeit und Achtsamkeit mit Qigong	72,00 €	31017KL	30
Do	01.10.2026	19:30	14x	Yin- & Faszien-Yoga – Zeit für deine Seele (2)	112,00 €	31059KL	33
Mo	05.10.2026	13:30	10x	Yoga auf und mit dem Stuhl in Rottershausen	80,00 €	31086KL	34
Mo	05.10.2026	16:00	10x	Yoga auf und mit dem Stuhl (Eltingshausen)	80,00 €	31085KL	34
Mo	05.10.2026	18:30	10x	Yoga für Körper, Geist und Seele 50+	80,00 €	31062KL	33
Do	08.10.2026	18:30	1x	Herbst-/Winterkränze selbst gebunden	13,00 €	24031KL	27
Di	27.10.2026	18:30	1x	Kulinarische vegetarische Weltreise	20,00 €	34201KL	49
Do	29.10.2026	16:00	1x	Vortrag: Drei Säulen für ein selbstbestimmtes, aktives und sicheres Leben im eig	0,00 €	12053KL	11
Di	24.11.2026	18:30	1x	Schnelle Asia-Küche	20,00 €	34223KL	50
Mi	25.11.2026	18:00	1x	Weihnachtsbäckerei – eine Auswahl aus 20 Jahren Plätzchen backen	22,50 €	34161KL	48
Do	26.11.2026	18:00	1x	Gute Pflege – Vorstellung pflegerelevanter Angebote kommunal & regional	0,00 €	13052KL	11
Di	19.01.2027	18:30	1x	Österreichische Mehlspeisenklassiker für Genießer	17,50 €	34086KL	47
Di	26.01.2027	18:30	1x	Asiatische Küche – Sushi selbst zubereiten	20,00 €	34241KL	50
Mi	27.01.2027	18:00	1x	Schnelle Feierabendküche mit gesunden Fertigprodukten	22,50 €	34080KL	47

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

Bayerischer Präventionstag

12. Oktober 2026



Städtische Volkshochschulen
Bad Kissingen und Hammelburg
vhs-Büro Hammelburg



Stück für Stück zu mehr Finanzgeschick:

Verbraucherbildung macht fit!

Aktionsmonat im Oktober 2026

Kurse an den Städtischen Volkshochschulen
Bad Kissingen und Hammelburg:



Verbraucherbildung
Bayern



Verzeichnis der Kursorte

Bad Bocklet

Grund- und Mittelschule (Turnhalle)	Schulstr. 11	97708 Bad Bocklet
Hescuro Klinik Bad Bocklet	Frankenstr. 36	97708 Bad Bocklet
Rathaus Bad Bocklet (Sitzungssaal)	Kleinfeldlein 14	97708 Bad Bocklet
Treff: Sportplatz (TSV Bad Bocklet e.V. 1950), über Windheimer Straße		97708 Bad Bocklet

Bad Brückenau

Evangelisches Gemeindehaus	Bahnhofstraße 20	97769 Bad Brückenau
Mittelschule Bad Brückenau	Römershager Str. 31	97769 Bad Brückenau
Musikschule Bad Brückenau	Ernst-Putz-Str. 9	97769 Bad Brückenau
Kurstift Bad Brückenau (Windsor Zimmer)	Schillerstraße 7	97769 Bad Brückenau
Kindergarten „Regenbogenland“ (Turnraum), Stadtmitt, Stollstraße 6		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
Hotel Frankenland	Frühlingstraße 11	97688 Bad Kissingen
Große Halle (rechter Teil)	Mellrichstädter Str. 24	97640 Stockheim
Jugend- und Kulturzentrum	Geschwister-Scholl-Platz 4	97688 Bad Kissingen
Landratsamt	Obere Marktstraße 6	97688 Bad Kissingen
Museum Obere Saline	Obere Saline 20	97688 Bad Kissingen
Parkwohnstift	Heinrich-von Kleist-Str. 2	97688 Bad Kissingen
Staatliche Berufsschule	Seestraße 11	97688 Bad Kissingen - Garitz
Taekwondoschule	Badgasse 8	97688 Bad Kissingen
Tanzstudio Drosd-Tessari	Groppstraße 5	97688 Bad Kissingen
Treff im Turm (Parkhaus Zentrum)	Hemmerichstraße	97688 Bad Kissingen
vhs-Gebäude	Maxstraße 20 a	97688 Bad Kissingen

Burkardroth

Burkardroth, Ortsteil Gefäll	Seebachstr. 30	97705 Burkardroth
Mittelschule Burkardroth	Friedenstr. 4	97705 Burkardroth
Pfarrheim	Am Marktplatz 11	97705 Burkardroth
Sportanlage	Von-Henneberg-Straße	97705 Stralsbach

Ebenhausen

Altes Rathaus Ebenhausen	Schloßstraße 14	97714 Ebenhausen
Turnhalle	Friedhofstraße	97714 Ebenhausen

Eltingshausen

Gemeindesaal	St.-Martin-Straße 11	97714 Eltingshausen
--------------	----------------------	---------------------

Euerdorf

Veranstaltungsraum Rathaus	Hammelburger Str. 14	97717 Euerdorff
Seminarraum Heike Schmitt	Hauptstraße 4	97717 Sulzthal

Hammelburg

Bolds Schnappsideen	Fuldaer Str. 14	97797 Wartmannsroth- Neuwirtshaus
Bürgerhaus	Am Marktplatz 15	97762 Hammelburg
Hotel Deutsches Haus (Wandelbar)	Kissinger Str. 24	97762 Hammelburg
Generationentreff Taubenschlag	Von-Hess-Str. 32	97762 Hammelburg
Lebenshilfewerkstatt	Berliner Str. 30	97762 Hammelburg
Markthalle (hinter dem Rathaus)	Frobeniusstraße 2	97762 Hammelburg
Mehrgenerationenpark	Am Sportzentrum 2 c	97762 Hammelburg
Mittelschule	Friedrich-Müller-Straße 19 (neben der Grundschule)	97762 Hammelburg
Rathaus Hammelburg (Besprechungszimmer, EG)	Am Marktplatz 1	97762 Hammelburg
Saaletalbad Hammelburg	Am Sportzentrum 8	97762 Hammelburg
Saaletal-Schule, Turnhalle	Kissinger Str. 80	97762 Hammelburg
TV/DJK Vereinsheim	Am Sportzentrum 10 a	97762 Hammelburg

Nüdlingen

Alte Schule (Eingang Kirchhof)	Münnerstädter Str. 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



Der Präventionstag ist eine Maßnahme des Materplans Prävention des **Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention**.



TV Jahn Winkels e.V.

TSV Arnshausen e.V.



Hospizverein
Bad Kissingen e.V.

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit,
Pflege und Prävention



Mittelschule
Hammelburg



Stadtbibliothek
Hammelburg



Museum
Terra Triassica
Euerdorf



NATUR
ERLEBNIS
ZENTRUM
RHÖN



Naturpark & Biosphärenreservat Bayerische Rhön e.V.

Das Reservoir – Bad Kissingen

Anmeldung

Felder mit * sind Pflichtfelder. Das Formular bitte bei einem unserer vhs-Standorte per E-Mail oder im Original abgeben. Unsere Kontaktdaten finden Sie umseitig.

1	Kurs-Nr.	_____	Kurstitel	_____	Gebühr	_____
2	Kurs-Nr.	_____	Kurstitel	_____	Gebühr	_____
3	Kurs-Nr.	_____	Kurstitel	_____	Gebühr	_____
4	Kurs-Nr.	_____	Kurstitel	_____	Gebühr	_____

Aufgrund der AGB bin ich zur Ermäßigung berechtigt. Den Nachweis reiche ich vor Kursbeginn bei der vhs ein.

ja ☐ ☐

Teilnehmerin, Teilnehmer bzw. Erziehungsberechtigte oder Erziehungsberechtigter bei einer Anmeldung von Kindern

* Name	_____	* Vorname	_____
* Straße	_____	* PLZ/Ort	_____
* Telefon - tagsüber	_____	Mobil	_____
* E-Mail	_____		
* Geburtstag	_____	Geschlecht:	☐ männlich ☐ weiblich ☐ divers

Angaben zu weiteren Teilnehmerinnen, Teilnehmern oder Kindern bei Kinderkursen: **Name, Geburtsdatum**, Anschrift wird nur benötigt, wenn sie abweicht:

Die komplette Kursgebühr wird im Folgemonat nach Kursende abgebucht. Weiterführende Information befindet sich in den AGB.

Die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)** sowie die **Datenschutzerklärung (DSGVO)** der Städt. Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg im aktuellen Programmheft oder auf www.vhs-kissab.de habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie durch meine Unterschrift an. Ebenso willige ich ein, dass meine persönlichen Daten zu dienstlichen Zwecken der vhs Verwaltung EDV-technisch erfasst und gespeichert werden.

Nur eine unterschriebene Anmeldung kann bearbeitet werden.

Datum, Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift der/s Erziehungsberechtigten)

☐	SEPA liegt bereits vor.
Konto-Inhaber/in	_____

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Bitte bei einem unserer vhs-Standorte im Original oder per E-Mail abgeben.

Gültig für 36 Monate – Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE47STK00000141422

vhs-Büro Bad Kissingen auch für die Außenstellen: Bad Bocklet, Burkardroth, Nüdlingen, Oerlenbach und Oberthulba

DE84ZZZ00000159186

vhs-Büro Hammelburg auch für die Außenstellen in Euerdorf und Bad Brückenau

Mandatsreferenz (wird von der vhs ausgefüllt): _____



Ich ermächtige/Wir ermächtigen die entsprechende vhs-Zentrale als Zahlungsempfänger bis auf Widerruf Zahlungen von Kursgebühr/-en, von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die von dem Zahlungsempfänger auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Allgemein: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Meine/unsere Rechte zu obigem Mandat sind in einem Merkblatt enthalten, das ich/wir von meinem/unserem Kreditinstitut erhalten kann/können. Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur für Konten mit dem Länderkennzeichen DE möglich.

Hinweis zur Abbuchung: Die komplette Kursgebühr wird in der Regel im Folgemonat nach Kursabschluss abgebucht. Mit einer Vorankündigung (Prenotification) weist die vhs ca. 6 Tage im Voraus auf den Abbuchungstermin hin. Die Details zu den Zahlungsbedingungen befinden sich in den AGB der vhs.

*IBAN DE _____ *BIC _____

Bezeichnung des Kreditinstituts _____ *Kontoinhaber/in _____

Adresse der/des Kontoinhaber/in/s _____

Dieses SEPA-Lastschriftmandat gilt für alle oben aufgeführten Gläubiger-Identifikationsnummern. Die Kursgebühr wird nach Ende des Kurses komplett abgebucht. Vor dem Einzug per SEPA-Basis-Lastschrift bekommen Sie von der vhs Bad Kissingen und Hammelburg eine Benachrichtigung per E-Mail oder Post.

Ort, Datum, Unterschrift

Die umseitige **Datenschutzerklärung (DSGVO)** habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie durch meine Unterschrift an. Mit meiner Unterschrift willige ich ein, dass meine persönlichen Daten zu dienstlichen Zwecken der vhs Verwaltung EDV-technisch erfasst und gespeichert werden.

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 Marketing und Kommunikation
Konzeption: Raum II, München
Druck: Walz Druckcenter
Titelbild: KI-generiert



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 Anmeldedaten 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 Teilnehmer:innen 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

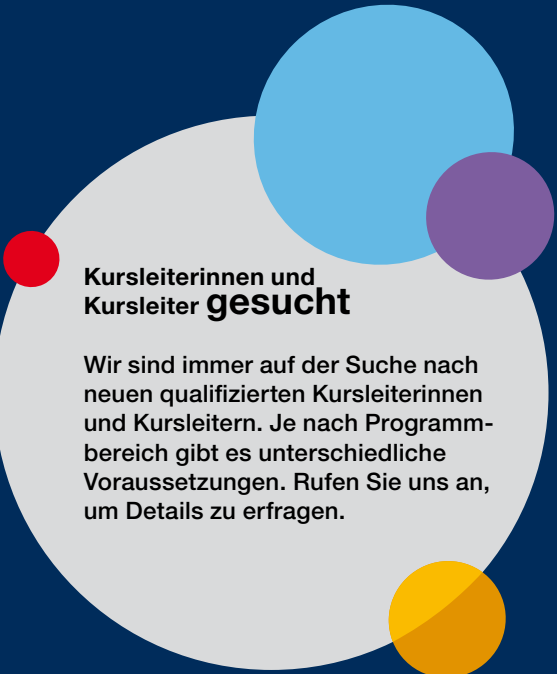
Die Mitnahme von Hunden oder anderen Haustieren zu Kursen der vhs ist grundsätzlich nicht gestattet.

Hygieneverordnungen

Teilnehmende und Kursleitungen sind verpflichtet sich an die jeweils geltenden Hygienebestimmungen der vhs bzw. der Veranstaltungs-orte 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

Ein postalischer Versand erfolgt nur einmal vor Semesterstart. Des Weiteren liegen in den Rathäusern unserer vhs-Standorte die Programmhefte zur Abholung aus.



Städtische Volkshochschulen
Bad Kissingen und Hammelburg

www.vhs-kisshab.de

