



Städtische Volkshochschulen  
Bad Kissingen und Hammelburg

## Programm

Frühjahr/Sommer 2026

ab Februar



## Außenstellen

Bad Bocklet  
Bad Brückenau  
Burkardroth  
Euerdorf  
Nüdlingen  
Oberthulba  
Oerlenbach

Jetzt anmelden

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



EFQM

VALIDATED BY  
EFQM 2021



## Inhaltsverzeichnis



### Veranstaltungsreihen

Universitätsbund .....	6
Seniorenuniversität .....	7
Mental gestärkt im Alter .....	7
Leben in Freiheit und Unfreiheit .....	8



### Gesellschaft und Leben

Politische Bildung .....	9
Psychologie/Pädagogik .....	9
Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern .....	12
Ökonomie/Recht/Finanzen .....	16
Ökologie/Gesundes Wohnen/Garten .....	17
Tiere .....	19
Astronomische Sternführungen .....	19
Studium Regionale .....	20



### Kultur und Gestalten

Fotografie .....	23
Literatur und Theater .....	24
Musik .....	24
Kreatives Gestalten .....	25
Reisevorträge .....	28



### Gesundheit und Fitness

Yoga .....	28
Körpererfahrung/Entspannung .....	32
Qigong .....	35
Feldenkrais .....	35
Outdoor .....	36
Rücken/Wirbelsäule .....	36
Faszien und Dehnen .....	38
Fitness .....	38
Training im Wasser .....	40
Training im Wasser .....	41
Mental gestärkt im Alter .....	41
Bewegung im höheren Erwachsenenalter .....	41
Selbstverteidigung .....	42
Tanzen .....	42
Ernährung/Kochen .....	44
Vegan und vegetarisch Kochen .....	45
Internationale Küche .....	46
Backen .....	48
Ernährung für Babys und Kleinkinder .....	49
Gesundes Leben/Gesundheitsförderung .....	50
Kräuter .....	50
Erkrankung/Heilmethoden .....	51
Genuss .....	54



### Grundbildung

Alpha +: Lesen und Schreiben .....	55
Integration .....	56



### Sprachen

Gebärdensprache .....	56
Deutsch .....	56
Englisch .....	57
Französisch .....	58
Italienisch .....	58
Spanisch .....	58
Arabisch .....	59



### Beruf und Karriere

Berufliche Fachthemen .....	61
EDV .....	62
Kompetenzentwicklung .....	65
Medien/Kommunikation .....	66



Familienkurse .....	67
Kinderkurse .....	67

Unser Leitbild .....	69
----------------------	----



### Kurse im Landkreis

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

### Grundlegende Informationen

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

## **Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,**

voller Vorfreude begrüßen wir Sie zum neuen Frühjahr-/Sommersemester 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.

500 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.

Neu in diesem Programm sind mehrere kompakte Veranstaltungsreihen wie „Leben in Freiheit und Unfreiheit“ sowie „Mentale Gesundheit“ – weitere Details sind in den ersten Seiten des Heftes zu finden. Zudem haben wir das Programm verstärkt um neue Angebote erweitert, die aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen aufgreifen, wie die Themen mentale Gesundheit und künstliche Intelligenz. Die in den vergangenen zwei Jahren gesetzten Schwerpunkte Verbraucherbildung und Integration werden konsequent fortgeführt und weiter ausgebaut. Einige der Veranstaltungen finden sich daher auch an den Aktionswochen „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ des Landkreises vom 13. bis 26. April wieder und sind mit einem entsprechendem Logo gekennzeichnet.



Ein besonderer Höhepunkt ist der Aktionstag Gesundheit und Fitness am 16. Mai im Rahmen der Gesundheitswochen Bad Kissingen. Er findet am Turniergebäude der Stadt Bad Kissingen statt und richtet sich an die breite Öffentlichkeit. Geboten werden Mitmachangebote aus Bewegung und Entspannung, Möglichkeiten zum Picknick und eine gesunde Verpflegung. Interessierte können verschiedene Kursformate und Kursleitungen direkt kennenlernen. Für Kinder stehen kleine Spielangebote bereit. Ein Tag, der Gesundheitsbildung für die ganze Familie erlebbar macht.

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

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

Ihr vhs-Team  
Der Städtischen Volkshochschulen  
Bad Kissingen und Hammelburg

## **Informiert bleiben**

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

## **Online- Anmeldung**

Auf [www.vhs-kisshab.de](http://www.vhs-kisshab.de)  
können Sie Ihre Kurse  
direkt online buchen.



[www.facebook.com/vhskisshab](https://www.facebook.com/vhskisshab)



[www.instagram.com/vhskisshab](https://www.instagram.com/vhskisshab)

## Organisatorische Daten der zwei vhs-Zentralen im Landkreis

### vhs-Büro Bad Kissingen

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

### Ansprechpartner/-innen:

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

### Öffnungszeiten während des Semesters

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

### Öffnungszeiten des Integrationsbüros

Montag und Mittwoch 14.30–16.00 Uhr  
integration@vhs-kisshab.de  
T +49 (0) 971 807-4214  
www.vhs-kisshab.de/integration

### Wie melde ich mich ohne Internet an?

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

### vhs-Büro Hammelburg

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

### Ansprechpartner/-innen:

Claudia Beyrle	Geschäftsführerin
Kornelia Sikora	Verwaltung
Ursula Bahmer	Verwaltung

### Öffnungszeiten während des Semesters

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

### Wohin mit dem Anmeldeformular?

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

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

■ Unterrichtsfreie Tage | Semesterbeginn: 2 Februar 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



## Bad Brückenau – HB

Rathausplatz 1  
97769 Bad Brückenau  
Michaela Queck/Nadine Herold  
vhs@bad-brueckenau.de  
T 09741 804-2200

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](http://www.vhs-kisshab.de)**  
**[www.facebook.com/vhskisshab](https://www.facebook.com/vhskisshab)**





## Veranstaltungsreihen

Auf den folgenden Seiten sind verschiedene thematische Veranstaltungsreihen aufgeführt. Darüber hinaus gehören einige Angebote zu den Aktionswochen des Landkreises Bad Kissingen zum Thema *Bildung für nachhaltige Entwicklung* unter dem Motto

„#TUN2026 – Teilhaben. Umdenken. Neugestalten.“

Die entsprechenden Kurse sind im Programmheft mit dem zugehörigen Symbol gekennzeichnet.



### Universitätsbund

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

#### Von Kesenbrod bis Le Corbusier - gibt es Kunst „auf dem Lande“?

**Kurs-Nr.: 12002KG**

*Gerrit Himmelsbach*

Montag, 26. Januar, 19.00 bis 20.30 Uhr

Burkardus Wohnpark, Kapellenstraße 24, Bad Kissingen  
**Kostenfrei**

Jenseits der Stadtgrenzen "in der 2. Reihe" gibt es tatsächlich sehenswerte Kunst und Architektur, deren Vermittlung sich das Unterfränkische Institut für Kulturlandschaftsforschung zur Aufgabe gemacht hat. Dabei handelt es sich um kleine Perlen, die eigentlich jedem vor Augen stehen, in den digitalen Highlights-Hitlisten jedoch nicht vorkommen. Denn es geht dabei nicht um touristische Inwertsetzung, sondern um die Förderung lokaler Identität im Sinne der Nachhaltigkeit. Dr. Gerrit Himmelsbach ist Historiker und Archäologe. Seit 2008 hat er einen Lehrauftrag am Lehrstuhl für Fränkische Landesgeschichte an der Universität Würzburg und unterrichtet Archäologie am Hanns-Seidel-Gymnasium in Hösbach. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Angemeldete Personen werden über außerplanmäßige Änderungen persönlich per E-Mail informiert.

#### Klänge der Vergangenheit – Musik im alten Rom

**Kurs-Nr.: 12003KG**

*Florian Leitmeir*

Montag, 23. Februar, 19.00 bis 20.30 Uhr

Burkardus Wohnpark, Kapellenstraße 24, Bad Kissingen  
**Kostenfrei**

Orgelmusik beim blutigen Gladiatorenkampf im Amphitheater, Tubaklänge auf dem Schlachtfeld und Schalmeienmusik beim Opfer an die Götter. Im antiken Rom erklingen Musikinstrumente in vielfältigen Bereichen des antiken Lebens. Haben sich einige davon bis in unsere Zeit erhalten, so sind sie doch mit unterschiedlichen Anlässen verknüpft. Der Vortrag gibt einen Überblick über die römischen Klangwerkzeuge (Instrumente) und verortet diese im römischen kulturellen Leben: bei religiösen Zeremonien, bei öffentlichen Festen, auf dem Schlachtfeld oder im Wohnhaus.

Florian Leitmeir hat Klassische Archäologie, Alte Geschichte, Katholische Theologie und Spätantike Archäologie/Byzantinische Kunstgeschichte in München und Florenz studiert. Die Promotion erfolgte im Juli 2009 an der Universität Freiburg mit einer Arbeit zur visuellen Repräsentation des severischen Kaiserhauses (193-235 n. Chr.). Seit 2012 ist er als Akademischer Oberrat am Lehrstuhl für Klassische Archäologie in Forschung und Lehre tätig. Zu den Forschungsschwerpunkten zählen das antike Porträt, Antikenrezeption und antike Musik.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Angemeldete Personen werden über außerplanmäßige Änderungen persönlich per E-Mail informiert.

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

**Kurs-Nr.: 12004KG**

*Anna Fleischer*

Montag, 23. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

Burkardus Wohnpark, Kapellenstraße 24, Bad Kissingen  
**Kostenfrei**

Wie wäre es, wenn Medikamente nicht mehr den ganzen Körper durchqueren müssten, sondern stattdessen direkt an Ort und Stelle freigesetzt würden in ihrer erwünschten Wirkung? Wie wäre es, wenn sie auf diesem Weg keine Organe schädigen würden, die die Medikamentenwirkung gar nicht benötigen? Das ENDOLEASE-System ist das weltweit erste Implantat, das sogar komplexe Medikamente direkt ins Kapillarsystem des Zielgewebes bringen kann und auf diese Weise in Zukunft wirksamere und sicherere Therapien ermöglichen wird.

Dr. Anna Fleischer ist Clinician Scientist mit Expertise in translationaler Forschung und interdisziplinärer Projektleitung. Der Fokus ihrer Tätigkeit liegt auf der effizienten Entwicklung von Innovationen bis zur Marktreife.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Angemeldete Personen werden über außerplanmäßige Änderungen persönlich per E-Mail informiert.

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

**Kurs-Nr.: 12005HA**

*Dr. Monika Fritz-Scheuplein*

Donnerstag, 12. Februar, 19.00 bis 20.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
**Kostenfrei**

Gerade bei Vorträgen sind immer wieder Klagen über den Rückgang oder sogar das Aussterben des immateriellen Kulturerbes Dialekt zu hören. Mein Rat vor allem an die Unterfranken: Gebraucht euren Dialekt selbstverständlicher und öffentlicher als bisher, denn nur so kann ein fränkischer Gegenpol zur mir-san-mir-Mentalität des altbayerischen Raumes geschaffen werden. In dem Vortrag geht Dialektforscherin Dr. Monika Fritz-Scheuplein folgenden Fragen nach: Wie ist es um das sprachliche Selbstbewusstsein in Unterfranken bestellt, wo und wie wird es sichtbar? Begegnet uns überhaupt das Unterostfränkische im Alltag oder wird vermeintlich prestigeträchtigeren Dialekten der Vorzug gegeben?

Dr. Monika Fritz-Scheuplein ist beschäftigt am Unterfränkischen Dialektinstitut des Lehrstuhls deutsche Sprachwissenschaften der Universität Würzburg  
*Kooperationsveranstaltung mit der Stadtbibliothek Hammelburg*



## Resilienz, Neuroplastizität und Prävention – wie bleibe ich psychisch gesund?

**Kurs-Nr.: 12006HA**

**Dr. Thomas Polak**

**Montag, 2. März, 19.00 bis 20.30 Uhr**

**Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg**

**Kostenfrei**

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



## 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-kissab.de](http://www.vhs-kissab.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-kissab.de](http://www.vhs-kissab.de) abrufbar.

## Anstehende Termine

9. März 2026 18.00 Uhr	Von Heiligen und Sündern - Legenden in der Literatur des Mittelalters
29. April 2026 16.00 Uhr	Karten im Kopf - Wie unser Gehirn unser Wissen organisiert
15. Juni 2026 16.00 Uhr	Kunst und Handwerk im Alten Ägypten
21. Sept 2026 16.00 Uhr	Grimm's Märchen – aus germanistischer und informatischer Perspektive
19. Okt. 2026 16.00 Uhr	Digitalisierung im ländlichen Raum in China und Deutschland
30. Nov. 2026 16.00 Uhr	Was macht der Dachs auf Albrecht Dürers „Sündenfall“?



## Mental gestärkt im Alter – Gesundheitsförderung 60+

In Zusammenarbeit mit der Geschäftsstelle GesundheitsregionPLUS im Landkreis Bad Kissingen sowie der Diakonie Schweinfurt und der Bäderland Rhön GmbH werden 14 Veranstaltungen angeboten, die für Menschen im höheren Erwachsenenalter konzipiert sind.

### Meine eigenen Gefühle als Wegweiser

26112042KG: ab Dienstag, 24.02.2026, 18.00 Uhr, S. 9

### Mein Alter aktiv gestalten

26112044KG: Freitag, 20.03.2026, 10.30 Uhr, S. 10

### Neue Kontakte aufbauen

26112046KG: Freitag, 27.03.2026, 10.30 Uhr, S. 10

### Meinen Tag gestalten

26112048KG: Dienstag, 10.03.2026, 18.00 Uhr, S. 10

### Den Alltag positiv (er)leben

26112050KG: Freitag, 12.06.2026, 10.30 Uhr, S. 10

### Für Ihr Alter sehen Sie aber gut aus

26112052KG: Mittwoch, 25.02.2026, 10.30 Uhr, S. 10

### Gedankenkreisen erfolgreich durchbrechen

26112054KG: Freitag, 19.06.2026, 10.30 Uhr, S. 10

### Das Leben ist endlich - einen Umgang mit dem eigenen Tod finden

26112056KG: Dienstag, 31.03.2026, 18.00 Uhr S. 10

### In Bewegung kommen und bleiben Modul mit drei Kursen 26132380KG:

1. Im höheren Lebensalter in Bewegung kommen  
32382KG: ab Donnerstag, 30.04.2026, 16.00 Uhr, S. 41
2. Bewegung trotz Schmerzen  
32384KG: ab Donnerstag, 07.05.2026, 16.00 Uhr, S. 41
3. In Bewegung bleiben  
32386KG: ab Donnerstag, 21.05.2026, 16.00 Uhr, S. 41

### Genussvoll ernähren im Alter

26134090KG: ab Samstag, 11.04.2026, 09.30 Uhr, S. 50

### Veränderungen des Schlafs im Alter - was kann ich tun?

26136058KG: ab Mittwoch, 20.05.2026, 17.30 Uhr, S. 52

### Leben mit Schmerzen

26136077KG: ab Dienstag, 24.03.2026, 18.00 Uhr, S. 52



## Leben in Freiheit und Unfreiheit

### Pressefreiheit und die Rolle der Medien in der Demokratie

**Kurs-Nr.: 11020HA**

*Michael Czygan*

*Dr. Reinhard Schaupp*

**Montag, 19. Januar, 19.00 bis 20.30 Uhr**

**Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg**

**Kostenfrei (keine Voranmeldung erforderlich)**

Medien sind von zentraler Bedeutung für die Demokratie. Sie stellen Öffentlichkeit her, sie erklären Politik – gerade auch auf lokaler Ebene. Im besten Fall kontrollieren Journalistinnen und Journalisten die politisch Handelnden. Doch wie sieht das in der Praxis aus? Wie laufen die Entscheidungsprozesse in einer Redaktion ab? Wer entscheidet, über welche Themen berichtet und recherchiert wird? Im Gespräch mit Dr. Reinhard Schaupp berichtet Michael Czygan, stellvertretender Leiter der Main-Post-Schwerpunktredaktion, aus der täglichen Arbeit. Bürgerinnen und Bürger sind ausdrücklich eingeladen, mitzudiskutieren.

Czygan ist seit über 40 Jahren bei der Main-Post, von 1988 bis 1997 war er Redakteur in Hammelburg.

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

### Freiheit war kein selbstverständliches Gut: Zeitzeugin Birgit Heid berichtet über ihre Haft in der DDR

**Kurs-Nr.: 11025HA**

*Birgit Heid*

**Montag, 13. April, 19.00 bis 20.30 Uhr**

**Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg**

**Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)**

Birgit Heid hat erlebt, wie es sich anfühlt, wenn Freiheit unterdrückt wird. Sie war als junge Frau politischer Häftling in der Deutschen Demokratischen Republik. Sie erzählt von ihren zwei gescheiterten Fluchtversuchen und den Zuständen während ihrer 20-monatigen Haft in verschiedenen DDR-Gefängnissen. Spannend ist auch, wie es dazu kam, dass sie von der BRD freigekauft wurde. Sie berichtet, wie sie nach Unterfranken kam und warum sie heute über ihre Geschichte als Zeitzeugin spricht. Aus den Akten im Stasi-Archiv weiß sie heute, wie sie und ihr damaliger Mann von der Staatssicherheit bespitzelt wurden. Mit ihrer bewegenden Lebensgeschichte erinnert sie daran, wie wichtig Demokratie, Menschenrechte und Zivilcourage sind und dass Freiheit keine Selbstverständlichkeit ist.

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



### Freiheit war kein selbstverständliches Gut:

**Ein Zeitzeuge berichtet über sein Leben und seine Haft in Russland**

**Kurs-Nr.: 11030HA**

*Tim N.*

*Dr. Reinhard Schaupp*

**Dienstag, 24. Februar, 19.00 bis 20.30 Uhr**

**Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg**

**Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)**

Zum Jahrestag des russischen Angriffskriegs gegen die Ukraine laden wir einen jungen Mann aus Russland ein. Er stellt sich so vor: „Mein Name ist Tim und ich lebte bis 2022 in Russland. Ich engagierte mich erstmals 2017 in der russischen Zivilgesellschaft und half bei der Organisation von Protesten für Alexei Nawalny. Dabei wurde ich mehrmals festgenommen – unter anderem 2021 zweimal. Man verfolgte mich von da an auf der Straße und mein Telefon wurde vom Sicherheitsdienst abgehört. Das russische Gericht befand mich schuldig und aber der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte hat mich freigesprochen. Als am 24. Februar der Krieg mit der Ukraine begann, wurde alles schlimmer. Um einer Inhaftierung und einem Kriegseinsatz zu entgehen, unternahm ich eine lange, kräftezehrende Reise über Land über die russische Grenze.“

Dr. Reinhard Schaupp führt ein Podiumsgespräch mit Tim, der aus seiner bewegenden Lebensgeschichte erzählt. Tims Lebensgeschichte zeigt auf, wie wichtig Demokratie, Menschenrechte und Zivilcourage sind und mahnt, dass Freiheit keine Selbstverständlichkeit ist.

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





## Gesellschaft und Leben



### Politische Bildung

#### **Zivilschutz und Katastrophenschutz in Deutschland mit europäischem Vergleich**

**Kurs-Nr.: 11005HA**

**Klaus Roth**

**Dienstag, 20. Januar, 18.30 bis 20.00 Uhr**

**Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)**

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

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

#### **BRICS-Staaten und die mögliche neue Weltordnung**

**Kurs-Nr.: 11017KG**

**Klaus Roth**

**Mittwoch, 4. März, 18.30 bis 20.00 Uhr**

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

**12,- €**

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

Maximale Teilnehmerzahl: 16

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

#### **Chinas Machtstreben: Weltordnung neu sortiert**

**Kurs-Nr.: 11018KG**

**Klaus Roth**

**Dienstag, 19. Mai, 18.30 bis 20.00 Uhr**

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

**12,- €**

Mit einer großen Militärparade demonstriert Peking seine Stärke. Staatschef Xi strebt nach einer neuen Weltordnung, in der China eine zentrale Rolle spielt. Ein Konfrontationskurs zu den USA und eine Herausforderung für Deutschlands Außenpolitik.

Maximale Teilnehmerzahl: 16

Bitte mitbringen: Schreibmaterial



### Psychologie / Pädagogik

#### **SOS – Mein Kind funktioniert nicht!**

**Kurs-Nr.: 12032KG**

**Johanna Wirsing**

**Freitag, 17. April, 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 ist Heilpraktikerin, Physiotherapeutin und Mutter zweier Kinder.

#### **Paarsein – Begegnung statt Gewohnheit**

**Kurs-Nr.: 12034KG**

**Johanna Wirsing**

**Freitag, 24. April, 18.00 bis 20.00 Uhr**

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

Beziehung wird lebendig, wenn wir einander wirklich begegnen – mit allem, was da ist. Oft überlagern Gewohnheit, Rollen oder alte Verletzungen das, was eigentlich zwischen uns möglich wäre. Der Vortrag lädt ein, Beziehung als einen Raum des Wachstums zu verstehen: ehrlich, berührbar, präsent. Ein Impulsabend für Paare und Einzelne, die mehr Lebendigkeit und Tiefe in ihr Miteinander bringen möchten - mit vielen praktischen Tipps und Übungen. Johanna Wirsing ist Heilpraktikerin, Physiotherapeutin und Mutter zweier Kinder.

#### **Mental gestärkt im Alter**

**Kurs-Nr.: 12040KB**

**Katrin Jung**

**Donnerstag, 16. April, 16.00 bis 17.00 Uhr**

**Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal  
kostenlos, Anmeldung erforderlich**

Das Älterwerden hat viele schöne Seiten. Dennoch hält diese Lebensphase auch viele neue Herausforderungen bereit. Soziale Beziehungen verändern sich, der eigene Ruhezustand 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*

#### **Meine eigenen Gefühle als Wegweiser**

**Kurs-Nr.: 12042KG**

**Projekt: „Mental gestärkt im Alter“**

**Dieter Müller**

**Dienstag, 24. Februar, 18.00 bis 19.30 Uhr**

**Anton-Kliegl-Schule (Raum E12), Bad Kissingen  
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße  
kostenlos, Anmeldung erforderlich**

Gefühle spielen eine wichtige Rolle in unserem Leben, sie treiben uns an und zeigen uns, wie es uns geht. Manchmal fällt es schwer, die eigenen Gefühle wirklich wahrzunehmen und zu erkennen und den richtigen Umgang damit zu finden. Jeder Mensch kann das lernen. Gerade das Erleben von positiven Gefühlen ist wichtig. Positive Emotionen sind Nährstoffe für die geistige Gesundheit – sie stärken Körper wie Geist.



### **Mein Alter aktiv gestalten**

**Kurs-Nr.: 12044KG**

**Projekt: „Mental gestärkt im Alter“**

**Klaus Ziegler**

Freitag, 20. März, 10.30 bis 12.00 Uhr  
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen  
kostenlos, Anmeldung erforderlich

In verschiedenen Lebensabschnitten sind uns verschiedene Anliegen und Dinge von besonderer Bedeutung. An diesem Tag gehen Sie gemeinsam mit dem Referenten und im Austausch miteinander der Frage nach, wie Sie Ihr Altern als sinn-erfüllte Lebensphase gestalten und erleben können. Hierbei werden wir vor allem zwischen den Begriffen „Sinn“ und „Zweck“ unterscheiden. Denn so manche zweckmäßige Aktivität gibt uns doch kein Erleben von Sinn.

### **Neue Kontakte aufbauen**

**Kurs-Nr.: 12046KG**

**Projekt: „Mental gestärkt im Alter“**

**Klaus Ziegler**

Freitag, 27. März, 10.30 bis 12.00 Uhr  
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen  
kostenlos, Anmeldung erforderlich

Gemeinschaft erleben ist ein Grundbedürfnis und bedeutet für jeden individuell etwas anderes. Was bedeuten Gemeinschaft und soziale Kontakte für mich? Wo finde ich für mich passende Angebote? Wie kann ich Menschen aus meiner Nachbarschaft motivieren, Angebote anzunehmen? Gerade Menschen, die sich unsicher sind und sich selbst sagen: „Ich würde ja gerne, aber es geht ja nicht!“ oder „Ach, für mich interessiert sich doch sowieso keiner“.

### **Meinen Tag gestalten**

**Kurs-Nr.: 12048KG**

**Projekt: „Mental gestärkt im Alter“**

**Dieter Müller**

Dienstag, 10. März, 18.00 bis 19.30 Uhr  
Anton-Kliegl-Schule (Raum E12), Bad Kissingen  
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße  
kostenlos, Anmeldung erforderlich

Haben Sie manchmal das Gefühl, Ihnen fällt die Decke auf den Kopf? In dieser Einheit erhalten Sie Hilfestellungen, wie Sie ihren Alltag strukturieren und mit Phasen von „viel freier Zeit“ umgehen können.

### **Den Alltag positiv (er)leben**

**Kurs-Nr.: 12050KG**

**Projekt: „Mental gestärkt im Alter“**

**Klaus Ziegler**

Freitag, 12. Juni, 10.30 bis 12.00 Uhr  
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen  
kostenlos, Anmeldung erforderlich

Mit steigendem Lebensalter erleben wir manchmal, dass unsere Möglichkeiten sich verändern. Manches, was wir gerne noch machen wollten, scheint unerreichbar. Manche Veränderungen sind unabänderlich und beeinflussen unsere Lebensgestaltung. Und dennoch hält der Alltag schöne Momente bereit. In dieser Einheit lernen Sie, wie Sie für schöne Momente in Ihrem Alltag sorgen und diese bewusst genießen können.

### **Für Ihr Alter sehen Sie aber gut aus**

**Kurs-Nr.: 12052KG**

**Projekt: „Mental gestärkt im Alter“**

**Katrin Jung**

Mittwoch, 25. Februar, 10.30 bis 12.00 Uhr  
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen  
kostenlos, Anmeldung erforderlich

Kennen Sie das Gefühl, dass Sie aufgrund Ihres Alters nicht ernst genommen werden? In dieser Einheit erfahren Sie die Ursachen und Folgen von Altersdiskriminierung, wie sie sich im Alltag zeigt und wie man ihr am besten begegnet.

### **Gedankenkreisen erfolgreich durchbrechen**

**Kurs-Nr.: 12054KG**

**Projekt: „Mental gestärkt im Alter“**

**Klaus Ziegler**

Freitag, 19. Juni, 10.30 bis 12.00 Uhr  
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen  
kostenlos, Anmeldung erforderlich

Viele von uns kennen das: Negative Gedanken drängen sich auf und fangen an, in unserem Kopf zu kreisen. In dieser Einheit beschäftigen Sie sich mit den Folgen von negativen Gedanken auf unser Wohlbefinden und unsere Lebenszufriedenheit. Sie lernen, wie Sie (nächtliches) Gedankenkreisen unterbrechen können und negative Überzeugungen richtig hinterfragen und verändern.

### **Drei Säulen für ein selbstbestimmtes, aktives, sicheres Leben im eigenen Zuhause**

**Kurs-Nr.: 12055KB**

**Jannik Stumpf Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**

Donnerstag, 11. Juni, 16.00 bis 17.00 Uhr  
Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Unter dem Titel „Drei Säulen für ein selbstbestimmtes, aktives und sicheres Leben im eigenen Zuhause“ werden die Themen Sturzprävention, Wohnraumanpassung und der Hausnotruf praxisnah vorgestellt. Der Vortrag richtet sich an ältere Menschen, ihre Angehörigen und alle, die sich mit den Herausforderungen und Möglichkeiten eines sicheren Lebens im Alter beschäftigen. Schwerpunkte des Vortrags: Übungen zur Sturzprävention, die Beweglichkeit und Selbstvertrauen stärken; Wie leichte Anpassungen im Wohnraum Stolperfallen beseitigen können; Der Hausnotruf und Kombi-notruf als technisches Sicherheitsnetz, um jederzeit schnelle Hilfe zu gewährleisten.

### **Das Leben ist endlich - einen Umgang mit dem eigenen Tod finden**

**Kurs-Nr.: 12056KG**

**Projekt: „Mental gestärkt im Alter“**

**Dieter Müller**

Dienstag, 31. März, 18.00 bis 19.30 Uhr  
Anton-Kliegl-Schule (Raum E12), Bad Kissingen  
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße  
kostenlos, Anmeldung erforderlich

Ja, unser Leben ist endlich und der Tod endgültig. Aber ist es nicht gerade diese Endlichkeit, die darauf drängt, unserem Leben Gültigkeit im Sinne von Bedeutung und Bedeutsamkeit zu verleihen? Ein unendliches Leben würde uns Menschen wohl früher oder später völlig gleichgültig machen: Es gäbe dann weder Intensität noch Individualität, weder Sinn noch Würde! An diesem Nachmittag gehen Sie gemeinsam mit dem Referenten und im Austausch miteinander solchen Fragen und Gedanken nach, die uns zu einem angstfreieren Umgang mit dem eigenen Tod verhelfen können.



## Entdecke Deine Bestimmung und finde Deine Lebensaufgabe

**Kurs-Nr.: 12057HA**

**Volker Peter**

Montag, 27. April, Mittwoch 29. April, Montag 4. Mai und Montag 11. Mai jeweils von 18.30 bis 20 Uhr  
Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg  
19,50 €

Warum sind wir hier auf dieser Welt und was ist unsere Bestimmung? Wie können wir zu einem tief erfüllenden und glücklichen Leben finden? Entdecken Sie Ihre wahre Bestimmung und machen Sie sich auf und leben ein erfülltes Leben, das zu Ihnen passt! Erkennen Sie in diesem inspirierenden Kurs Ihre tiefsten inneren Bedürfnisse, Stärken und Talente und finden Sie heraus, wie Sie diese im Einklang mit Ihrer Lebensaufgabe einsetzen können, die Freude und Erfüllung bringen. Diese einzigartige Kombination hilft Ihnen, Ihr wahres Selbst zu erkennen und ein erfülltes, freudvolles Leben zu führen.

Dieser Kurs ist für spirituell Interessierte gedacht.  
Das Abendseminar findet ab 5 Teilnehmenden statt.

## Vortrag zum Thema: „3 Säulen für ein selbstbestimmtes, aktives und sicheres Leben im eigenen Zuhause“

**Kurs-Nr.: 12058KL**

**Jannik Stumpf**

Mittwoch, 25. Februar, 18.00 bis 20.00 Uhr  
Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach  
Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

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

## Enneagramm

**Kurs-Nr.: 12060KB**

**Klaus Schmidt**

Donnerstag, 7. Mai, 19.00 bis 22.00 Uhr  
Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal  
22,- €

Geht es Ihnen nicht auch so, dass Sie sich über einen bestimmten Typ Mensch immer wieder ärgern, mit einem Mitarbeiter nicht klarkommen oder auch, dass Sie selbst in immer die gleiche Falle tappen? Das Enneagramm zeigt neun verschiedene Typen auf. Die Typologie hilft uns zu verstehen, wie jeder einzelne der neun Typen denkt, fühlt und daraus handelt. Dabei geht es nicht darum, Menschen in eine Schublade zu stecken, sondern vor allem, sich selbst und Andere besser verstehen zu können. Zudem lässt sich im Enneagramm die Entwicklungsmöglichkeit eines jeden Typs entdecken. Die gewonnen Erkenntnisse können sowohl im beruflichen und ehrenamtlichen als auch im privaten Kontext helfen, reflektierter und sich selbst sowie anderen gegenüber toleranter zu sein. Das Enneagramm ist darüber hinaus ein sehr anschauliches Hilfsmittel, sich auf dem eigenen inneren spirituellen Weg weiterzuentwickeln und zu einem vollständigen „runden“ Menschen zu werden.

## „Letzte Hilfe“ Kurs

**Hospizverein Bad Kissingen e.V.**

In diesem Kurs wird Wissen zur humanen Hilfe und Menschlichkeit in schwierigen Situationen vermittelt. Wir sprechen über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens. Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht werden erläutert. Erfahrene Hospizmitarbeiterinnen vom Hospizverein Bad Kissingen e.V. thematisieren mögliche Leiden als Teil des Sterbeprozesses und gehen darauf ein, wie man mit den schwereren, aber auch den leichteren Stunden umgeht. Bitte mitbringen: Materialkosten für die Patientenverfügung 2,- € und für die SOS Notfalldose 2,50 €

**Kurs-Nr.: 12072KD**

Montag 20.04. und Mittwoch 22.04. 18.00 bis 20.30 Uhr  
Pfarrheim Burkardroth, Am Marktplatz 11, Burkardroth  
Kostenfrei (Spenden für den Hospizverein Bad Kissingen e.V. willkommen; Anmeldung erforderlich)

**Kurs-Nr.: 12073HA**

Mittwoch 25.03. und Donnerstag 26.03. 18.00 bis 20.30 Uhr  
Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg  
Kostenfrei (Spenden für den Hospizverein Bad Kissingen e.V. willkommen; Anmeldung erforderlich)

## Abschied gestalten und Trauer begleiten Informationsveranstaltung zum Thema Freie Trauerrede und Abschiedsgestaltung

**Kurs-Nr.: 12083KG**

**Vanessa Vieweg**

Mittwoch, 4. März, 18.30 bis 20.00 Uhr  
vhs-Gebäude (Raum 3), Maxstr. 20a, Bad Kissingen  
20,- €

Immer mehr Menschen entscheiden sich für eine persönliche, nicht-religiöse Form des Gedenkens – ein Trend, der sich in der wachsenden Nachfrage nach freien Trauerfeierlichkeiten deutlich zeigt. Beim Verlust eines geliebten Menschen bildet das Abschiednehmen einen zentralen Bestandteil des Trauerprozesses. Eine freie Abschiedsrede eröffnet die Möglichkeit, einem Herzensmenschen auf ganz eigene Weise zu gedenken, Erinnerungen zu teilen und in Liebe sowie Dankbarkeit Abschied zu nehmen – unabhängig von religiösen Bindungen oder konfessionellen Rahmen. Der Vortrag beleuchtet die Bedeutung der freien Trauerrede und zeigt auf, wie individuell gestaltete Abschiede entstehen können. Außerdem bietet die Kursleitung Einblicke in den Aufbau und Ablauf einer freien Abschiedsrede und stellt verschiedene Formen der individuellen Gestaltung vor.



## 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](http://www.verbraucherbildung.bayern.de), der offiziellen Seite des Bayerischen Ministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV).

## Finanzen und Versicherung



### Verlockungen für den schnellen Einkauf

**Kurs-Nr.: 14120HA**

**Heike Jäger**

**Dienstag, 24. Februar, 10.00 bis 11.30 Uhr**  
**Lebenshilfewerkstatt, Berliner Str. 30, Hammelburg**  
**Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)**

Viele Menschen haben heute Schwierigkeiten, mit ihrem monatlichen Budget auszukommen. Die Verlockungen sind aber auch zu vielfältig: da wird mit 0%-Finanzierung geworben oder mit Extras, wenn man große Mengen kauft. Damit Sie nicht in die Fallen tappen, die die Verkäufer für Sie bereithalten und besser mit Ihrem Geld auskommen – dazu erhalten Sie in diesem Vortrag Tipps und Anregungen von einer zertifizierten Verbrauchertrainerin.

### Mit Frauen Power: Wertpapiere und Aktien an der Wertpapierbörse handeln - Online

**Kurs-Nr.: 14121HA**

**Paulina Lolov**

**Freitag, 15. Mai, 16.00 bis 18.05 Uhr**  
**vhs.cloud Plattform, Zoom Konferenztool**  
**10,- €**

Frauen sind risikobewusst, intuitiv und vorsichtig. Weltweit verwalten Millionen Frauen ihre Ersparnisse selbst, mitunter als Privatinvestorinnen an der Börse. Dieser Kurs ist eine Einführung in die Funktion der Wertpapierbörse und in die Finanzinstrumente Aktien und ETFs. Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“. Kursinhalt: 1. Sind Frauen die besseren Anleger? 2. Funktion der Wertpapierbörse, 3. Broker und Börsen, 4. Hochspekulative Finanzinstrumente, 5. Aktien und Aktienindizes, 6. ETFs und Einführung in ETF-Eigenschaften, 7. Ihre ersten Schritte als Anlegerin.

Angemeldete erhalten vor Kursbeginn einen Zugangslink. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV). Garantiert produkt- und anbieterunabhängig.

### Frauen. Finanzen. Freiheit: Selbstbewusst vorsorgen und klug investieren

**Kurs-Nr.: 14180HA**

**Judit Maertsch**

**Montag, 16. März, 18.00 bis 20.00 Uhr**  
**Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, 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 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.

### Partnerschaft & Finanzen: Gemeinsam den finanziellen Kurs bestimmen (Kompakt) - Online

**Kurs-Nr.: 14185HA**

**Arthur Wilm**

**Dienstag, 12. Mai, 19.00 bis 21.30 Uhr**  
**vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool**  
**15,- €**

Der Kurs richtet sich an Paare, aber auch an Einzelpersonen. Themen: Kommunikation und Konfliktmanagement, Praktische Werkzeuge und Methoden, Zukunftsplanung und gemeinsame Ziele, Finanzieller Umgang mit „Care-Arbeit“ in der Partnerschaft, Altersvorsorge und „Care-Arbeit“ (Haushalt, Kindererziehung, Pflege von Angehörigen u.v.m.), Produkte, Angebote, Fallen und Konsequenzen auf lange Sicht!

### Basiswissen in der Geldanlage für Einsteiger\*innen Grundbegriffe der Kapitalanlage für Jung und Alt - Online

**Kurs-Nr.: 14195HA**

**Arthur Wilm**

**Mittwoch, 22. April, 19.00 bis 21.30 Uhr**  
**vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool**  
**5,- €**

Welche Produkte und Angebote sind sinnvoll für Einsteigerinnen und Einsteiger und Menschen mit kleinem und mittlerem Vermögen? Welche Angebote nutzen eher den Produktanbietern? Was ist ein Robo-Advisor und was ist davon zu halten? Was bedeutet Asset Allocation und wie

funktioniert eine gut gestreute Vermögensaufteilung? Welche Rolle spielen Kosten und Gebühren beim Anlageerfolg und/oder Vermögensaufbau? Worauf sollte geachtet werden? Diese Fragen beantwortet der ehemalige Broker und langjährige Banker Dipl.-Kfm. Arthur Wilm. Er ist anerkannter Trainer für Verbraucherbildung in Bayern und seine Informationen sind produkt- und anbieterunabhängig.

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





## ETFs für Einsteiger

**Kurs-Nr.: 14200HA**

**Judit Maertsch**

**Freitag, 6. März, 18.00 bis 20.00 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, 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.

## Rentenlücke – Wie gut bin ich wirklich abgesichert?

**Kurs-Nr.: 14210HA**

**Judit Maertsch**

**Dienstag, 24. März, 18.00 bis 20.00 Uhr**

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

Was bedeutet die Rentenlücke konkret für Ihre persönliche Lebenssituation – und wie lässt sie sich schließen? In diesem Kurs lernen Sie, Ihre individuelle Versorgungslücke realistisch zu berechnen und zu verstehen, welche Faktoren Ihre Altersvorsorge beeinflussen. Wir zeigen verständlich und praxisnah, wie Sie mit einfachen und gut nachvollziehbaren Schritten gegensteuern können – einschließlich der Nutzung von ETFs als kostengünstiger, transparenter und langfristig renditestarker Möglichkeit, privat vorzusorgen. Unabhängig, verständlich erklärt und direkt umsetzbar – damit Sie Ihren Ruhestand selbstbestimmt planen können.

Den Vortrag hält die Finanzberaterin des Verbraucherservice Bayern. Garantiert produkt- und anbieterunabhängig.

## Gesetzliche Rente beziehen und trotzdem weiterarbeiten - Online

**Kurs-Nr.: 14220HA**

**Jessica Späth**

**Donnerstag, 12. Februar, 19.30 bis 21.00 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.

## Finanzen für Senioren

**Kurs-Nr.: 14230HA**

**Heike Jäger**

**Freitag, 27. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr**

**Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg  
5,- €**

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

Garantiert produkt- und anbieterunabhängig.

## Digitale Welt



## Fake Gewinnspiele bis Phishing-Mails: Wie bewege ich mich sicher im Internet? – Interaktiver Vortrag

**Kurs-Nr.: 14300HA**

**Lara Moritz**

**Mittwoch, 13. Mai, 18.30 bis 20.30 Uhr**

**Rathaus Hammelburg, Besprechungszimmer (EG),  
Am Marktplatz 1, Hammelburg**

**5,- €**

Das Internet eröffnet viele Möglichkeiten: Dinge lassen sich mit wenigen Klicks online bestellen und auch die Kommunikation über E-Mail und Nachrichtendienste ist einfach. Das machen sich Betrüger\*innen zunutze, indem sie gefälschte Mails versenden oder mit falschen Angeboten locken. Der Vortrag deckt die Maschen solcher Betrügereien auf und zeigt Ihnen, wie Sie sich sicher im Internet bewegen können.

Nach ihrem Master in Medienpädagogik in Erfurt arbeitet Lara Moritz seit 2022 in Würzburg in einem Projekt zum Thema Desinformation und als Trainerin für Verbraucherbildung im Bereich Digitales. Garantiert produkt- / anbieterunabhängig.

## Kindersicher im Netz - interaktiver Workshop

**Kurs-Nr.: 14305HA**

**Lara Moritz**

**Montag, 20. April, 18.30 bis 20.30 Uhr**

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

Kinder wachsen heute in einer Welt voller digitaler Medien auf. Eltern sehen sich mit einer Reihe neuer Fragen konfrontiert: Wie kann ich Geräte kindersicher einrichten? Wie viel Bildschirmzeit ist zu viel? Wie handle ich Regeln zur Mediennutzung mit meinem Kind aus? Der Vortrag gibt einen Überblick über Gefahren und Chancen digitaler Medien. Sie erfahren, welche Möglichkeiten es gibt, Kinder auf technischer Ebene vor unerwünschten Inhalten und Datenweitergabe zu schützen. Es wird beleuchtet, wie kindgerechte Inhalte aussehen und wo diese zu finden sind. Der Vortrag möchte sich der Frage nähern, wie Kinder und Jugendliche bestmöglich geschützt werden können und gleichzeitig ein möglichst großer Nutzen aus digitalen Medien gezogen werden kann. Der Vortrag bietet Raum für Austausch und die Reflektion der eigenen Mediennutzung.

Nach ihrem Master in Medienpädagogik in Erfurt arbeitet Lara Moritz seit 2022 in Würzburg in einem Projekt zum Thema Desinformation und als Trainerin für Verbraucherbildung im Bereich Digitales. Garantiert produkt- / anbieterunabhängig.

## Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen (ChatGPT, Gemini, Copilot) – Basis

**Kurs-Nr.: 14310HA**

**Torsten Jaunich**

**Donnerstag, 18.30 bis 20.45 Uhr, 2 Termine**

**Beginn: 19. Februar**

**Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg  
50,- €**

Der Kurs (Vorträge, Übungen, Diskussionen) gibt einen ersten Überblick über die bekanntesten KI-Systeme und ermöglicht den Teilnehmenden, die Inhalte selbst zu entdecken und mit ChatGPT, Gemini, Copilot und KI-Bildgeneratoren zu experimentieren. Die Themen: Überblick über KI-Systeme und Apps, Grundlagen der Textgenerierung und Anwendungsbeispiele, Grundlagen der KI-Bildgenerierung verstehen (Design von KI-Bildern). Sie erlernen nicht nur die praktische Anwen-







dung 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).

### Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen (ChatGPT, Gemini, Copilot) - Aufbaukurs Kurs-Nr.: 14315HA

Torsten Jaunich

Montag, 18.30 bis 20.45 Uhr, 2 Termine

Beginn: 13. April

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg  
50,- €

Der Kurs ist für alle, die solide Grundkenntnisse in generativer Künstlicher Intelligenz besitzen (z. B. durch den Besuch des Grundkurses). Wir tauchen tief in die fortgeschrittene Anwendung der Modelle ein. Dabei werden erweiterte Funktionen von ChatGPT, Gemini und Copilot beleuchtet. Auch hier legen wir besonderen Fokus auf die kritische Bewertung und den verantwortungsvollen Umgang mit KI-generierten Inhalten, die Erkennung von Fake News und manipulierten Bildern sowie den verantwortungsvollen Umgang mit den Gefahren und Risiken der KI. Heben Sie Ihr KI-Wissen auf ein neues Niveau und werden Sie versierter Anwender!

Torsten Jaunich ist anerkannter Trainer des Stützpunktes Verbraucherbildung Bayern.

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



### Smartphone- und App-Sprechstunde für 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 der Handy- und App-Sprechstunde für Senioren und Seniorinnen lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Smartphone ganz einfach bedienen können. Ob WhatsApp-Nachrichten schreiben, Fotos machen oder teilen, im Internet surfen oder künstliche Intelligenz im Alltag nutzen. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Grundlagen

\*Kleingruppen: Individuelle Betreuung und ausreichend Zeit für Ihre Fragen

\*Praxisorientiert: Sie üben direkt an Ihrem eigenen Smartphone

Torsten Jaunich ist anerkannter Trainer des Stützpunktes Verbraucherbildung Bayern.

Kurs-Nr.: 14320HA

Mittwoch, 25. Februar, 14.30 bis 16.00 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg  
5,- €

Kurs-Nr.: 14325HA

Dienstag, 24. März, 14.30 bis 16.00 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg  
5,- €

### Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag Modul 1 bis 11

Kurs-Nr.: 14345HA

Torsten Jaunich

Ab Donnerstag, 19. Februar, 16.30 bis 18.00 Uhr bis  
Dienstag, 16. Juni, 18.30 bis 20.00 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg  
45,- € (bei Buchung der gesamten Kursreihe Modul 1 bis 11)

Dieses modular aufgebaute Bildungsangebot bietet der Generation 50 plus Informationen zu den vielfältigen Möglichkeiten des Internets und gibt Tipps zur sicheren und souveränen Nutzung. Die Lerneinheiten wurden gemeinsam mit der Medienanstalt Rheinland-Pfalz und weiteren Kooperationspartnern erstellt.

Torsten Jaunich ist anerkannter Trainer des Stützpunktes Verbraucherbildung Bayern.

Module können auch einzeln gebucht werden.

#### Smart Surfer Modul 1: Was ist das Internet?

Kurs-Nr.: 14350HA

Donnerstag, 19. Februar, 16.30 bis 18.00 Uhr  
5,- €

In diesem Modul geht es um den Begriff und die Geschichte des Internets, Netzwerke, Entwicklungen von Mobilfunknetzen und mobilen Endgeräten und das mobile Internet.

#### Smart Surfer Modul 2:

Wie man das Internet nutzt

Kurs-Nr.: 14355HA

Mittwoch, 25. Februar,  
16.30 bis 18.00 Uhr

5,- €

In diesem Modul geht es um die Struktur einer Internetseite, Browser, Suchmaschinen und das Internet als Informationsquelle.

#### Smart Surfer Modul 3:

Unterhaltungsmöglichkeiten im Internet

Kurs-Nr.: 14360HA

Donnerstag, 5. März, 16.30 bis 18.00 Uhr  
5,- €

In diesem Modul geht es um Videoportale, Mediatheken und Streamingdienste, E-Sport und Spiele-Apps, Online-Nachrichtenangebote und Onleihe.

#### Smart Surfer Modul 4:

Wie man Risiken im Netz vermeidet

Kurs-Nr.: 14365HA

Dienstag, 24. März, 16.30 bis 18.00 Uhr  
5,- €

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

#### Smart Surfer Modul 5: Die Welt des mobilen Internets

Kurs-Nr.: 14370HA

Montag, 13. April, 16.30 bis 18.00 Uhr  
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.

Smart Surfer ist  
gefördert durch  
das Bayerische  
Staatsministerium  
für Unterricht  
und Kultur.



**Smart Surfer Modul 6:  
Datenschutz im Internet  
Kurs-Nr.: 14375HA**

Montag, 20. April, 16.30 bis 18.00 Uhr  
5,- €

In diesem Modul geht es um die Debatte rund um den Datenschutz, Datensammler, Datenspuren im Internet, digitales Erbe, Datenmissbrauch, Datensparsamkeit, das Recht am eigenen Bild, und Hinweise zum Fotografieren.

**Smart Surfer Modul 7:  
Kommunikation im Netz  
Kurs-Nr.: 14380HA**

Mittwoch, 6. Mai, 16.30 bis 18.00 Uhr  
5,- €

In diesem Modul geht es um E-Mailing, Instant Messenger, Videotelefonie, Foren, Fake News, Datenaustausch im Internet und digitaler Stress.

**Smart Surfer Modul 8:  
Soziale Medien im Netz  
Kurs-Nr.: 14385HA**

Mittwoch, 13. Mai, 16.30 bis 18.00 Uhr  
5,- €

In diesem Modul geht es um Social Communitys, Microblogs wie Twitter, Weblogs, Influencer:innen, Stolpersteine im Datenschutz, Urheberrechte und Werbekennzeichnung und das Thema digital Haltung zeigen.

**Smart Surfer Modul 9:  
Ein Blick in die Zukunft des Internets inkl. digitale Assistenzsysteme  
Kurs-Nr.: 14390HA**

Dienstag, 9. Juni, 16.30 bis 18.00 Uhr  
5,- €

In diesem Modul geht es um intelligente Endgeräte und Vernetzung, gläserne Verbraucher:innen, Big Data und das Thema Web 3.0: das Netz wird intelligent. Außerdem werden Digitale Assistenzsysteme besprochen, die ein längeres selbstbestimmtes Leben zuhause ermöglichen können.

**Smart Surfer Modul 10:  
Digitale Nachhaltigkeit  
Kurs-Nr.: 14395HA**

Dienstag, 16. Juni, 16.30 bis 18.00 Uhr  
5,- €

In diesem Modul geht es um das Zusammenspiel von Digitalisierung und Nachhaltigkeit. Die Möglichkeiten und Schattenseiten der Digitalisierung in Bezug auf Nachhaltigkeit.

**Smart Surfer Modul 11:  
Digitale Gesundheit  
Kurs-Nr.: 14400HA**

Dienstag, 16. Juni, 18.30 bis 20.00 Uhr  
5,- €

In diesem Modul geht es um die Digitalisierung im Gesundheitswesen: Es geht um die elektronische Patientenakte, E-Rezept und Apps auf Rezept.

## Nachhaltig leben



**Nachhaltig Online:  
Trägt Digitalisierung zum Klimaschutz bei?  
Kurs-Nr.: 14480HA**

*Dr. Kirsten Bähr*

Mittwoch, 22. April, 19.00 bis 20.30 Uhr  
Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg  
Kostenfrei (kleine Spende erwünscht)

Die digitale Welt verändert unseren Alltag auf vielfältige Weise. Internetanwendungen versprechen auf den ersten Blick die Einsparung von Energie und Ressourcen. Online-Angebote ersetzen Bücher, Zeitschriften oder DVDs. Informationen abrufen, Nachrichten verschicken oder Videos streamen – mit Smartphone & Co. ist dies rund um die Uhr und überall bequem möglich. Unbemerkt damit einher gehen ein zunehmender Energie- und Ressourcenverbrauch. Wie können wir unseren Online-Fußabdruck möglichst klein halten? Wer neugierig ist, wie wir die digitale Welt nachhaltiger gestalten können, ist herzlich eingeladen, in diesem Vortrag mehr darüber zu erfahren. Kleine Veränderungen können einen großen Unterschied machen!

Der Vortrag der Umweltreferentin des Verbraucherservice Bayern informiert, worauf Sie achten können. Garantiert produkt- und anbieterunabhängig.

**Nachhaltig reinigen - gesunde Sauberkeit  
Kurs-Nr.: 14485HA**

*Dr. Kirsten Bähr*

Mittwoch, 15. April, 19.00 bis 20.30 Uhr  
Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg  
Kostenfrei (kleine Spende erwünscht)

Zu viele verschiedene und vor allem aggressive Reinigungsmittel belasten nicht nur Abwasser und Umwelt. Viele Spezialreiniger sind teuer und unnötig. Welche Mittel und wie viel Chemie braucht es im Haushalt wirklich? Auf welche Inhaltsstoffe muss ich achten, um gesundheitliche Gefahren zu vermeiden? Der Vortrag stellt die Grundlagen nachhaltigen Reinigens vor und gibt Tipps.

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

Garantiert produkt- und anbieterunabhängig.

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





## Ökonomie / Recht / Finanzen

### **Richtig absichern mit Berufsunfähigkeit und anderen Alternativen**

**Kurs-Nr.: 13003KG**

**Ulrike Schwab**

**Montag, 27. April, 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 im Kurs, was alles auf dem Weg bis zum Versicherungsschutz zu beachten ist und ob es Alternativen gibt.

### **Meinen Strom erzeuge ich selbst**

**Kurs-Nr.: 13014KD**

**Waldemar Bug**

**Samstag, 13. Juni, 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.

### **FairTrade-Angebot: Was steckt hinter Lebenswurst?**

**Kurs-Nr.: 13050HA**

**Annemarie Fell**

**Stefan Philipps**

**Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest und wird auf [www.vhs-kisshab.de](http://www.vhs-kisshab.de) veröffentlicht.**

**Hotel Deutsches Haus (Wandelbar), Kissingener Str. 24,  
Hammelburg**

**Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)**

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.

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

### **Gut beraten, besser versorgt: Was Pflegelotsen für Sie tun können?**

**Kurs-Nr.: 13053HA**

**Team der Pflegelotsen**

**Donnerstag, 26. März, 18.00 bis 19.30 Uhr**

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

**Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)**

Pflege betrifft 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? Pflegelotsen helfen genau an dieser Stelle. Sie geben einen Überblick über regionale Angebote, begleiten bei der Orientierung im Pflegesystem und zeigen Möglichkeiten der Entlastung. Im Kurs lernen Sie die Aufgaben von Pflegelotsen kennen und erhalten konkrete Hinweise, wie Sie im Ernstfall schnell die richtigen Ansprechpersonen finden. Dieser Kurs richtet sich an alle, die vorsorgen möchten oder aktuell mit einem Pflegefall im privaten Umfeld konfrontiert sind - unabhängig vom Alter. Anmeldung unter T 097327884144 oder biancanebel@icloud.com

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

**Kurs-Nr.: 13055HA**

**Julia Münzenmaier**

**Montag, 4. Mai, 18.30 bis 20.00 Uhr**

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

Ist es sinnvoll, Grundbesitz schon zu Lebzeiten zu übergeben oder 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 erörtert. Julia Münzenmaier ist Notarin in Hammelburg.

### **Die Erbengemeinschaft**

**Kurs-Nr.: 13070HA**

**Thomas Wolfrum**

**Dienstag, 17. März, 19.00 bis 20.30 Uhr**

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

Die Erbengemeinschaft ist eines der zentralen Themen im Erbrecht und bildet gleichzeitig vielfältig einen Quell für Konfliktpotenzial. Der Vortrag erläutert die Möglichkeiten, eine Erbengemeinschaft aufzulösen, in der Erbengemeinschaft zu agieren, als Erbengemeinschaft zu handeln und thematisiert auch, wie man unter Umständen Erbengemeinschaften durch Gestaltungen verhindern kann. Der Referent ist Rechtsanwalt sowie Fachanwalt für Erb- und Steuerrecht.

### **Das Testament**

**Kurs-Nr.: 13071HA**

**Thomas Wolfrum**

**Dienstag, 5. Mai, 19.00 bis 20.30 Uhr**

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

Der Vortrag beschäftigt sich mit den verschiedenen Arten von Testamenten (handschriftliches Testament, Ehegattentestament, Erbvertrag). Er behandelt hierbei grundlegende Fragen, wie die gesetzliche Erbfolge, Testierfähigkeit, Testierfreiheit und Bindung durch erfolgte Verfügung, Pflichtteilsansprüche, Form, Wirksamkeitsvoraussetzungen und Aufhebungsmöglichkeiten. Die Veranstaltung arbeitet mit einem durch anschauliche Beispiele angereicherten Vortrag und ermöglicht aktive Mitwirkung durch Wortbeiträge und Fragen.



### **Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung**

**Kurs-Nr.: 13075HA**

**Will Rauch**

**Malteser Hilfsdienst e.V.**

**Montag, 23. März, 16.00 bis 18.00 Uhr**

**Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg**  
**Gegen freiwillige Spende (Anmeldung erforderlich)**

Ihr Wille hat Bedeutung – auch wenn Sie ihn nicht mehr selbst äußern können. Wir alle können unfall- oder krankheitsbedingt in eine Situation kommen, in der wir keine Entscheidungen mehr treffen können. Zunehmend mehr Menschen möchten für solche Situationen 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. Die 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.*

### **Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht**

**Kurs-Nr.: 13091KB**

**Malteser Hilfsdienst e.V.**

**Donnerstag, 26. März, 16.00 bis 18.00 Uhr**

**Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal**

**Eintritt frei (Anmeldung erforderlich)**

Ihr Wille hat Bedeutung, auch wenn Sie ihn nicht mehr selbst äußern können. Wir alle können unfall- oder krankheitsbedingt in eine Situation kommen, in der wir selbst keine Entscheidung mehr treffen können. Für solche Lebens- und Behandlungssituationen sorgen Sie mit einer Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und/oder Betreuungsverfügung vor.

### **Finanztips für Familien**

**Kurs-Nr.: 13210KG**

**Ulrike Schwab**

**Montag, 15. Juni, 19.00 bis 21.00 Uhr**

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

**12,- €**

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

### **Finanzdschungel: Rendite ohne Verlustrisiko**

**Kurs-Nr.: 13215KG**

**Ulrike Schwab**

**Montag, 18. Mai, 19.00 bis 21.00 Uhr**

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

**12,- €**

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

### **Finanzplanung für Frauen: Eben nicht „Arm dran im Alter“**

**Kurs-Nr.: 13220KG**

**Ulrike Schwab**

**Montag, 20. April, 19.00 bis 21.00 Uhr**

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

**12,- €**

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



## **Ökologie / Gesundes Wohnen / Garten**

### **Jagd in heimischen Wäldern - Outdoor**

**Wir leben Jagd, Naturschutz und Tradition**

**Kurs-Nr.: 15020HA**

**Sabine Sell**

**Samstag, 20. Juni, 9.30 bis 12.30 Uhr**

**Treff: Sodenberghof (Schafhof), Gut Sodenberg 1, Hammelburg**

**Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)**

Der Bayerische Jagdschutz- & Jägerverband Hammelburg e.V. ist ein traditionsreicher Jägerverein im Altlandkreis Hammelburg und gibt einen kleinen Einblick in das Hobby Jagd. Was bedeutet es, Jäger zu sein? Leidenschaftlichkeit, Ausdauer, das konsequente Verfolgen von Zielen, insbesondere in der Hege und Pflege unserer heimischen Tier- und Pflanzenwelt. Bei einer Wanderung durchs Revier erfahren Sie, was man dort alles nicht sieht, aber ein Jäger durchaus wahrnimmt. Was tut ein Jäger und warum? Was sind die Pflichten eines Jägers? Was versteht man unter Hege und Pflege. Geeignet für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren in Begleitung ihrer erziehungsberechtigten Erwachsenen. Bitte wetterangepasste Kleidung und Schuhe. Der Fußweg beträgt ca. 3 km auf Waldwegen. Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

*In Kooperation mit dem Bayerischen Jagdschutz- & Jägerverband Hammelburg e.V.*

### **Gärtnern mit der Natur: Staudenvielfalt ohne Gießen**

**Kurs-Nr.: 15025HA**

**Barbara Albert**

**Sonntag, 26. Juli, 15.00 bis 17.00 Uhr**

**Garten in Wirmsthal, Sonnenleite 15, Wirmsthal**

**5,- €**

Im Sonnengarten kann man sich das Wasserschleppen sparen. Vor allem in den Sandbeeten ist ein pflegearmes Gärtnern möglich. Mit dem mineralischen Mulchmaterial und standortgerechten Stauden kann man dem Klimawandel etwas entgegensetzen. Die Natur rund um unsere Gärten zeigt uns am besten, was auch im Beet problemlos wächst. Artenvielfalt bekommt man so gratis dazu. Barbara Albert erklärt und zeigt in ihrem Garten wie man ein Sandbeet für Stauden anlegt, das mit wenig Pflege auskommt. Sie pflegt seit mehr als 15 Jahren mehrere Staudenbeete, ist Mitglied bei der Gesellschaft der Staudenfreunde e.V. und hat in ihrem Garten schon mehrmals Führungen durchgeführt.





## Mein Weg zum Naturgarten – und wie Sie mit kleinen Schritten mehr Artenvielfalt in Ihren Garten bringen

Kurs-Nr.: 15030HA

Veronika Müller

Sonntag, 19. April, 10.00 bis 12.00 Uhr

Treff: Am Gräfenberg 9a, Fuchstadt

5,- €

Mit großer Leidenschaft haben wir unseren Garten innerhalb kurzer Zeit zu einem Naturgarten umgestaltet. Für unseren Weg wurde ich bei „Deutschland summt“ mit dem ersten Platz ausgezeichnet und habe alle bekannten Garten-Zertifizierungen erhalten (Tausend Arten - Tausend Gärten in Gold, Naturgarten Bayern blüht, vogelfreundlicher Garten). Erleben Sie hautnah auf unserem großen Grundstück verschiedene Biotope, die ich Ihnen gerne vorstellen möchte. Dazu zählen ein kleiner Hausgarten, eine große Trockenmauer mit Abbruchkante, Kübelwand, Sandbeet, Magerbeet, Sumpffass, Fugengrün, Käferkeller, Totholz, Magerwiese und ein Wald.“ Veronika Müller zeigt, wie eng die Natur miteinander verknüpft ist und dass man durch kleine Veränderungen und gezielte Pflanzungen (z. B. lockt man durch die Pflanzung des Natternkopfs (*Echium vulgare*) die Natternkopf-Mauerbiene an) bereits positive Veränderungen bewirken kann. Außerdem nehmen Sie bestimmt die eine oder andere Anregung mit, die Sie in Ihrem Garten umsetzen können. Denn wenn wir uns eine Veränderung wünschen, sollten wir sie vorleben – auch wenn der Schritt noch so klein erscheint. Der Garten ist teilweise steil und am Hang. Kinder können mitgebracht werden, die Aufsichtspflicht bleibt bei den Eltern. Hochklettern auf Trockenmauern ist nicht erlaubt.

Veronika Müller ist Leiterin der Regionalgruppe Unterfranken im Naturgarten e.V.

## Traumgärten I - Planung (Wochenendseminar)

Kurs-Nr.: 15030KG

Maira Scholz

Freitag, 17 April 2026, 19.00 bis 21.00 Uhr

Samstag, 18. April 2026, 9.00 bis 17.00 Uhr (inkl. 1 Stunde Mittagspause)

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen  
135,- €

Der Hausgarten ist für viele Monate im Jahr das „grüne Wohnzimmer“ für die Familie. Dieses Seminar vermittelt grundlegende Kenntnisse zu den wichtigsten Grundlagen der Gestaltung. In drei Vorträgen werden die folgenden Punkte behandelt: Raumaufteilung, Höhenabwicklung, Wegeführung, Materialwahl, Gestaltung von Terrasse, Pergola, Teich, Spielecke, Gemüsegarten, Obstwiese, Abgrenzungen etc. Für Gärten im Planungsprozess und auch für die Umgestaltung älterer Gärten bietet das Seminar Hilfestellung. Jeder Teilnehmer wird in der Planung speziell seines Gartens von der erfahrenen Gartenarchitektin unterstützt.

Bitte mitbringen: Plan des Gartens im Maßstab 1:100 oder 1:50, Pläne und Ansichten vom Haus, Bebauungsplan. Fotos im Laptop oder ausgedruckt, bitte nicht nur auf dem Handy. Bleistift HB, Farbstifte, Radiergummi, Lineal oder Dreikantlineal.

Pro Garten ist eine weitere Begleitperson (+60 €) möglich. Eine Begleitperson kann nur telefonisch angemeldet werden 0971 807-4211



## Gehölzschnitt: Theorie und Praxis

Kurs-Nr.: 15035HA

Kevin Hartmann

Theorie: Freitag, 30.01.26; 18.00 bis 21.00 Uhr und

Praxis: Samstag, 31.01.26; 13.00 bis 16.00 Uhr

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

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

## Mähen und Dengeln für den Hausgebrauch

Kurs-Nr.: 15510HA

Christof Lorenz

Samstag, 18. April, 8.00 bis 17.00 Uhr

Treff: Telekom-Gebäude, Kapellenstraße  
(am Friedhof), Oberthulba  
120,- €

Das Sensenmähen ist ökologisch, effektiv, leise, gesund und leicht, sagt Christof Lorenz - ausgebildeter Sensenlehrer beim Sensenverein Deutschland e.V.. Im Kurs bringt er vormittags das Sensen bei, das heißt den sicheren Umgang mit der Sense, die richtige Einstellung der Sense auf den Mäher und den kraftschonenden Bewegungsablauf beim Mähen sowie das Wetzen der Sense. Sensen werden vom Kursleiter gestellt. Nach einer Mittagspause werden verschiedene Dengeltechniken in einer Halle gezeigt und erprobt. Übungsmaterial wird gestellt. Eigene Sensen können gerne gedengelt werden. Bitte beachten Sie weitere Hinweise auf unserer Homepage. Bitte mitbringen: angepasste Kleidung und wasserfestes Schuhwerk, evtl. Sonnenschutz, Vesper und Getränk. Gehörschutz und Schutzhandschuhe fürs Dengeln. In Kooperation mit dem Obst- und Gartenbau-Verein Oberthulba



## Schimmel In Wohnhäusern

Kurs-Nr.: 15040HA

Alexander Bellmann

Montag, 8. Juni, 19.00 bis 21.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
40,- €

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.





## Tiere

### Zieh nicht so! - Endlich entspannt an der Leine

**Kurs-Nr.: 12210HB**

**Barbara Geldner**

Dienstag, 3. März, 18.30 bis 20.00 Uhr

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau  
8,- €

Erfahre, warum die üblichen Trainingsmethoden oft versagen und welche unbewussten Fehler du möglicherweise machst. Wir besprechen die häufigsten Ursachen für Leinenziehen, was wirklich gute Leinenführigkeit ausmacht und lernen praxisnahe Methoden für entspannte Spaziergänge kennen. Hunde bleiben zuhause.

### Auf eine Gassi-Runde - Körpersprache von Hunden

**Kurs-Nr.: 12275HA**

**Barbara Geldner**

Dienstag, 3. Februar, 19.00 bis 20.30 Uhr

Rathaus Hammelburg, Besprechungszimmer (EG),  
Am Marktplatz 1, Hammelburg  
10,- €

Unsere Hunde kommunizieren in der Regel sehr deutlich. Allerdings nicht sprachlich wie wir, sondern mit ihrer feinen Körpersprache. Wenn wir diese lesen können, verstehen wir Hunde besser und können passend (re-)agieren. Das ist wichtig für ein entspanntes und faires Leben mit Hunden. Auch Menschen mit Angst vor Hunden kann das Wissen helfen, gelassener mit Hundebegegnungen umzugehen. Anhand von Videos und Fotos wird z. B. das Erkennen von defensivem und offensivem Verhalten sowie Konfliktzeichen und Stress-Symptomen gezeigt. Hinweis: Hunde bleiben zuhause



## 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-kissab.de/sternenpark](http://www.vhs-kissab.de/sternenpark) Eine spontane Teilnahme ist nur möglich, wenn Restplätze vorhanden sind!

*In Zusammenarbeit mit dem Biosphärenreservat Rhön.*

Mitbringen: Eine isolierte Picknickdecke / Isomatte, Fernglas, soweit vorhanden. Keine Taschenlampen! 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.

### Frauen in der Astronomie – Sterne am Himmel und im Glas. Vortrag zum „Internationalen Frauentag“:

**Kurs-Nr.: 16005HA**

**Monika Koch**

Sonntag, 8. März, 16.00 bis 17.00 Uhr

Bolds Schnapsideen, Fuldaer Str. 14, Wartmannsroth-  
Neuwirtshaus  
13,- €

Der Vortrag beleuchtet die Biografien der großen Astronominen der Geschichte und spannt den Bogen zur Neuzeit mit dem Kernthema Schutz der Nacht sowie die Einflüsse von Licht auf Mensch und Natur. Kleine Bewirtung im Preis enthalten. Die Referentin ist zertifizierte Sterneparkführerin.

### Astronomische Sternenführung in Aura an der Saale

**Naturerlebniszentrum Rhön**

**Dr. Joachim Schneider**

Treff: Friedhofsparkplatz Aura, An der Burg,  
Aura an der Saale  
12,- €

**Kurs-Nr.: 16090HA**

Freitag, 17. April, 22.00 bis 23.30 Uhr

**Kurs-Nr.: 16153HA**

Freitag, 17. Juli, 23.00 bis 0.30 Uhr

### Astronomische Sterneparkführung in Aura an der Saale

**Monika Koch**

Treff: Friedhofsparkplatz Aura, An der Burg,  
Aura an der Saale  
15,- €

### Kurs-Nr.: 16130HA Von Frühjahrs- und Sommersternbildern bis hin zu tierischen Sternguckern

Freitag, 12. Juni, 22.00 bis 23.30 Uhr

### Kurs-Nr.: 16165HA Die Sternschnuppen der Perseiden und der Sommerhimmel

Freitag, 7. August, 21.45 bis 23.15 Uhr

### Kurs-Nr.: 16170HA Die Sternschnuppen der Perseiden und der Sommerhimmel

Sonntag, 9. August, 21.45 bis 23.15 Uhr

### Astronomische Sternenführung in Detter

**Kurs-Nr.: 16096HA**

**Janina Keßler**

Samstag, 18. April, 20.30 bis 22.00 Uhr

Treff: Parkplatz am Himmelsschauplatz, Zeitlofs OT Detter  
(Parken an der B27)  
12,- €

### Astronomische Spaziergang in Poppenroth

Sterneparkführung rund um Sterne, Mondphasen und wissenschaftliche Erkenntnisse zu deren Einfluss auf unsere Gesundheit (Gesundheitswochen Bad Kissingen)

**Monika Koch**

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

**Kurs-Nr.: 16100HA**

Samstag, 9. Mai, 21.00 bis 22.30 Uhr

**Kurs-Nr.: 16110HA**

Donnerstag, 14. Mai, 21.15 bis 22.45 Uhr





### **Astronomische Sternenführung am Berghaus Rhön**

*Monika Koch*

Treff: Wanderparkplatz Berghaus Rhön, Bergseestraße 99,  
Riedenbergr  
15,- €

### **Kurs-Nr.: 16105HA Sternenparkführung mit Sternbildern und Kulturgeschichte(n) zum Frühjahrshimmel**

Mittwoch, 13. Mai, 21.15 bis 22.45 Uhr

### **Kurs-Nr.: 16115HA Sternenparkführung mit Sternbildern und Kulturgeschichte(n) zum Frühjahrshimmel**

Freitag, 15. Mai, 21.15 bis 22.45 Uhr

### **Kurs-Nr.: 16125HA Sternenparkführung mit Sternbildern und Kulturgeschichte(n) zum Frühjahrshimmel**

Samstag, 6. Juni, 21.45 bis 23.15 Uhr

### **Kurs-Nr.: 16160HA Unter dem beginnenden Sternschnuppen- schauer der Perseiden den Sommersternenhimmel entdecken**

Sonntag, 19. Juli, 22.00 bis 23.30 Uhr

### **Kurs-Nr.: 16175HA Die Sternschnuppen der Perseiden und der Sommerhimmel**

Sonntag, 16. August, 21.30 bis 23.00 Uhr

### **Sternenparkführung mit Aperitif am Naturcamp Thulba**

*Monika Koch*

Treff: Naturcamp Thulba, Untere Au 3, Thulba  
Der Hinweg führt bis zu 1 km auf einem teils unebenen oder  
geschotterten Weg bergauf, zurück geht es bergab.  
23,- € (inkl. Aperol Spritz mit oder ohne Alkohol), Kinder 15 €

### **Kurs-Nr.: 16120HA**

Samstag, 16. Mai, 20.45 bis 23.15 Uhr

### **Kurs-Nr.: 16135HA**

Samstag, 13. Juni, 21.30 bis 23.59 Uhr

### **Kurs-Nr.: 16155HA**

Samstag, 11. Juli, 22.00 bis 23.59 Uhr

### **Kurs-Nr.: 16210HA Der Sternenhimmel im Dunkel der Earth Night**

Freitag, 11. September, 19.30 bis 22.00 Uhr

### **Astronomischer Spaziergang mit Sternbildern und Kulturgeschichte(n) am Naturcamp Thulba**

### **Kurs-Nr.: 16145HA**

*Monika Koch*

Samstag, 4. Juli, 22.00 bis 23.59 Uhr  
Treff: Naturcamp Thulba, Untere Au 3, Thulba  
15,- €

### **Astronomischer Spaziergang mit Sternbildern und Kulturgeschichte(n) in Neuwirtshaus**

*Monika Koch*

Treff: Willkommstraße 22, Wartmannsroth OT Neuwirtshaus  
15,- €

### **Kurs-Nr.: 16140HA**

Freitag, 3. Juli, 22.00 bis 23.30 Uhr

### **Kurs-Nr.: 16150HA**

Freitag, 10. Juli, 22.00 bis 23.30 Uhr



## **Studium Regionale**

### **Fledermäuse im Landkreis Bad Kissingen - Vortrag**

### **Kurs-Nr.: 17010HA**

*Dieter Fünfstück*

Freitag, 27. Februar, 18.30 bis 20.00 Uhr  
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Als schwarze Schatten flattern sie im Abendhimmel. Doch wo verstecken sich Fledermäuse, wenn es hell wird? Sie betrachten die verschiedenen Arten Fledermäuse (ausgestopft) aus der Nähe. Dabei erfahren Sie alles rund um ihre Lebensweise und was man zum Fledermausschutz beitragen kann.

*In Zusammenarbeit mit der LBV-Kreisgruppe Bad Kissingen*

### **Führung: Regionalausstellung der Bundeswehr**

### **Kurs-Nr.: 17049HA**

*Christoph Joa*

Mittwoch, 4. März, 18.00 bis 19.30 Uhr  
Bundeswehr-Dienstleistungszentrum Hammelburg,  
Rommelstraße 27, Hammelburg, Gebäude 66 Jägerscasino  
Kostenfrei (Anmeldung bei der vhs erwünscht)

Wie sieht eine Bundeswehrstube aus? Welche Besonderheiten gibt es auf den Truppenübungsplätzen Hammelburg und Wildflecken? Warum war Wildflecken ein besonderer Ort zu Zeiten des Kalten Krieges? Welche Auswirkungen hat die gewandelte Sicherheitslage auf Ausbildung und Einsatz? Die Regionalausstellung gibt Einblicke in die Welt der Bundeswehr mit interaktiver Medientechnik und modernem Ausstellungsdesign - Bundeswehr einmal anders! Das Ausstellungsgelände (Lager Hammelburg) ist am Veranstaltungstag ausgeschildert.

### **Entdeckungen in und um Schloss Saaleck**

### **Kurs-Nr.: 17061HA**

*Christiane Schmid*

Sonntag, 10. Mai, 16.30 bis 18.00 Uhr  
Treff: Schloss Saaleck Hammelburg, Schlosshof  
9,50 € (inklusive einem Gläschen Saalecker Wein)  
Um das Jahr 1000 wird erstmals von den Saaleckern berichtet. Aus dieser Zeit stammt wohl der Centturm von Schloss Saaleck. Alle anderen Gebäudeteile sind später entstanden. Im Rahmen der Führung werden der Ostflügel und die historischen Lagerkeller der Saalecker Weine unter dem Schloss erkundet. Und natürlich wird dort ein Gläschen verkostet. Auch aus jüngerer Zeit gibt es einiges zu entdecken. Christiane Schmid ist ausgebildete Gästeführerin Wein-Erlebnis Franken.

### **Führung Kriegsgräberstätten Hammelburg**

### **Kurs-Nr.: 17070HA**

*Oliver Bauer*

Samstag, 25. April, 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 als Gefangenenerlager diente. Ende August 1914 kamen die ersten französischen Kriegsgefangenen nach Hammelburg. Engländer, Italiener, Russen, Serben und Belgier folgten. Die verstorbenen Kriegsgefangenen wurden auf der kleinen Ruhestätte an der Hundsfelder Straße bestattet, im Zweiten Weltkrieg diente ein wenige hun-



dert Meter entfernt liegendes Areal als Ruhestätte. Hier sind mehr als 3.000 Angehörige der Roten Armee begraben. Oliver Bauer vom Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge informiert über die Orte und ihre Bedeutung als historische Erinnerungsorte. Es ist eine kurze, fußläufige Wegstrecke zwischen den Kriegsgräberstätten zurückzulegen.

#### **vhs-Quizabend**

**Kurs-Nr.: 17102HA**

*Nils Göbel*

**Samstag, 21. Februar, 19.00 bis 20.30 Uhr**

**Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg 5,- € (auch an Abendkasse, Schüler/Studenten kostenfrei)**  
Beim ersten Quizabend des vhs-Büros Hammelburg erwartet Euch ein unterhaltsamer Abend mit Quizrunden zu spannenden Themen strukturiert nach den Programmbereichen der vhs: Gesellschaft und Leben, Kultur und Gestalten, Gesundheit und Fitness, Sprachen und Beruf und Karriere mit Quiz-Fragen für jedes Wissensniveau. Ob allein oder im Team (max. 6 Teilnehmer pro Gruppe) - jeder kann sein Wissen unter Beweis stellen. Es erwartet Euch spannende Duelle und jede Menge Spaß, eine gemütliche Atmosphäre und nette Gespräche und kleine Preise für das Gewinnerteam. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

#### **Bibelpflanzenweg im Kloster Altstadt in Hammelburg**

**Kurs-Nr.: 17122HA**

*Karin Maisel*

**Mittwoch, 24. Juni, 18.00 bis 19.00 Uhr**

**Bayerische Musikakademie, Am Schlossberg, Hammelburg Kostenfrei (Anmeldung über vhs erwünscht)**  
Im Zuge der Erneuerung des ehemaligen Gemüse- und Kräutergartens der Franziskaner im Kloster Altstadt entstand ein Ort des Wohlfühlens und der Meditation. Um den christlichen Bezug zum Klostergarten herzustellen, wurde ein Bibelpflanzenweg mit Heilkräutern und Pflanzen, die in der Bibel genannt werden, angelegt. Klostergärten spiegeln die Faszination der Schöpfung wider. Karin Maisel hat an der Gestaltung mitgewirkt und pflegt den Klostergarten. Sie zeigt die Zusammenhänge der Pflanzen und Heilkräuter zur Bibel und führt entlang der historischen Steinmauer vorbei an Blühendem, Duftendem und Heilemdem.

#### **Brönnhof-Führung**

**Kurs-Nr.: 17125KG**

*Gerd Geiß*

**Sonntag, 26. April, 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 Informationen von Gerd Geiß. 2014 zogen die US-Streitkräfte aus Schweinfurt ab. Militärische Gebäude wurden beseitigt und das Gelände für Wanderer und Fahrradfahrer geöffnet. Das 13 km<sup>2</sup> große Areal zählt heute zum Nationalen Naturerbe. Mehr als 1500 Tier- und Pflanzenarten konnten nachgewiesen werden. Die ca. 6 km lange Führung wird in Rannungen starten und zu Fuß zum Brönnhof gehen. Dauer c.a. 4 Stunden.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, Verpflegung, Getränke

#### **Die Wittelsbacher - Führung in Bad Kissingen**

*Victoria Constanze May*

Sisi, Ludwig II, Luitpold – diese Namen stehen in engem Zusammenhang mit der Geschichte des Weltbads Bad Kissingen. Die Wittelsbacher haben Spuren in Bad Kissingen hinter-

lassen. Bei der Führung durch Kuranlagen und Altstadt lernen wir ihren Einfluss auf die Entwicklung der Kurstadt kennen. Die Tour richtet sich an geschichtlich Interessierte und führt auf rund 2 km barrierefrei durch das Stadtgebiet. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Bei Unwetterwarnung werden angemeldete Teilnehmende informiert.

**Kurs-Nr.: 17130KG**

**Donnerstag, 5. März, 14.00 bis 15.30 Uhr**

**Treff: Maxbrunnen (außerhalb des Kurgartens), Am Kurgarten, Bad Kissingen**

**7,50 € (Anmeldung erforderlich)**

**Kurs-Nr.: 17135KG**

**Samstag, 9. Mai, 14.00 bis 15.30 Uhr**

**Treff: Maxbrunnen (außerhalb des Kurgartens), Am Kurgarten, Bad Kissingen**

**7,50 € (Anmeldung erforderlich)**

#### **Max Littmann - Führung in Bad Kissingen**

*Victoria Constanze May*

Der Münchner Architekt Max Littmann hat mit seinen Bauten das Stadtbild Bad Kissingens maßgeblich geprägt. Die Führung geht zu markanten Orten seines Schaffens und richtet sich an historisch und architektonisch Interessierte. Die Strecke ist ca. 1,5 km lang und barrierefrei. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Bei Unwetterwarnungen werden angemeldete Teilnehmende informiert.

**Kurs-Nr.: 17140KG**

**Freitag, 27. Februar, 14.00 bis 15.30 Uhr**

**Treff: Rosengarten Bad Kissingen (erster Eingang gegenüber Regentenbau)**

**7,50 € (Anmeldung erforderlich)**

**Kurs-Nr.: 17144KG**

**Samstag, 24. Januar, 14.00 bis 15.30 Uhr**

**Treff: Rosengarten Bad Kissingen (erster Eingang gegenüber Regentenbau)**

**7,50 € (Anmeldung erforderlich)**

**Kurs-Nr.: 17145KG**

**Samstag, 13. Juni, 14.00 bis 15.30 Uhr**

**Treff: Rosengarten Bad Kissingen (erster Eingang gegenüber Regentenbau)**

**7,50 € (Anmeldung erforderlich)**

#### **Historische Architekten – Führung in Bad Kissingen**

*Victoria Constanze May*

Zahlreiche bekannte Architekten haben das Erscheinungsbild Bad Kissingens bis ins 20. Jahrhundert mitgestaltet. Wir begegnen Werken von Max Littmann, Friedrich von Gärtner, Johann Gottfried Gutensohn und lokalen Architekten wie Carl und Franz Krampf. Die Führung richtet sich an kulturhistorisch Interessierte. Die Strecke ist etwa 2 km lang und barrierefrei. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Bei Unwetterwarnungen werden angemeldete Teilnehmende informiert.

**Kurs-Nr.: 17150KG**

**Samstag, 7. März, 14.00 bis 15.30 Uhr**

**Treff: Tattersall (am Rundell), Bad Kissingen**

**7,50 € (Anmeldung erforderlich)**

**Kurs-Nr.: 17155KG**

**Donnerstag, 21. Mai, 14.00 bis 15.30 Uhr**

**Treff: Tattersall (am Rundell), 97688 Bad Kissingen**

**7,50 € (Anmeldung erforderlich)**



### Jüdische Schicksale - Führung in Bad Kissingen

**Victoria Constanze May**

Die jüdische Bevölkerung Bad Kissingens war bis ins 20. Jahrhundert fester Bestandteil der städtischen Landschaft. Wir werfen einen Blick auf Orte, an denen jüdische Mitmenschen gewirkt haben und gedenken auch des dunkelsten Teils unserer Geschichte. Geschichtsinteressierte erfahren Wissenswertes über Einzelschicksale. Die Führung richtet sich an historisch Interessierte und fördert das Verständnis für die Vielfalt des städtischen Lebens im Wandel der Zeit. Die Strecke ist 1 km lang und barrierefrei. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Bei Unwetterwarnungen werden angemeldete Teilnehmende informiert. Weitere Informationen: Biografisches Gedenkbuch: [www.biografisches-gedenkbuch-bk.de](http://www.biografisches-gedenkbuch-bk.de) Dauerausstellung „Jüdisches Leben“ in Bad Kissingen

**Kurs-Nr.: 17160KG**

Samstag, 7. März, 11.30 bis 13.00 Uhr

Treff: Vor dem Jüdischen Gemeindehaus,  
Promenadestraße 2, Bad Kissingen  
7,50 € (Anmeldung erforderlich)

**Kurs-Nr.: 17164KG**

Donnerstag, 22. Januar, 14.00 bis 15.30 Uhr

Treff: Vor dem Jüdischen Gemeindehaus,  
Promenadestraße 2, Bad Kissingen  
7,50 € (Anmeldung erforderlich)

**Kurs-Nr.: 17165KG**

Sonntag, 14. Juni, 13.00 bis 14.30 Uhr

Treff: Vor dem Jüdischen Gemeindehaus,  
Promenadestraße 2, Bad Kissingen  
7,50 € (Anmeldung erforderlich)

**Kurs-Nr.: 17166KG**

Sonntag, 28. Juni, 13.00 bis 14.30 Uhr

Treff: Vor dem Jüdischen Gemeindehaus,  
Promenadestraße 2, Bad Kissingen  
7,50 € (Anmeldung erforderlich)

### Führung DeinHaus 4.0 Unterfranken - Beratungs- und Erlebniswelt mit Musterwohnung

**Kurs-Nr.: 17168KG**

**Projektteam Dein Haus 4.0 Unterfranken**

Dienstag, 21. April, 16.00 bis 17.00 Uhr

Dein Haus 4.0 Unterfranken, Münchner Str. 5, 5. OG,  
Bad Kissingen

Kostenfrei (Anmeldung bis 17.4.26 an [deinhaus4.0@kg.de](mailto:deinhaus4.0@kg.de))

Stoßen wir die Tür auf in eine Zukunft, die wir selbstbestimmt und gut versorgt in den eigenen vier Wänden genießen können - unabhängig von Alter und persönlichem Handicap. In der Musterwohnung stellen wir verschiedene, vor allem technische und digitale Wohnassistenzsysteme vor, erklären diese und machen sie erlebbar.

In Kooperation mit dem Projekt DeinHaus 4.0 Unterfranken, ein Kooperationsprojekt des Landkreises Bad Kissingen und dem ZTM Bad Kissingen - gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

### Zukunft der Energie – Umbau der Kläranlage Bad Kissingen. Führung im Rahmen der BNE Aktionswochen 2026:

„#TUN2026 – Teilhaben.Umdenken.Neugestalten.“

**Kurs-Nr.: 17170KG**

**Abwasserbetrieb Stadt Bad Kissingen**

Dienstag, 14. April, 17.30 bis 19.00 Uhr

Kläranlage Bad Kissingen, Im Lindes 11, Bad Kissingen

(Tor hinter Wertstoffhof)

**Eintritt frei (Anmeldung erforderlich)**

Die Kläranlage wird zu einer klimaneutralen Energieanlage umgebaut. Diese Führung gibt Einblick in dieses technisch anspruchsvolle Projekt. Sie erfahren, wie die Anlage bis Ende 2027 CO<sub>2</sub>-frei und energieautark arbeiten soll. Vorgestellt werden zentrale Bausteine: Photovoltaik-Anlage mit 1.700 kWp Leistung, Batterie-Großspeicher (2.000 kWh), Abwasser-Wärmepumpe (200 kW) sowie Faulgas-Speicher (2.500 m<sup>3</sup> Volumen). Die Führung zeigt anschaulich, wie diese Technologien zusammenspielen und wie die Kläranlage künftig unabhängig von Energiepreisen betrieben werden kann – mit stabilen Abwassergebühren als Folge.

### König Ludwig II. von Bayern – „Der andere König“

**Vortrag mit Ausstellungsbesuch**

**Kurs-Nr.: 17175KG**

**Marcus Spangenberg, Kunsthistoriker und Journalist**

**Annette M.A. Späth, Leiterin des Museums Obere Saline**

Donnerstag, 16. April, 19.00 bis 21.00 Uhr

Kostenfrei (keine Anmeldung erforderlich)

**Museum Obere Saline, Bad Kissingen**

König Ludwig II. von Bayern (1845-1886) war nicht wie die anderen. Der Erbauer der weltberühmten Schlösser Neuschwanstein, Linderhof und Herrenchiemsee wusste es: „Ich bin einfach anders gestimmt als die Mehrheit meiner Mitmenschen“. Wie er auch fern der Welt sein wollte, „die stets mich verkennt und mit der ich mich nie und nimmer befreunden kann und will“. Er reagierte mit einem unzeitgemäßen und religiös verklärten Verständnis vom Königtum, dem er sich ständig würdig erweisen wollte. Diese Fixierung auf das „wahre, echte“ Königsamt bewirkte das Gegenteil. Ludwig II. verlor sich in der Realität eines mäßig mächtigen Staates und wurde 1886 seines Thrones und seines Lebens beraubt. Der Gegensatz zwischen dem eigenen Anspruch eines Königs von Gottes Gnaden und der politischen Notwendigkeit wuchs durch die Unzulänglichkeit, seine poetischen Begabungen mit der Prosa alltäglichen Regierens zu verbinden. Dieser reich beelderte Vortrag skizziert Hintergründe, Entwicklungen und die tödlichen Folgen für den Monarchen, der vor 140 Jahren starb. Im Anschluss erfolgt ein Ausstellungsbesuch.

### „König Ludwig II. und Bad Kissingen – Kaiserkur & Frankenfahrt.“ Führung durch die Ausstellung mit anschließendem Sektempfang

**Annette Späth M.A. (Museumsleitung)**

**Museum Obere Saline, Bad Kissingen**

10 € bar vor Ort (inkl. Museumeintritt) Anmeldung erforderlich

Keiner der Wittelsbacher Herrscher verbrachte so viele Tage in Bad Kissingen wie König Ludwig II. von Bayern (1845-1886). Unter der Regierung seines Großvaters König Ludwig I. (1786-1868) erfolgte der Ausbau des Bades Kissingen zum internationalen Kurort und Treffpunkt des europäischen Hochadels. Schon als Kind kam Prinz Ludwig nach Kissingen. Insgesamt hielt sich Ludwig II. fast zehn Wochen in der Kurstadt auf. Die Ausstellung beleuchtet am Beispiel der Kissinger Aufenthalte seine Zeit als Kronprinz und die ersten Regierungsjahre des jungen Königs. Im Anschluss lädt ein Sektempfang zum Austausch ein. Die Veranstaltung richtet sich an Erwachsene mit Interesse an regionaler, bayerischer Geschichte und Kultur des 19. Jahrhunderts.

**Kurs-Nr.: 17180KG**

Donnerstag, 23. April, 18.00 bis 19.30 Uhr

**Kurs-Nr.: 17185KG**

Donnerstag, 7. Mai, 18.00 bis 19.30 Uhr







## Kultur und Gestalten



### Fotografie

#### **Fotografie - Learning by Doing**

**Kurs-Nr.: 21005KN**

**Hans Hengstermann**

Freitag, 17. April, 16.00 bis 19.00 Uhr

Abenteuerspielplatz Nüdlingen

25,- €

Für was braucht man Blende, ISO und Belichtungszeit?

Bitte Kamera und Handbuch der Kamera mitbringen.

Falls vorhanden, bitte auch Stativ mitbringen.

#### **Nachtfotografie**

**Kurs-Nr.: 21010KN**

**Hans Hengstermann**

Freitag, 24. April, 19.00 bis 22.00 Uhr

Gradierparkplatz, Am Gradierbau, 97688 Bad Kissingen

25,- €

Sie bekommen Wissenswertes über die Kameraeinstellungen bei Dunkelheit gezeigt. Jeder bekommt ein Lightpainting Foto. Grundkenntnisse sind vorteilhaft, aber nicht notwendig.

Sie sollten die Grundeinstellung der Kamera bereits kennen.

Bitte Kamera und Stativ mitbringen.

#### **Besser Fotografieren mit dem Smartphone**

**Kurs-Nr.: 21011HA**

**Ralf Bauer**

Freitag, 20. März, 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 Kamera herausholen. Inhalte: allgemeine Grundlagen und Einstellungen, technische Zusammenhänge, Bildkomposition. Es wird demonstriert, wie Bilder via Snapseed nachbearbeitet werden. Auf individuelle Apps kann aufgrund der Vielzahl der Varianten nicht eingegangen werden. ab 6 Teilnehmenden

Bitte mitbringen: Smartphone (aufgeladen)

#### **Crashkurs digitale Fotografie**

**Kurs-Nr.: 21020HA**

**Ralf Bauer**

Samstag, 21. März, 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)

#### **Grundkurs Photoshop Elements - Digitales Fotografieren und Bildbearbeitung**

**Kurs-Nr.: 21040KG**

**Herbert Wehner**

Samstag, 18. April, 9.00 bis 16.00 Uhr

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

Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße

60,- €

Wie funktionieren Digitalkameras, welche Rolle spielen Pixel? Was bedeuten digitaler und optischer Zoom? Welche Digitalkamera passt zu mir? Wie kommen die digitalen Bilder auf den PC? Wie können sie organisiert, präsentiert, nachbearbeitet und optimiert werden? Welche Bildformate sind sinnvoll? Der Kurs führt darüber hinaus in die Digitalfotografie und Bildbearbeitung ein. Gearbeitet wird mit dem Grafikprogramm Adobe Photoshop Elements.

Bitte mitbringen: Notebook mit funktionsfähiger Version von Photoshop Elements – Bei Bedarf kann mit der Kurs-DVD eine Testversion installiert werden. Eine 7 Tage verwendbare Testversion zum Download erhalten Sie auf [www.adobe.de](http://www.adobe.de)

#### **Photoshop Elements 2026 und Künstliche Intelligenz. Digitales Fotografieren und Bildbearbeitung am PC**

**Kurs-Nr.: 21045KG**

**Herbert Wehner**

Samstag, 2. Mai, 9.00 bis 16.00 Uhr

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

Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße

60,- €

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen im Umgang mit einer Digitalkamera und der digitalen Bildbearbeitung gesammelt haben, bzw. an die früheren Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines Grundkurses. Anhand von praktischen Beispielen werden viele Probleme aus dem fotografischen Alltag thematisiert und Grundlagen vertieft. Photoshop Elements 2026 und Künstliche Intelligenz.

Bitte mitbringen: Eigenes Notebook mit Photoshop Elements. Bei Bedarf lässt sich eine Test-Version mit der Kurs-DVD installieren. Eine 7 Tage verwendbare Testversion von Adobe Photoshop Elements zum Download erhalten Sie auch auf [www.adobe.de](http://www.adobe.de)

#### **Erstellen eines eigenen Fotobuches**

**Kurs-Nr.: 21095HA**

**Ansgar Eckert**

Samstag, 2. Mai, 9.00 bis 17.15 Uhr

Mittelschule (Computerraum 1), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg

49,50 €

Rechtzeitig vor den Sommerferien lernen wir unser eigenes Fotobuch am PC zu erstellen. Es wird ein leistungsfähiges Bildbearbeitungsprogramm verwendet, das sich durch einfache Handhabung auszeichnet. Sie sind Neuling am Computer oder haben bereits erste Erfahrungen gesammelt und suchen einen schnellen Einstieg, um Ihre persönlichen Fotos in Form eines Fotobuchs zu gestalten. Sie erhalten einen Überblick über das Programm und die wichtigsten Arbeitsweisen, so dass Sie selbstständig weiterarbeiten können. Inhalte: Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung, Helligkeit und Kontrast korrigieren, rote Augen entfernen, Fotoalben erstellen, Datensicherung, viele praktische Übungen zur Vertiefung der Lerninhalte. Eigene digitale Fotos können gerne für das Fotobuch verwendet werden. Alle Teilnehmenden erhalten einen Gutschein für ein erstes Fotobuch.

Keine besonderen Voraussetzungen. Manuskript auf USB-Stick kann während des Kurses erworben werden (15 €)





## Literatur und Theater

### Theater für alle. Entfalte Dein Talent - Wochenend-Workshop

**Kurs-Nr.: 22015HA**

*Luca Schenk*

Freitag, 24.04., 18.30 bis 21.30 Uhr

Samstag, 25.04., 10 bis 15 Uhr

Sonntag, 26.04., 10 bis 14 Uhr

Katharinen-Schule Fuchsstadt, Am Wiesenweg 16,  
Fuchsstadt

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ab 15 Jahren, die Freude am Theaterspielen haben sowie ihre Fähigkeiten in der Entwicklung von Rollen erweitern möchten. Auch das freie Sprechen und sichere Auftreten vor Publikum sind zentrale Themen. Inhalte sind Übungen zur Konzentration, Körperspannung, Reaktionsschnelligkeit und zum Spielfluss. Es werden Figuren erarbeitet, Charaktere entwickelt und in szenischen Darstellungen angewandt. Der Kursleiter stammt aus Würzburg und ist aktuell an vier Schauspielschulen im Fach Bühnenkampf als Dozent tätig. Anmeldeschluss: 17.04.2026  
*In Kooperation mit Spectaculum Hammelburg e. V.*

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

**Kurs-Nr.: 22025HA**

*Team der Stadtbibliothek*

Wann: Jeden zweiten Freitag im Monat von 14 bis 16 Uhr mit Anmeldung (13.02., 13.03., 10.04., 12.06., 10.07. und 14.08.2026)

Bürgerhaus Hammelburg - Bibliothek, Am Marktplatz 15, Hammelburg

Die Sprechstunde ist kostenlos!

Sie haben einen E-Book Reader und möchten damit das E-Book Portal emu der Stadtbibliothek Hammelburg nutzen? Haben Sie Probleme beim Herunterladen von E-Books auf Ihr mobiles Endgerät? Haben Sie Fragen zum Thema E-Book Reader oder der Benutzung eines Tablets für emu? Anmeldungen zur Sprechstunde in der Stadtbibliothek (T 09732 902433) oder über [bibliothek@hammelburg.de](mailto:bibliothek@hammelburg.de) Es werden Ihre Kontaktdaten und die Lesernummer benötigt. Außerdem bitte angeben, welches mobile Endgerät Sie benutzen oder welches technische Problem im Rahmen von emu Sie beschäftigt.

*In Kooperation mit der Stadtbibliothek Hammelburg.*

### Schreibtraining für freie Schriftsteller

**Kurs-Nr.: 22010KG**

*Dr. Nils Aschenbeck*

Sa, 14. Februar 2026, 14.00 - 17.00 Uhr

Sa, 14. März 2026, 14.00 - 17.00 Uhr

Sa, 18. April 2026, 14.00 - 17.00 Uhr

Sa, 9. Mai 2026, 14.00 - 17.00 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen  
60,- €

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

### Opernring - Vortragsreihe

**Kurs-Nr.: 24040KG**

*Torsten Steige*

Jeweils donnerstags vor den Opernbesuchen

19.00 bis 20.30 Uhr, 4x, Beginn: 29. Januar

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

Der Opernring organisiert monatlich je eine Operntour. Jeweils am Donnerstag davor wird ein Vortrag zum Inhalt des bevorstehenden Opernbesuchs angeboten, der unabhängig von einer Teilnahme besucht werden kann. Angeboten werden die Opernbesuche: Amor vien dal destino (A. Steffani) in Frankfurt am 7. Februar 2026; L'elisier d'amore (G. Donizetti) in Coburg am 14. März 2026; Werther (J. Massenet) in Frankfurt am 4. April 2026; Romeo und Julia (R. Zandonai) in Hof am 31. Mai 2026

Weitere Information bei Torsten Steige, T 0176 21163887 oder unter [www.opernring.de](http://www.opernring.de)



## Musik

### Songwriting - für Anfänger und Fortgeschrittene Von der Idee bis zum fertigen Werk

**Kurs-Nr.: 23006KG**

*Malte Schilling*

Donnerstag, 16. April, 18.30 bis 21.00 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen  
19,- €

Lernen Sie, wie aus Emotionen, Geschichten oder Ihren eigenen persönlichen Erlebnissen Musik entsteht. Wir entwickeln gemeinsam Melodien, Rhythmen und Songstrukturen und fördern anhand praktischer Übungen Ihre eigene künstlerische Handschrift. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

**Kurs-Nr.: 23007KG**

*Christine Stumpf*

Freitag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 8 Termine

Beginn: 16. Januar

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

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

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

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

Lehrmaterial: „Blockflötenschule“ Band 2

### Gitarre - Liedbegleitung (Grundkurs)

**Kurs-Nr.: 23015KG**

*Volker Waldau*

Dienstag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 5 Termine

Beginn: 14. April

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

Gitarre spielen zur Liedbegleitung ist keine Hexerei und für erwachsene Einsteiger ist es nie zu spät. Im Kurs für Interessierte aller Altersstufen werden die wichtigsten Grundakkorde, einfache Schlag- und Zupftechniken, 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



## Kreatives Gestalten

### Urban Sketching

**Kurs-Nr.: 24004KG**

*Tatjana Schmidt*

Montag, 18.00 bis 20.15 Uhr, 6x

Beginn: 4. Mai

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

80,- €

Sie lernen, Straßenszenen und Alltagssituationen einzufangen und mit Mut draußen zu zeichnen. Sie üben mit Zeichenwerkzeugen, das perspektivische Abbilden von Architektur und das Zeichnen von Menschen. Wir hoffen auf gutes Wetter und malen in der Stadt. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Skizzenbuch oder Sketchblock, Aquarellfarben, Pinsel bzw. Wassertankpinsel, Fineliner, Bleistift, Buntstifte Ihrer Wahl und alle anderen Materialien, mit denen Sie vertraut sind und die Ihnen Spaß am Zeichnen machen.

### Aquarell Schritt für Schritt

**Kurs-Nr.: 24006KG**

*Tatjana Schmidt*

Mittwoch, 18.00 bis 20.15 Uhr, 6x

Beginn: 6. Mai

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

80,- €

Wir entdecken die Kunst der Aquarellmalerei – Grundlagen, richtige Materialauswahl, Anwendung von Aquarelltechniken und die Umsetzung der Motive Schritt für Schritt. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

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

### Freude am Aquarellieren – für Anfänger

**Kurs-Nr.: 24008HA**

*Anneliese Eva Friedrich*

Donnerstag, 16.00 bis 18.15 Uhr, 6 Termine

Beginn: 12. März

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
66,- €

Sie erlernen das Aquarellieren anhand von Vorlagen. Geplant sind leichte, zügige Aquarelle. Es werden leichte Motive angeboten, die dem Anfänger verschiedene Aquarelltechniken näherbringen. Entspannende Musik und angenehme Literaturtexte bilden den Rahmen.

Bitte mitbringen: Aquarellblock (nicht unter 300 g), Rotmarderhaarpinsel Nr. 9, Aquarellfarben (möglichst Künstleraquarellfarben), 2 Wassergefäße (nicht zu klein)

### Freude am Aquarellieren – für alle Könnernstufen

**Kurs-Nr.: 24010HA**

*Anneliese Eva Friedrich*

Donnerstag, 19.00 bis 21.15 Uhr, 6 Termine

Beginn: 12. März

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
66,- €

Sie erlernen das Aquarellieren anhand von Vorlagen. Geplant sind leichte, zügige Aquarelle. Entspannende Musik und angenehme Literaturtexte bilden den Rahmen. Die Freude am Malen steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Aquarellblock (mind. 300 g), Rotmarderhaarpinsel Nr. 9, Aquarellfarben (möglichst Künstleraquarellfarben), 2 Wassergefäße (nicht zu klein)

### Malen, Zeichnen, Collagieren

*Veronika Zyzik*

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

**Kurs-Nr.: 24012HB**

Samstag, 28. März, 10.00 bis 14.30 Uhr

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

**Kurs-Nr.: 24013HB**

Samstag, 25. April, 10.00 bis 14.30 Uhr

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

**Kurs-Nr.: 24014HB**

Samstag, 30. Mai, 10.00 bis 14.30 Uhr

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

### Zentangle® - meditatives Zeichnen mit Farbe

**Kurs-Nr.: 24015HA**

*Anja Volkmuth*

Samstag, 21. Februar, 14.00 bis 18.00 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 verwandeln Ihr Zentangle in ein buntes Kunstwerk. Das Material wird von der Kursleiterin mitgebracht und ist im Kurspreis enthalten. Die Kursleiterin ist zertifizierter Zentangle Teacher. Das Material wird von der Kursleiterin mitgebracht und ist im Kurspreis enthalten. Bei Interesse kann vor Ort 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)

### Frühlingskränze selbst gebunden

*Carolin Koch*

Aus Naturmaterialien gestalten wir einen Frühlingskranz für die Tür oder den Tisch.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Heißklebepistole (falls vorhanden), Schere, ggf. Arbeitshandschuhe.

Die Materialkosten (ca. 12 €) sind direkt bei der Kursleitung in bar zu bezahlen.

**Kurs-Nr.: 24030HE**

Freitag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 1 Termin

Beginn: 13. März

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14, Euerdorf  
12,- €

**Kurs-Nr.: 24031KL**

Dienstag, 17. März, 18.30 bis 20.00 Uhr

Mittelschule (Handarbeitsraum Zi. XX), Schulstr. 10, Oerlenbach  
12,- € (zzgl. 12 € Materialkosten bar vor Ort)

**Kurs-Nr.: 24035KD**

Dienstag, 10. März, 18.30 bis 20.00 Uhr

Mittelschule (Werkraum), Friedenstraße 4, Burkardroth  
13,- € zzgl. 12 € Materialkosten bar vor Ort



## **Töpfern - Freies Gestalten mit Ton**

**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: 19. Januar

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

60,- €

### **Kurs-Nr.: 24046KO**

Dienstag, 19.00 bis 22.00 Uhr, 6 Termine

Beginn: 20. Januar

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

60,- €

## **Newborn Basics – Geschenke zur Geburt oder für das eigene Baby/Enkelkind**

### **Kurs-Nr.: 24074KL**

**Andrea Reineke**

Donnerstag und Sonntag, 19.00 bis 20.30 Uhr,  
4 Termine 5 Termine

Beginn: 5. Februar

Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen  
32,- €

Aus natürlichen, hautfreundlichen Wollen stricken wir Babydecken in wunderschönen Mustern, Mützchen, Schühchen, Jäckchen ... Wir beginnen mit Babyschühchen. Die Wolle hierfür wird mitgebracht. Mitzubringen wäre ein Stricknadelspiel (Stärke Nr. 3 oder 4). In dieser Stunde werden unsere weiteren Projekte geplant, so dass weitere Materialien dem eigenen Wunsch nach besorgt werden können.

## **Schnupperkurs Drechseln für Einsteiger**

### **Kurs-Nr.: 24077KG**

**Andreas Scholl**

Freitag, 20. Februar, 16.00 bis 19.00 Uhr

Samstag, 21. Februar, 09.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag, 22. Februar, 09.00 bis 14.00 Uhr

große Halle (rechter Teil), Mellrichstädter-Straße. 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, 13. März, 16.00 bis 19.00 Uhr

Samstag, 14. März, 09.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag, 15. März, 09.00 bis 14.00 Uhr

große Halle (rechter Teil), Mellrichstädter-Straße. 24, Stockheim

95,- € (zzgl. 30 € Materialkosten)

Techniken aus dem Grundkurs werden vertieft, um anspruchsvollere

Stücke anzufertigen, z.B. größere Schalen. Gelehrt wird zudem die Technik zur Anfertigung von Flügelschalen. Quereinstieg nur mit Vorkenntnissen und nach Rücksprache. Bitte mitbringen: Alte Kleidung/Arbeitsmantel, Arbeitsschuhe, evtl. frisch geschlagenes Holz.

## **Workshop: Holzbildhauen**

### **Kurs-Nr.: 240CKG**

**Kathrin Hubl**

24.- 26 April

Museum Obere Saline (Innenhof), Bad Kissingen

170,- € Bei Bedarf zzgl. Leihgebühr für Schnitzwerkzeug 10 €  
Teilnehmende lernen, aus einem Stück Lindenholz eine Skulptur zu erstellen. Die Kursleitung führt Sie von der Skizze zum Endergebnis. Beim groben Herausschneiden der Form ist die Kursleitung mit einer Kettensäge behilflich. Die Form der Skulptur kann frei gewählt werden. Abweichend zu den AGB ist ein kostenloser Rücktritt nur bis zwei Wochen vor Beginn möglich. Bei einer späteren Abmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr von € 30,- erhoben. Das Lindenholz kann im Kurs erworben werden (5-20 €). Wenn sie Holz mitbringen möchten, berät sie die Kursleiterin (T 0157 38504614).

## **Workshop: Steinbildhauen**

### **Kurs-Nr.: 240DKG**

**Reinhard Kraft**

Freitag, 8. Mai, 16.00 - 19.00 Uhr

Samstag, 9. Mai, 09.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 10. Mai, 10.00 - 14.00 Uhr

Museum Obere Saline (Innenhof), Bad Kissingen

250,- € (inkl. Materialkosten und Werkzeuggebühr)

Der Kurs richtet sich an alle, die das bildhauerische Arbeiten in Stein kennenlernen oder vertiefen möchten. Wir werden im Dialog mit dem Stein ohne eine Themenvorlage eine Skulptur erarbeiten. Jeder kann sein persönliches Thema und die Ausgestaltung finden, die der eigenen Lebendigkeit und dem Steins entspricht. Wir lernen das Material und den Umgang mit dem Bildhauerwerkzeug kennen und kommen im kreativen Schaffen zu uns selbst. Die Arbeit am Stein bietet die Möglichkeit, dem Schöpferischen Raum und Zeit zu geben. In der inspirierenden Atmosphäre ist dies ein spannendes Erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material, Werkzeug und Arbeitsplatz werden gestellt. Abweichend zu den AGBs ist Rücktritt nur bis zwei Wochen vor Beginn möglich. Wir bitten um Verständnis, dass dann eine Bearbeitungsgebühr von € 30,- erhoben werden muss.

## **Comic Crashkurs - Wenn die Linie laufen lernt**

### **Figurenentwurf und Storyboard Zeichnen für Einsteiger**

### **Kurs-Nr.: 240EKG**

**Petra Kaster**

Samstag, 10. Oktober, 10 - 17 Uhr

Sonntag, 11. Oktober, 10 - 16 Uhr

Museum Obere Saline (Orangerie), Bad Kissingen

200,- €

Die Fantasie läuft auf Hochtouren, Figuren und Ideen wimmeln durch den Kopf - wie bekommt man sie aufs Papier? Wie lassen sich Figuren so vereinfachen, dass man sie lebendig werden lassen kann? Wie werden daraus Charaktere, Helden oder Loser, an denen man Anteil nimmt. Spielerisch werden Sie mit den Grundlagen des Figurenentwurfs vertraut und unterstützt, Charaktere zu kreieren, in Bewegung zu bringen und mit diesen Figuren kleine Geschichten zu zeichnen. Materialliste: Butterbrotpapier (teure Version Pergamentpapier), DIN A4 Kopierpapier, harte und weiche Bleistifte, farbige Filzstifte oder Buntstifte, schwarze Filzstifte in verschiedenen Strichstärken, Taschenspiegel



### Weiden flechten.

#### Wir flechten ein rundes Tablett/Stöckchenkorb

**Kurs-Nr.: 24107HA**

*Carolin Herrmann*

Samstag, 7. März, 10.00 bis 12.00 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg  
15,50 € inkl. Materialkosten (5 € pro Teilnehmer)

Wir versuchen uns an einem flachen Tablett, das mit einem Henkel auch als „Stöckchenkorb“ verwendet werden kann. Ideal als natürlicher Obstteller und als Körbchen praktisch zum Kräuternernten im Garten.

Bitte mitbringen: Gartenschere

### 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. In entspannter Atmosphäre tauschen wir Ideen aus, entdecken neue Techniken, setzen Projekte um: Handarbeit baut Stress ab, fördert Feinmotorik und sorgt für kreativen Flow. Komm vorbei zu unserem offenen Strick- & Handarbeitstreff und werde Teil der kreativen Runde!

Termine 05.02. / 05.03. / 09.04. / 07.05. / 18.06. / 02.07.2026  
jeweils 16.30 bis 18.00 Uhr

Weitere Infos auf Instagram @maschenrunde

Hinweis: eigenes Material oder Projekt bitte mitbringen

Kooperation mit der Stadtbibliothek Hammelburg

**Kurs-Nr.: 24146HA**

Donnerstag, 5. Februar, 16.30 bis 18.00 Uhr

Weitere Termine

**Kurs-Nr.: 24147HA**

Donnerstag, 5. März, 16.30 bis 18.00 Uhr

**Kurs-Nr.: 24148HA**

Donnerstag, 9. April, 16.30 bis 18.00 Uhr

**Kurs-Nr.: 24149HA**

Donnerstag, 7. Mai, 16.30 bis 18.00 Uhr

**Kurs-Nr.: 24151HA**

Donnerstag, 18. Juni, 16.30 bis 18.00 Uhr

**Kurs-Nr.: 24152HA**

Donnerstag, 2. Juli, 16.30 bis 18.00 Uhr

### Workshop: Modelldruck

*Beatrice Rose-Ebel*

Etwa 6000 moderne und historische, holzgeschnitzte Modellen aus aller Welt stehen zur Verfügung um damit in unterschiedlichen Techniken Allerlei aus Papier, Stoff und Filz zu veredeln. Wie entwerfe ich ein Muster? Wie gestalte ich Übergänge? Welche Farben passen zusammen? Die Kursleitung berät und leitet an, so dass jeder mit einigen individuell gestalteten Stücken nach Hause geht. Für Anfänger gibt es eine grundlegende Einführung ins Drucken mit Modellen. Fortgeschrittene können z. B. mit Mehrfarben-Modellen drucken oder Spachtel- und Wischtechniken ausprobieren.

Abweichend von den gültigen AGBs ist Rücktritt nur bis zwei Wochen vor Beginn möglich. Wir bitten um Verständnis, dass dann eine Bearbeitungsgebühr von € 30,- erhoben werden muss.

Bitte mitbringen: Rohlinge aus Stoff, Papier und Filz sind auch im Kurs günstig zu erwerben, Einweg-Gummihandschuhe, Stoffreste, Schmierpapier/Zeitung für Probedrucke oder zum Dazwischenlegen, Küchenrolle, neue Küchenschwämmchen, Werkstattkleidung/Schürze, eigene Verpflegung

**Kurs-Nr.: 241FKG0**

Samstag, 28. März, 10.00 bis 16.00 Uhr

Museum Obere Saline (Orangerie), Bad Kissingen  
75,- € (zzgl. ca. 30 € Materialkosten)

**Kurs-Nr.: 241FKG1**

Sonntag, 29. März, 10.00 bis 16.00 Uhr

Museum Obere Saline (Orangerie), Bad Kissingen  
75,- € (zzgl. ca. 30 € Materialkosten)

### Workshop: Modelldruck „Der Osterhase kommt!“ für Kinder (ab 4 Jahren) mit erwachsener Begleitperson

**Kurs-Nr.: 241FKG2**

*Beatrice Rose-Ebel*

Dienstag, 31. März, 10.00 bis 12.00 Uhr

Museum Obere Saline (Orangerie), Bad Kissingen  
20,- € (zzgl. 15 € Materialkosten bar vor Ort)

Frühlingshafte Druckwerkstatt: Die Kinder bedrucken Deckchen für den Ostertisch, Osterkarten, Rucksäcke, Taschen und vieles mehr. Wer sich ein frühlingshaftes T-Shirt gestalten möchte, möge bitte ein helles T-Shirt (gewaschen und gebügelt) mitbringen. Viele andere Rohlinge kann man bei der Kursleitung zu günstigen Preisen erwerben. Erwachsene unterstützen ihre Kinder.

Bitte mitbringen: alte Kleidung/Malerkittel, T-Shirt  
Materialkosten 15 € inklusive des 1. Rohling (Deckchen, Handtuch, Tasche oder Rucksack)

Modelldruck-Kurse:  
Abweichend von den gültigen AGBs ist Rücktritt nur bis zwei Wochen vor Beginn möglich. Wir bitten um Verständnis, dass dann eine Bearbeitungsgebühr von € 30,- erhoben werden muss.





## Reisevorträge

### Tibet - die alte Heimat des Dalai Lama

**Kurs-Nr.: 26015KB**

*Rudi Kleinhenz*

Montag, 27. April, 19.00 bis 20.30 Uhr

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

Tibet ist seit der Annexion 1950 eine autonome Region Chinas und für Individualtouristen nur schwer zugänglich. Deshalb schlossen sich Rudi Kleinhenz und seine Partnerin Gabi Goll in Begleitung dreier weiterer Mitglieder der Dt. Zentrale für Globetrotter e. V. (dztg) einer organisierten Rundreise an. Diese begann in Chengdu mit der Besichtigung der Forschungs- und Zuchtanlage für Pandas, was schon ein erster Höhepunkt der Reise war. Weiter ging es per Flugzeug nach Lhasa, der Hauptstadt Tibets. Die 3.650 m über NN machten dem einen oder anderen beträchtliche Schwierigkeiten. Mit der Besichtigung des Potala-Palastes ging ein Jugendtraum von Rudi Kleinhenz in Erfüllung. Über Xigaze und Tingri ging es per Reisebus bis zum höchsten Berg der Erde, dem 8.848 m hohen Mount Everest. Mit der Lhasa-Bahn, der höchstgelegenen Bahnstrecke der Welt (Scheitelpunkt 5.072 m) ging es nach Xining. Den Abschluss machte ein Zwei-Tagesaufenthalt in Peking, u. a. mit dem Besuch der Chinesischen Mauer sowie dem Platz des himmlischen Friedens. 24 Jahre zuvor, vor der Flutung des Jangtse-Staudamms, war Rudi schon einmal in China und hatte danach gesagt: „Der Riese ist am Erwachen.“ Kein Motorenlärm, trotz völlig überfüllter Straßen, Überwachungskameras an allen Ecken. Man kommt sich in eine ferne Zukunft katapultiert vor: „Der Riese ist erwacht!“ Einige der Mitreisenden verstanden die Welt nicht mehr, als sie die mit ihrem iPhone aufgenommenen Bilder als teilweise geschwärzt oder gelöscht am Abend nicht mehr vorfanden. Nur die Bildersammlung von Rudi Kleinhenz war vollständig, lebt er doch bis zum heutigen Tag ohne „Handy“, zum Ärger seiner Mitmenschen. Aber manchmal hat es Vorteile.

### Reisevortrag - China hautnah

**Kultur, Menschen, Regionen und kulinarische Vielfalt**

**Kurs-Nr.: 26221KG**

*Florian Mehling*

Donnerstag, 16. April, 18.00 bis 19.30 Uhr

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

10,- €

Das Reich der Mitte! Ein Land, in dem Moderne auf Tradition trifft, wie an keinem anderen Ort der Erde, die kulinarische Vielfalt nicht abwechslungsreicher und die Sprachen nicht unterschiedlicher sein könnten. Tauchen Sie ein in eine Jahrtausende alte Kultur, die zum zweiten Mal in ihrer Geschichte als eines der fortschrittlichsten Länder der Welt zählt. In meinem Vortrag nehme ich Sie mit in die Geschichte Chinas und dessen Entstehung. Lernen Sie eine Seite des Landes kennen, welche Sie zuvor noch nicht erlebt haben. Auf Basis persönlicher Reisen und Erlebnisse vor Ort während meines 3,5-jährigen Aufenthaltes in China, werde ich Sie durch die verschiedensten Ecken des Landes führen. Von ethnischen Gruppen, Reisterrassen, dem kalten Norden und dem warmen Süden über Sprachen und Schriftzeichen bis hin zur Große Mauer.

## Gesundheit und Fitness



### 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.: 31005KL**

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 13 Termine

Beginn: 19. Januar

Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen  
104,- €

#### Sanftes Yoga (1) - Fortsetzung

**Kurs-Nr.: 31006KL**

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 9 Termine

Beginn: 11. Mai

Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen  
72,- €

#### Sanftes Yoga (2)

**Kurs-Nr.: 31010KL**

Montag, 20.00 bis 21.30 Uhr, 13 Termine

Beginn: 19. Januar

Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen  
104,- €

#### Sanftes Yoga (2) - Fortsetzung

**Kurs-Nr.: 31011KL**

*Karin Persicke*

Montag, 20.00 bis 21.30 Uhr, 9 Termine

Beginn: 11. Mai

Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen  
72,- €

#### Faszien Yoga

**Kurs-Nr.: 31016HE**

*Nicole Ziegler*

Montag, 19.30 bis 20.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 2. März

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





### Lach-Yoga - Schnuppertag

**Matthias Vollmuth**

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

**Kurs-Nr.: 31020HA**

Mittwoch, 15. April, 10.00 bis 11.30 Uhr  
Lebenshilfewerkstatt Hammelburg, Berliner Str. 30,  
Hammelburg  
6,- €

**Kurs-Nr.: 31025HA**

Dienstag, 10. Februar, 19.00 bis 20.30 Uhr  
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
8,- €

### HIITPower Yoga

**Kurs-Nr.: 31027HE**

**Nicole Ziegler**

Dienstag, 19.45 bis 20.45 Uhr, 10 Termine  
Beginn: 3. März  
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, 3 Termine  
Beginn: 13. März  
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
19,50 € (TV/DJK-Mitglieder 16,50 €)

**Kurs-Nr.: 31032HA**

Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr, 5 Termine  
Beginn: 17. April  
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
32,50 € (TV/DJK-Mitglieder 27,50 €)

**Kurs-Nr.: 31033HA**

Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr, 5 Termine  
Beginn: 12. Juni  
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
32,50 € (TV/DJK-Mitglieder 27,50 €)

### Good Morning Yoga für Neueinsteiger

**Kurs-Nr.: 31036HA**

Freitag, 10.30 bis 11.30 Uhr, 3 Termine  
Beginn: 13. März  
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
19,50 € (TV/DJK-Mitglieder 16,50 €)

### Good Morning Yoga für Neueinsteiger

**Kurs-Nr.: 31037HA**

Freitag, 10.30 bis 11.30 Uhr, 5 Termine  
Beginn: 17. April  
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
32,50 € (TV/DJK-Mitglieder 27,50 €)

### Good Morning Yoga für Neueinsteiger

**Kurs-Nr.: 31038HA**

Freitag, 10.30 bis 11.30 Uhr, 5 Termine  
Beginn: 12. Juni  
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
32,50 € (TV/DJK-Mitglieder 27,50 €)

### 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.: 31040HB**

Mittwoch, 18.30 bis 19.45 Uhr, 10 Termine  
Beginn: 4. Februar  
vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau  
95,- €

**Kurs-Nr.: 31041HB**

Mittwoch, 19.50 bis 21.05 Uhr, 10 Termine  
Beginn: 4. Februar  
vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau  
95,- €

**Kurs-Nr.: 31042HB**

Mittwoch, 18.30 bis 19.45 Uhr, 10 Termine  
Beginn: 6. Mai  
vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau  
95,- €

**Kurs-Nr.: 31043HB**

Mittwoch, 19.50 bis 21.05 Uhr, 10 Termine  
Beginn: 6. Mai  
vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau  
95,- €

**Kurs-Nr.: 31046KD**

Donnerstag, 19.00 bis 20.15 Uhr, 10 Termine  
Beginn: 26. Februar  
Mittelschule, Friedenstraße 4, Burkardroth  
85,- €



### 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: 6. Februar, kein Kurs am 06.03.

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 Yoga-lehrerin (Yoga Alliance).

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

### Vinyasa Yoga

**Kurs-Nr.: 31052KO**

*Anna Jopp*

Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 8 Termine

Beginn: 20. März

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

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

### Yoga Nidra - Tiefenentspannung mit Achtsamkeit

**Kurs-Nr.: 31053KO**

*Bianca Wütscher*

Mittwoch, 18.30 bis 19.30 Uhr, 6 Termine

Beginn: 4. Februar

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.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Getränk, falls vorhanden: Yoga-Kissen und Korkblöcke

### Kurs-Nr.: 31055HA

Donnerstag, 19.45 bis 21.15 Uhr, 10 Termine

Beginn: 5. Februar, kein Kurs am 23.04.

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

### Kurs-Nr.: 31057HA

Mittwoch, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 4. Februar, keine Kurse am 04.03. und 25.03.

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, warme Kleidung, kleines Kopfkissen, Getränk.

### Kurs-Nr.: 31058KL

Donnerstag, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 5. Februar

Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen  
80,- €

### Kurs-Nr.: 31059KL

Donnerstag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 5. Februar

Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen  
80,- €

### Kurs-Nr.: 31060KL

Donnerstag, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 7. Mai

Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen  
80,- €

### Kurs-Nr.: 31061KL

Donnerstag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 7. Mai

Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen  
80,- €

### Yoga für Körper, Geist und Seele 50+

**Kurs-Nr.: 31062KL**

*Andrea Zehner*

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 2. Februar

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

Yoga ist ein altes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Yoga heißt Einheit und Harmonie. 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!



### Yoga für junge Erwachsene

**Kurs-Nr.: 31065HA**

*Bianca Weiß*

Freitag, 20.00 bis 21.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 6. Februar, kein Kurs am 06.03.

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
65,- €

Ein moderner Einstieg ins Yoga für Menschen zwischen 16 und 30 Jahren. Der Kurs verbindet kräftigende Asanas mit Elementen aus Entspannung und Achtsamkeit. Ziel ist es, Stress im Alltag und Studium oder Beruf auszugleichen den Körper beweglicher zu machen und gleichzeitig mentale Stärke aufzubauen. Die Stunden sind dynamisch und leicht verständlich gestaltet, sodass auch Einsteiger direkt mitmachen können.

Bitte mitbringen: Yogamatte und, so vorhanden, Yogablöcke, bequeme Kleidung, Getränk

### Sanftes Yoga

*Bianca Weiß*

Sanfte Bewegungen im Sitzen und Stehen, die die Gelenke mobilisieren und die Muskulatur schonend kräftigen. Atemübungen und kleine Entspannungssequenzen runden jede Stunde ab. Der Kurs richtet sich an Menschen, die in Bewegung bleiben möchten, ohne ihren Körper zu überlasten. Bitte mitbringen: Yogamatte und, falls vorhanden, Yogablöcke für die Unterstützung in einzelnen Übungen, bequeme Kleidung und Getränk

**Kurs-Nr.: 31068KG**

Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr, 9x

Beginn: 17. März

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

**Kurs-Nr.: 31070HA**

Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 4. Februar, kein Kurs am 04.03.

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

### Mit Yoga innere Ruhe finden und bei sich ankommen

**Kurs-Nr.: 31070KG**

*Ruth Kühnlein*

Mittwoch, 8.30 bis 10.00 Uhr, 10x

Beginn: 18. März

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

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

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

### Yoga für einen starken Rücken für Berufstätige

*Bianca Weiß*

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

**Kurs-Nr.: 31073KG**

Mittwoch, 19.30 bis 20.30 Uhr, 10x

Beginn: 18. März

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

**Kurs-Nr.: 31075HA**

Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 2. Februar, kein Kurs am 02.03. / 09.03. / 27.04.

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

### 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, 10x

Beginn: 17. April

Parkwohnstift, Heinrich-von-Kleist-Str. 2, Bad Kissingen  
65,- €

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-/Nackenbereich sind ebenfalls viele schöne Übungen mit dabei. Am Ende der Stunde gibt es noch eine kurze Klagentenspannung - also ein rundum Wohlfühlprogramm für Körper, Geist und Seele. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Dieser Kurs ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

### Yoga auf und mit dem Stuhl

*Andrea Zehner*

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

**Kurs-Nr.: 31080KL**

Montag, 16.00 bis 17.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 2. Februar

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

**Kurs-Nr.: 31086KL**

Montag, 13.30 bis 15.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 2. Februar

Turnhalle Rottershausen  
80,- €

**Kurs-Nr.: 31087KL**

Montag, 10.30 bis 12.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 2. Februar

Wilhelm-Hegler-Halle (kl. Gymnastikraum), Oerlenbach  
80,- €



## Körpererfahrung, Entspannung, Achtsamkeit

### Einführung in WingWave

**Kurs-Nr.: 31108KB**

*Gabriele Böhnlein*

*Carmen Balling*

Donnerstag, 23. April, 19.00 bis 20.30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

17,- €

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

### Atemmeditation - Schlüssel zu innerer Ruhe und Klarheit

**Kurs-Nr.: 31133HE**

*Heike Schmidt*

Mittwoch, 19.00 bis 20.00 Uhr, 5 Termine

Beginn: 25. Februar

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14,

Euerdorf

60,- €

Wir alle atmen – immer und überall. Warum also nicht den Atem bewusst nutzen, um seine positiven Wirkungen auf Körper, Geist und Seele zu erfahren? Atemmeditation ist weit mehr als bloßes Atmen – sie öffnet den Weg zu innerer Ruhe, Klarheit und neuer Lebenskraft. Durch bewusstes Atmen kannst du Stress und Blockaden lösen, deine Kreativität entfalten und wieder bei dir selbst ankommen. Für eine Weile darf der Verstand zur Ruhe kommen – und du tauchst ganz in den Moment ein. Der Kurs lädt ein, deinen Atem als Quelle von Ruhe, Energie und innerer Balance zu entdecken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yoga-Matte, Decke, Getränk, Stift und Papier

### Mit dem Atem zu mehr Achtsamkeit & Resilienz – eine kraftvolle Pause im Alltag. Offen für alle – unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder körperlicher Verfassung

**Kurs-Nr.: 31135KG**

*Marion Limpert*

Samstag, 18. April, 10.00 bis 13.00 Uhr

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

über den Rathausinnenhof

30,- €

Manchmal braucht es einen Moment des Innehaltens – mitten im Jahr, mitten im Leben. In diesem Workshop erfahren Sie, wie achtsame Atemwahrnehmung zu mehr innerer Balance, Klarheit und Resilienz führen kann. Die Atmung verbindet Körper und Geist, wirkt direkt auf unser Nervensystem und hilft, sich in stressigen Momenten selbst zu regulieren. Gezielte Atemübungen können ebenfalls dabei unterstützen, 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. Sie lernen einfache Übungen, die Sie direkt selbst erle-

ben und in Ihren Alltag integrieren können. 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, Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken und – falls gewünscht – eine Decke.

### Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson

**Kurs-Nr.: 31139HB**

*Klaus Ziegler*

Freitag, 18.30 bis 19.30 Uhr, 7 Termine

Beginn: 19. Juni

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau  
56,- €

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson ist eine effektive und bewährte Methode der körperlichen und psychischen Selbstentspannung, eine leicht erlernbare Abfolge von Entspannungsübungen. Das praktische an der Methode ist, dass man keinerlei Hilfsmittel und kaum Vorbereitung benötigt. Diese Vorteile machen PME äußerst mobil und flexibel einsetzbar. Wer die PME beherrscht, kann sich, wann und wo immer er möchte, durch sie entspannen, abschalten und erholen. Eine Entspannung durch PME führt zur Lockerung angespannter Muskulatur, zu emotionaler Ausgeglichenheit und zu geistiger Sammlung. So ist die Methode z.B. in Situationen mit erhöhter Belastung oder geistiger Anforderung sehr effektiv. Darüber hinaus stärkt PME die Gesundheit und wirkt positiv bei Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Nervosität und Magenbeschwerden. Dieser Trainingskurs ist für alle, die Lust haben, etwas Neues für ihre Eigenkompetenz in Entspannung und Stressbewältigung, zur Verbesserung der Ausgeglichenheit sowie hinsichtlich Konzentration und Gesundheit lernen möchten. Das fällt in der Gruppe leichter, macht mehr Spaß und man bekommt mehr Unterstützung.

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) auf dem Stuhl

**Kurs-Nr.: 31139KG**

*Manuela Prokosch*

Freitag, 16.45 bis 17.45 Uhr, 8 Termine

Beginn: 6. Februar

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

48,- €

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

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

### Entspannungsreise – ein Workshop für innere Ruhe

**Kurs-Nr.: 31140HA**

*Oliver Volkmuth*

Samstag, 16. Mai, 10.00 bis 12.30 Uhr

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

Achtsamkeit, Entspannung und innere Klarheit sind wertvolle Ressourcen im Alltag. Sie helfen uns, Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Eine wirksame Methode, diese Qualitäten zu stärken, ist die Meditation – sie kann Trost spenden, motivieren und uns mit unseren inneren Ressourcen verbinden. Viele Fragen tauchen dabei ganz na-





türlich auf: Wie fange ich überhaupt an? Wie integriere ich Meditation in meinen Alltag? Wie kann ich mein Selbstbewusstsein stärken? Kann ich zuhause üben? Und gibt es jemanden, den ich mit meinen Fragen löchern darf?

Oliver Volkmuth ist Yogalehrer mit umfangreicher Meditationspraxis, tiefem Erfahrungswissen und einem Humor, der Leichtigkeit in jede Stunde bringt.

Ab 5 Teilnehmer

Mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Getränk und gerne eine kleine Kleinigkeit zu essen (z. B. Obst). Es empfiehlt sich, vorher keine schweren Mahlzeiten einzunehmen.

### Resilienz kennenlernen

**Kurs-Nr.: 31140HB**

**Klaus Ziegler**

**Donnerstag, 18.30 bis 19.45 Uhr, 4 Termine**

**Beginn: 11. Juni**

**vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau 40,- €**

Der Begriff „Resilienz“ steht für psychische Widerstandsfähigkeit bei hoher Belastung. Resilienz besteht aus den Faktoren Akzeptanz, Optimismus, Verantwortung, Lösungsorientierung, Zukunftsorientierung, Selbstsicherheit und soziales Netz. Sie alle und jeder für sich bilden einen Beitrag zur Aufrechterhaltung und Steigerung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens. Krisen, Rückschläge, belastende Situationen können mit diesen Faktoren leichter lösungsorientiert angegangen und zuversichtlicher bewältigt werden. Die Fähigkeit der Akzeptanz erhöht die Bereitschaft, aus Fehlern lernen zu können und optimistisch zu bleiben. Insgesamt führt Resilienz zu psychosozialer Stabilität und Zuversicht für die Bewältigung von Anforderungen sowie im Erreichen von Zielen. Das Resilienz-Trainingsprogramm vermittelt die einzelnen Faktoren der Resilienz. Die Lerninhalte werden durch Gruppen- und Einzelarbeiten gefestigt. Hausaufgaben dienen der Vertiefung der Themen. Praktische Übungen ermöglichen die Übernahme in den Alltag.

### Vipassana-Meditation - Wochenendkurs

**Kurs-Nr.: 31142HB**

**Wolfgang Seifert**

**Fr., 13.03. 2026, 19.00 - 21.30**

**Sa. 14.03. 2026, 9.00 - 19.00 (insgesamt 2,5 Stunden Pause)**

**So. 15.03.2026, 9.00 - 16.00 (1,5 Stunden Pause)**

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

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

Bitte mitbringen: Decke und Sitzgelegenheit

### Klangmeditation

**Kurs-Nr.: 31157KG**

**Annette und Sven Merz**

**Freitag, 22. Mai, 18.00 bis 19.00 Uhr**

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

Tauche im Sitzen oder Liegen in die Welt der Klänge ein und genieße eine Auszeit vom Alltag bei einer geführten Klangmeditation. Lass dich von den sanften Schwingungen der Klangschalen, Gongs und anderer Instrumente in eine tiefe Ent-

spannung führen. In dieser Stunde kannst du: Stress abbauen und zur Ruhe kommen, Körper und Geist in Einklang bringen, Deine innere Balance finden, Tiefenentspannung erleben und neue Energie tanken. Wir freuen uns darauf, Dich auf dieser entspannenden Reise zu begleiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

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

**Erika Leuber**

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

**Kurs-Nr.: 31158HB**

**Dienstag, 24. Februar, 19.00 bis 20.00 Uhr**

**Stadtbibliothek Bad Brückenau, Alter Rathausplatz 1, Bad Brückenau 10,- €**

**Kurs-Nr.: 31159HB**

**Dienstag, 10. März, 19.00 bis 20.00 Uhr**

**Stadtbibliothek Bad Brückenau, Alter Rathausplatz 1, Bad Brückenau 10,- €**

**Kurs-Nr.: 31161HB**

**Dienstag, 24. März, 19.00 bis 20.00 Uhr**

**Stadtbibliothek Bad Brückenau, Alter Rathausplatz 1, Bad Brückenau 10,- €**

### Die liegende Acht – Bewegung, Balance und innere Ruhe

**Manuela Götz**

Die liegende Acht steht als Symbol für Ausgleich und Harmonie. In diesem Workshop wird sie als einfache, aber wirkungsvolle Bewegungs- und Wahrnehmungsübung genutzt, um innere Balance und Entspannung zu fördern. Nach einer kurzen theoretischen Einführung zur Symbolik der liegenden Acht und ihrer Bedeutung für Körper und Geist üben wir, die Form bewusst in Bewegung und Atmung umzusetzen. Durch fließende Bewegungen, einfache Körperübungen und kurze Meditationseinheiten lernen die Teilnehmenden, Spannung und Ruhe in Einklang zu bringen und ihre Körperwahrnehmung zu schulen. Ziel ist es, die Wirkung der liegenden Acht im eigenen Körper zu erfahren und Übungen kennenzulernen, die leicht in den Alltag integriert werden können – für mehr Ausgeglichenheit und innere Ruhe.

**Kurs-Nr.: 31165KB**

**Samstag, 7. Februar, 9.30 bis 12.30 Uhr**

**Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal, Bad Bocklet 24,- €**

**Kurs-Nr.: 31166KB**

**Freitag, 20. März, 18.00 bis 21.00 Uhr**

**Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal, Bad Bocklet 24,- €**



### Was der Buddha lehrte - Einführung in die buddhistische Lehre und Meditation - Wochenendseminar Kurs-Nr.: 31168HA

Matthias Dhammavaro Jordan

Samstag, 31. Januar, 10 bis 16 Uhr (45 Min. Pause) und  
Sonntag, 1. Februar, 10 bis 15 Uhr (45 Min. Pause)  
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
90,- €

Wir legen die Lehre des Buddhas in ihrer Grundaussage dar: der Lebenslauf Buddhas, die drei Existenzgrundlagen, die vier edlen Wahrheiten und der Achtfache Pfad. Dazwischen werden auch Meditationseinheiten angeboten. Matthias Dhammavaro Jordan lebte 12 Jahre als buddhistischer Mönch in Asien. Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke, Schreibzeug, Pausensnack

### Achtsamkeitstraining: wer bin ich? - Wochenendseminar Kurs-Nr.: 31170HA

Matthias Dhammavaro Jordan

Samstag, 14. März, 10 bis 16 Uhr (45 Min. Pause) und  
Sonntag, 15. März, 10 bis 15 Uhr (45 Min. Pause)  
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
95,- €

Wir werden uns der Frage widmen: Wer bin ich hinter all den Gefühlen und Gedanken in mir? Sind Sie ärgerlich oder erfreut, bewertend oder tolerant, besorgt oder unbeschwert, gelassen oder gestresst? Die Reaktionen oder Gefühlszustände erfüllen verschiedene Aufgaben. Doch leider haben manche Menschen auf die sogenannten „negativen“ Emotionen auch einen negativen Blick und übersehen, dass sie wichtig sind. Mit Übungen zur Meditation und Achtsamkeit und einer speziellen Befragung lernen Sie alle Emotionen und Gefühlsbewegungen kennen, verstehen Funktion und Nutzen und geben ihnen einen angemessenen Platz. Sie erleben neue Leichtigkeit, ohne ein „besserer“ Mensch werden zu müssen. Der Seminarleiter ist Heilpraktiker für Psychotherapie und lebte 12 Jahre als buddhistischer Mönch in Asien und Europa. Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke, Schreibzeug, Pausensnack

### Achtsamkeitstraining - Wochenendseminar

Matthias Dhammavaro Jordan

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

### Kurs-Nr.: 31175HA

Samstag, 7. Februar, 10 bis 16 Uhr (45 Min. Pause) und  
Sonntag, 8. Februar, 10 bis 15 Uhr (45 Min. Pause)  
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
95,- €

### Kurs-Nr.: 31180HA

Samstag, 30. Mai, 10 bis 16 Uhr (45 Min. Pause) und  
Sonntag, 31. Mai, 10 bis 15 Uhr (45 Min. Pause)  
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
95,- €

### Professionelle Stressbewältigung – ab 16 Jahren

#### Kurs-Nr.: 31185KG

Maria Weiß

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 6 Termine

Beginn: 5. Februar

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen  
100,- €

Sie lernen, wie Sie aktiv Einfluss auf Stress nehmen und sich entspannter, gesünder und leistungsfähiger fühlen. Neben theoretischen Einblicken in Hintergründe und Wirkungsweisen von Stress stehen praktische Übungen im Vordergrund. Sie probieren Entspannungstechniken aus: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Bodyscan, Atemübungen, Atemmeditation und Traumreisen. Konzepte wie Achtsamkeit und Resilienz werden auf ihre Anwendbarkeit überprüft. Inhalte: Kennenlernen, Theorie zu Stress, Entspannung; Achtsamkeit; Burnout und Depression; Resilienz und Ressourcen; Kognitionen; Schlaf und Schlafstörungen. Das Seminar kann parallel zu einer ambulanten Therapie stattfinden. Der Kurs ist und ersetzt 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

### Das eigene Wohlfühlgewicht gemeinsam erreichen

#### Kurs-Nr.: 31191KG

Gabriele Sauer

Montag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 5x

Beginn: 2. Februar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,  
Eingang über den Rathausinnenhof  
40,- €

Viele Menschen erleben beim Abnehmen einen guten Start – bis der Fortschritt ins Stocken gerät und alte Gewohnheiten wiederkommen. Der Kurs bietet mentale Begleitung, um solche Phasen zu verstehen und den Weg zum Wohlfühlgewicht stabil zu gestalten. In fünf Treffen arbeiten Sie mit einfachen Entspannungs- und Visualisierungsübungen sowie alltags-tauglichen Impulsen zur Verhaltensänderung. Ziel ist, innere Blockaden zu erkennen, Motivation aufzubauen und neue Routinen zu verankern. Der Kurs vermittelt mentale Techniken für einen nachhaltigen Umgang mit dem eigenen Essverhalten. Ergänzend werden Entspannungs- und Vorstellungsübungen durchgeführt. Der Austausch in der Frauengruppe dient der Reflexion und Unterstützung. Weitere Inhalte: Strategien für Phasen des Stillstands sowie für herausfordernde Situationen. Zudem werden Methoden vorgestellt, um neue Gewohnheiten im Alltag umzusetzen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen Getränk

### Achtsame Ernährung & Life Coaching - Meditation, Achtsamkeit und Lebensfreude

#### Kurs-Nr.: 31193KD

Marina Werner

Samstag, 31. Januar, 13.00 bis 16.00 Uhr

Mittelschule Burkardroth

19,- € (zzgl. 5 € bar vor Ort)

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



### Mehr Beweglichkeit und Achtsamkeit mit Qigong

**Kurs-Nr.: 31320KL**

*Ute Thein*

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 9 Termine

Beginn: 26. Februar

Mittelschule (Gruppenraum - Zi. 31), Oerlenbach  
72,- €

Im Qigong verbinden sich geistige Sammlung, Bewegung, Ruhehaltungen, Atemwahrnehmung, Achtsamkeit und Vorstellungsbilder wirkungsvoll. Achtsam fließende Bewegungen und zentrierende Haltungen helfen, zur Ruhe zu kommen, sich mit Grenzen und Möglichkeiten wahrzunehmen und innere Stärke aufzubauen. Sanft und nachhaltig können Vitalität und Lebensfreude geweckt werden. Die Übungen können individuell angepasst werden. Für alle, die im Alltag in eine gute innere Balance finden, den Stress entspannter regulieren und das Leben gelassen und kraftvoll angehen wollen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikschuhe oder Ähnliches, Isomatte/Yogamatte

### Wildgans Qi Gong I für eine stabile Gesundheit

**Kurs-Nr.: 31322KG**

*Weihong Yang*

Samstag, 27. Juni, 10.00 bis 17.00 Uhr

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

Mit ca. zehn Minuten am Tag kann durch das Qigong-Training der allgemeine Gesundheitszustand verbessert werden. Die sanften und fließenden Bewegungen stärken Balance, Atmung und Konzentrationsfähigkeit. 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 46 bis 55. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Matte, bequeme Kleidung und Schuhe



### Feldenkrais

#### Workshop Feldenkrais – Rücken/Wirbelsäule

**Kurs-Nr.: 31423KL**

*Barbara Adamus*

Samstag, 21. März, 14.00 bis 16.30 Uhr

Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen  
25,- €

Mit Hilfe einer zusammen gerollten Decke werden die Wirbelsäule und Bereiche des Rückens erforscht und auf neue Weise wahrgenommen. Die Rolle dient als Sensor und Verstärker für die Auflage, Empfindungen und Druckverteilung. Mit kleinen, sanften Bewegungen wird das Nervensystem neu geschult für mehr Beweglichkeit und Selbstbewusstsein. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, zwei Decken oder große Handtücher

### Die Feldenkrais-Methode – Bewusstheit durch Bewegung

**Kurs-Nr.: 31425KG**

*Barbara Adamus*

Montag, 18.00 bis 19.15 Uhr, 10x

Beginn: 26. Januar

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

Über das achtsame Wahrnehmen von meist kleinen Bewegungen wird ein Lernprozess angeregt, bei dem man langsam, sanft und auf angenehme Weise, die eigene Beweglichkeit erweitert. Es geht um die Wiederentdeckung von Neugierde und Bewegungslust. Dadurch wird das Körperbewusstsein erweitert und die körpereigene Intelligenz und Kreativität werden neu entdeckt. Haltungs- und Spannungsmuster können bewusst wahrgenommen und verändert werden zu einem Körpergefühl von Leichtigkeit und Stabilität. Die Lektionen betreffen den Körper von Kopf bis Fuß und alles dazwischen und finden hauptsächlich in der Rückenlage statt. Für alle Altersgruppen und jede Kondition geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage oder Matte.

### Feldenkrais für Jung und Alt

*Heinz Orloff*

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.: 31428HB**

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 6 Termine

Beginn: 19. Januar

TV-Halle, Sinntor 17, Bad Brückenau  
70,- €

**Kurs-Nr.: 31429HB**

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 6 Termine

Beginn: 16. März

TV-Halle, Sinntor 17, Bad Brückenau  
70,- €

### Kaha® - für jede Altersgruppe

**Kurs-Nr.: 32010KG**

*Marcella Reichel*

Mittwoch, 18.30 bis 19.15 Uhr, 8x

Beginn: 21. Januar

Mehrzweckhalle (Hausen), Hausener Str. 35, Bad Kissingen  
50,- €

Kaha wurde mit Inspiration vom Taiji, Qigong und dem klassischen Yoga entwickelt. Langsam und fließend gehen wir von Bewegung zu Bewegung über. Immer mit genügend Zeit, kontrolliert und dabei spüren wir einen sofortigen Effekt. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken oder leichte Turnschuhe, evt. Getränk



## Outdoor

### Immun-fit after work im Park

**Kurs-Nr.: 32015KG**

**Monika Glaab-Blumenberg**

Montag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 6 Termine

Beginn: 15. Juni

Treffpunkt: Rot-Weiß-Tennisclub (vor Spielplatz),  
Bad Kissingen

45,- €

Leichtes Lauf-Walking-Training, Kneippwassertreten, Fußgymnastik auf dem Barfußpfad, Heilwassertrinken zur Entgiftung und Stoffwechselanregung, Schwinggymnastik.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch

Hinweis: Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

### Immun-fit afterwork im Park

**Kurs-Nr.: 32016KG**

**Monika Glaab-Blumenberg**

Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 6 Termine

Beginn: 16. Juni

Treffpunkt: Rot-Weiß-Tennisclub (vor Spielplatz),  
Bad Kissingen

45,- €

Effektives leichtes Lauf-Walking-Training, Kneippwassertreten, Fußgymnastik auf dem Barfußpfad, Heilwassertrinken zur Entgiftung und Stoffwechselanregung- Schwinggymnastik.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch

Hinweis: Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

### BreathWalk® - im Kaskadental Bad Kissingen

**Kurs-Nr.: 31137KG**

**Jürgen Daeneke**

Samstag, 16. Mai, 10.00 bis 13.00 Uhr

Treff: Wanderparkplatz Kaskadental, In d. Au, Bad Kissingen  
15,- € (Ticketpreise für die Geckobahn bar vor Ort zu zahlen)

Gehen und Atmung werden zu einer ruhigen Abfolge verbunden. Sie lernen einfache Atemmuster, leichte Bewegungsimpulse und kurze Achtsamkeitssequenzen. Diese unterstützen Konzentration, Regeneration und einen ausgeglichenen Tagesrhythmus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Strecke führt vom unteren Ende des Kaskadental auf rund 2,3 km mit etwa 130 m Höhenanstieg zum Forsthaus Klaushof. Nach Abschluss können Teilnehmende mit der „Geckobahn“ zurückfahren, zurückwandern oder am Klaushof verweilen.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Wasser, Taschentücher

### Nordic Walking für Einsteiger und ‚Auffrischer‘

**Kurs-Nr.: 32024HA**

**Silke Schäfer**

Donnerstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 5 Termine

Beginn: 16. April

TV/DJK Vereinsheim, Am Sportzentrum 10 a, Hammelburg  
60,- € (ermäßigt: 40 € für TV/DJK-Mitglieder)

Es wird die Technik durch spezielle Übungen erlernt und die Bewegungsabläufe optimiert. Dabei werden die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur sowie die aerobe Ausdauerfähigkeit berücksichtigt. Schade, dass diese Sportart zuletzt weniger beachtet wurde. Das ändern wir jetzt.

Die Kursleiterin ist Nordic-Walking-Trainerin.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: 1 Paar Nordic-Walking Stöcke, Laufschuhe und dem Wetter entsprechende Kleidung, evtl. ein Getränk.

In Kooperation mit dem TV/DJK Hammelburg

### Mountainbike-Kurs für Anfänger ab 16 Jahren

**Kurs-Nr.: 32519KD**

**Janine Schoch**

Mittwoch, 15. Juli, 18.00 bis 20.00 Uhr

Sportanlage, Von-Henneberg-Straße, 97705 Stralsbach  
17,- €

Mountainbike-Kurs für alle ab 16 Jahren egal ob sie Einsteiger sind oder ihre Technik verbessern wollen. Kursinhalte: MTB-Grundstellung, Kurventechnik, Bremstechnik. Strecke: Feldwege und leichte Trails, ca. 5-10 km.

Mountainbike in einem technisch einwandfreien Zustand

(Bio- oder E-Bike möglich), Helmpflicht!

### Fahrrad-Sicherheitstraining ab 60 Jahre

**Kurs-Nr.: 32585KD**

**Janine Schoch**

Mittwoch, 22. Juli, 17.00 bis 19.00 Uhr

Sportanlage, Von-Henneberg-Straße, 97705 Stralsbach  
17,- €

Fahrradkurs für mehr Sicherheit. Zum Inhalt zählen: Gleichgewichtstraining, Brems- und Kurventechnik, richtiges Schalten. Bitte mitbringen: verkehrssicheres Fahrrad (Bio- oder E-Bike), Helmpflicht!



## Rücken/Wirbelsäule

### 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 Qi Gong, Meridian-Yoga und einer obligatorischen Entspannungsphase wird dem ganzheitlichen Ansatz der Wirbelsäulengymnastik entsprochen. In der zweiten 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.

### Kurs-Nr.: 32028KG - Leichte Wirbelsäulengymnastik für Anfänger

Dienstag 27. Januar, 16.20 bis 17.20 Uhr, 10 Termine

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

### Kurs-Nr.: 32030KG - Wirbelsäulengymnastik

Dienstag 27. Januar, 17.30 bis 19.00 Uhr, 10 Termine

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,  
Eingang über den Rathausinnenhof  
90,- €

### Rückenfitness

**Christina Keßler**

Im Bewegungsprogramm für den Rücken wurden in den letzten Jahren viele neue Erkenntnisse gewonnen. Große Bewegungen, tiefliegende Muskeln, Körperwahrnehmung, Faszientraining usw. sind in den Vordergrund gerückt. Eine moderne, zeitgemäße, dem aktuellen Stand der Wissenschaft entsprechende Form des Haltungs- und Rückentrainings. Wir trainieren ohne Schuhe.

Bitte Matte und Pulli zum Drüberziehen mitbringen.





**Kurs-Nr.: 32031KD**

Montag, 18.00 bis 18.45 Uhr, 8 Termine

Beginn: 23. Februar

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

**Kurs-Nr.: 32032KD**

Montag, 18.45 bis 19.30 Uhr, 8 Termine

Beginn: 23. Februar

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

**Rückenschule mit Faszientraining**

**- Dehnen, Dehnen, Dehnen**

**Kurs-Nr.: 32032KG**

*Monika Glaab-Blumenberg*

Montag, 20.05 bis 21.05 Uhr, 10 Termine

Beginn: 2. Februar

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

Ganzkörperdehnung mit Schwerpunkt auf Fasziengruppen wie Beine, Po-, Becken-, Hüftmuskeln, Schulter etc. Gegen Muskelverspannungen, um Muskeltonus zu lösen; gegen muskuläre Dysbalance, um Fehlhaltungen vorzubeugen und entgegenzuwirken. Schmerzlinderung durch gezielte Stoffwechselaktivierung und Muskeldurchblutung. Auch die Tiefenmuskulatur wird beansprucht.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Matte, große Pilatesrolle, Getränk

**Power Pilates und Ganzkörpertraining für Fortgeschrittene**

**Kurs-Nr.: 32040KG**

*Monika Glaab-Blumenberg*

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 2. Februar

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: Matte, Handtuch, Getränk, Hanteln 0,5-2 kg, Terraband, Pezziball

**Rückenfit: Healthy & Strong**

**Kurs-Nr.: 32060HE**

*Nicole Ziegler*

Montag, 18.15 bis 19.15 Uhr, 10 Termine

Beginn: 2. März

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

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

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

**Rücken fit - Prävention für Alltag & Beruf**

**Kurs-Nr.: 32075HA**

*Fabio Mauder*

Donnerstag, alle zwei Wochen, 6 Termine

5. Februar, 26. Februar, 12. März, 26. März, 16. April,  
30. April jeweils 18.35 bis 19.35 Uhr

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

Rückenschmerzen sind Volkskrankheit Nr. 1 - vor allem durch Sitzen, Stress und schwache Muskulatur. Mit gezielter Prävention kannst Du Beschwerden reduzieren und Deinen Alltag schmerzfreier erleben. Der Kurs macht Deinen Rücken stark, beweglich und belastbar. Mit einfachen, effektiven Übungen beugst Du Schmerzen vor und verbesserst Haltung, Stabilität und Wohlbefinden. Perfekt für alle, die endlich etwas aktiv für Ihren Rücken tun möchten. Der Kursleiter ist Physiotherapeut. Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk, Thera-Band (falls vorhanden)

**Rückenfitness für Senioren**

*Susanne Zapf*

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

**Kurs-Nr.: 32080KG (Schnupperkurs)**

Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr, 3x

Beginn: 9. Januar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,  
Eingang über den Rathausinnenhof  
18,- €

**Kurs-Nr.: 32081KG**

Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr, 5x

Beginn: 27. Februar

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

**Kurs-Nr.: 32082KG**

Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr, 5x

Beginn: 15. Mai

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



## Faszien und Dehnen

### Morgenfit mit Faszienflow

Kurs-Nr.: 32061KL

Annette Schubert

Mittwoch, 8.15 bis 9.15 Uhr, 10 Termine

Beginn: 11. Februar

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 besonderen Faszientraining. Sanfte, zugleich muskelaufbauende Bewegungsabläufe dehnen, kräftigen und beleben den gesamten Körper. Jeder Muskel wird aktiviert, jede Bewegung bringt dich näher zu dir selbst. Im Mittelpunkt steht nicht nur das Training, sondern auch das Loslassen: Stress und Gedanken des Alltags dürfen weichen – Raum entsteht für neue Energie, Leichtigkeit und Freude an der Bewegung. Ein Training, das bewegt – tief, spürbar und nachhaltig.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Decke

### PNF-Stretching

Beweglichkeitstraining durch Dehnen und Strecken

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: Isomatte, Handtuch, Getränk

### Kurs-Nr.: 32174KO – Schnuppern in Oberthulba

Montag, 17.15 bis 18.00 Uhr, 3 Termine

Beginn: 12. Januar

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

14,- €

### Kurs-Nr.: 32175KO – Kurs in Oberthulba

Montag, 17.15 bis 18.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 2. Februar

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

48,- €

### Kurs-Nr.: 32070HA – Kurs in Hammelburg

Rosi Schuster

Dienstag, 16.00 bis 16.45 Uhr, 10 Termine

Beginn: 3. Februar

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg

50,- €

### Kurs-Nr.: 32176KO Kurs in Oberthulba

Rosi Schuster

Montag, 17.15 bis 18.00 Uhr, 5 Termine

Beginn: 4. Mai

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

24,- €



## Fitness

### Body Power - Fatburner

Kurs-Nr.: 32120HE

Nicole Ziegler

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 3. März

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14,

Euerdorf

50,- €

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

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

### Moving and Muscles

Kurs-Nr.: 32050KG

Daniela Rottenberger

Donnerstag, 20.15 bis 21.15 Uhr, 10x

Beginn: 22. Januar

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

Eingang über den Rathausinnenhof

60,- €

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

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

### Bodystyling

Kurs-Nr.: 32125KG

Daniela Rottenberger

Donnerstag, 19.10 bis 20.10 Uhr, 10x

Beginn: 22. Januar

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

Eingang über den Rathausinnenhof

60,- €

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

### Bodystyling

Susanne Zapf

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

Bitte mitbringen: Matte, Getränk



**Kurs-Nr.: 32071KG**

Mittwoch, 11.15 bis 12.15 Uhr, 4x

Beginn: 7. Januar

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

Eingang über den Rathausinnenhof

24,- €

**Kurs-Nr.: 32075KG**

Mittwoch, 11.15 bis 12.15 Uhr, 5x

Beginn: 25. Februar

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

Eingang über den Rathausinnenhof

30,- €

**Kurs-Nr.: 32076KG**

Mittwoch, 11.15 bis 12.15 Uhr, 5x

Beginn: 13. Mai

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

Eingang über den Rathausinnenhof

30,- €

**Bodyfit – Dein Power-Mix für den ganzen Körper**

**Kurs-Nr.: 32157HA**

*Laura Zwickl*

Dienstag, 17.45 bis 18.45 Uhr, 4 Termine

Beginn: 3. Februar, kein Kurs am 24.02.

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg

28,- €

Ein vielfältiges Ganzkörpertraining, das Deine Muskelgruppen gezielt stärkt und Deine Fitness verbessert. Mit einer Mischung aus Kraft- und Ausdauer-elementen trainierst Du effektiv - und zum Abschluss sorgt eine angenehme Dehn-einheit für mehr Flexibilität und Wohlbefinden. Für jedes Level geeignet.

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

**Body, Mind and Music**

**Kurs-Nr.: 32087HA**

*Bianka Apel*

Dienstag, alle 2 Wochen, 6 Termine

3. Februar, 24. Februar, 10. März, 24. März, 14. April,

28. April, jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg

30,- €

Spaß und Freude an Bewegung vermitteln, einfach mal den Alltag ausschalten und den Geist neu stärken ist das Ziel dieses Kurses. Im ersten Teil sind Kondition und Koordination gefragt. Zu ausgewählter Musik werden tänzerische Choreografien zu immer wieder anderen Musikthemen wie zum Beispiel das Beste aus den 80ern bis hin zu den aktuellen Hits vermittelt. Weiter geht es mit Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po. Wichtig ist der Physiotherapeutin und der Reha-Trainerin die stets aufrechte Körperhaltung, bei der immer auch die Rückenmuskulatur mit einbezogen wird. Am Ende runden Dehn- und Entspannungsübungen die Stunde ab. Im gesamten Kurs kommt es auf gelenkschonende Übungen an.

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

**Mom Vibes – eine Auszeit für Mütter**

**Kurs-Nr.: 32095HA**

*Julia Glaser*

Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr, 10 Termine

Beginn: 2. Februar

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg

48,- €

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

Die Kursleiterin ist Fitness- und Entspannungstrainerin! Bitte mitbringen: Turnmatte, kleines Handtuch, bequeme Sportkleidung, Getränk

**Step-Aerobic in Oberthulba**

*Rosi Schuster*

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 90x35 cm; 7,5 kg; Belastbarkeit bis 110 kg), Handtuch, Getränk

**Kurs-Nr.: 32044KO**

Dienstag, 18.00 bis 18.45 Uhr, 3 Termine

Beginn: 13. Januar

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

14,- €

**Kurs-Nr.: 32045KO**

Dienstag, 18.00 bis 18.45 Uhr, 10 Termine

Beginn: 3. Februar

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

48,- €

**Kurs-Nr.: 32046KO**

Dienstag, 18.00 bis 18.45 Uhr, 5 Termine

Beginn: 5. Mai

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

24,- €

**Dance Fitness**

**Kurs-Nr.: 32128HA**

*Laura Zwickl*

Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 5 Termine

Beginn: 12. Januar, kein Kurs am 2.2.

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg

35,- €

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

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



## **Zumba® Fitness – Fitness mit Spaßgarantie**

**Kurs-Nr.: 32132KG**

*Tanzschule Drosd-Tessari*

Dienstag, 18.50 bis 19.50 Uhr, 7x

Beginn: 24. Februar, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Groppestr. 5, Bad Kissingen

75,- €

Das Fitnessprogramm zu Salsa-, Merengue-, Bachata- und Popmusik macht Spaß, ist einfach zu erlernen und verbrennt Kalorien. Die perfekte Mischung aus Ausdauer-, Intervalltraining, Tanz, Koordination & Beweglichkeit. Ohne Vorkenntnisse. Bitte zum Wechseln mitbringen: leichte Hallenturnschuhe mit wenig Profil (keine Straßenschuhe) Handtuch, Getränk

## **BBP (Bauch, Beine, Po)**

*Rosi Schuster*

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

Hier kommt der Klassiker! Wir widmen wir uns 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, Getränk

## **Kurs-Nr.: 32144KO – Schnupperangebot**

Montag, 12. Januar, 16.30 bis 17.15 Uhr, 3 Termine

14,- €

## **Kurs-Nr.: 32145KO – Hauptkurs**

Montag, 2. Februar, 16.30 bis 17.15 Uhr, 10 Termine

48,- €

## **Kurs-Nr.: 32146KO – Fortsetzung**

Montag, 4. Mai, 16.30 bis 17.15 Uhr, 5 Termine

24,- €

## **BBP (Bauch, Beine, Po) in Bad Kissingen**

**Kurs-Nr.: 32155KG**

*TSV Arnshausen*

Mittwoch, 20.00 bis 21.00 Uhr, 6x

Beginn: 25. Februar

Lollbachhalle, Fuhrmannstr. 2, Bad Kissingen-Arnshausen

45,- €

Für Frauen, die gerne aktive Übungen für eine bessere Körpermitte betreiben wollen, bis an die Leistungsgrenze. Wir beginnen jeweils mit gymnastischem Aufwärmen. Übungen sorgen für die Straffung der Muskulatur der Körpermitte mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk Hinweis: Nachträglicher Einstieg ist möglich

## **Fitness Workout – Skigymnastik**

**Kurs-Nr.: 32160KG**

*TSV Arnshausen*

Donnerstag, 20.00 bis 21.00 Uhr, 5x

Beginn: 26. Februar

Lollbachhalle, Fuhrmannstr. 2, Bad Kissingen-Arnshausen

37,50 €

Es werden die beim Skifahren beanspruchten Muskeln und Gelenke gestärkt. Belastbarkeit, Ausdauer und Kraft werden erhöht, auch Flexibilität, Körperbeherrschung und Stabilität profitieren. Auf diese Weise wird präventiv vor Überanstrengung und Verletzungen geschützt. Jede Einheit beginnt mit einer Aufwärmphase gefolgt von unterschiedlichen Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Bein-, Arm-, Rumpfmuskulatur. Mit Techniken aus der progressiven Muskelentspannung enden die Kursstunden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk



## **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: 8. Februar

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8, Hammelburg

89,- € (inkl. Schwimmbadeintritt)

Konditionsförderndes Allround-Angebot für jedermann. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt und werden durch gezielte Übungen, Aerobic und beim Training mit Schaumstoffhilfsmitteln und Musik verbessert. Positive Effekte: ausgeglichene Belastung, Beweglichkeit, Muskelkräftigung, Training des Herz-Kreislauf-Systems, Fettabbau. Bitte mitbringen: Schwimmzeug, Bademantel

### **Aqua-Jogging – Fit im Wasser**

*Monika Blum*

Ohne die Gelenke zu belasten wird die Muskulatur trainiert, Gelenkbeschwerden werden verringert, Stress wird abgebaut. Wir lernen der Grundtechniken des Laufens im tiefen Wasser mit Auftriebsgürteln sowie Aerobic mit fetziger Musik zum Aufwärmen 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: 2. Februar

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8, Hammelburg

89,- € (inkl. Schwimmbadeintritt)

**Kurs-Nr.: 32255HA**

Sonntag, 20.00 bis 21.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 8. Februar

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8, Hammelburg

89,- € (inkl. Schwimmbadeintritt)

### **Wassergymnastik – fit, gelenkschonend und mit Spaß**

Wir kombinieren sanfte Bewegungen mit der Leichtigkeit des Wassers. Das Ergebnis: Effektives Training ohne Belastung für die Gelenke – perfekt für alle, die fit bleiben, Muskeln stärken und entspannen möchten. Gelenkschonende Übungen, Verbesserung von Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

### **Einsteiger:in, Fitness-Profi – im Wasser sind alle 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

2. Februar und 27. Juli

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  
4. Februar und 29. Juli  
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 bis 22 Uhr zwischen  
5. Februar und 30. Juli  
Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8,  
Hammelburg  
50,- € (ermäßigt: 10 € für TV/DJK-Mitglieder)



## Mental gestärkt im Alter

### In Bewegung kommen und bleiben

#### Kurs mit drei Modulen

Im Rahmen des Projekts „Mental gestärkt im Alter“ finden drei Bewegungsangebote statt, die für Erwachsene im höheren Alter konzipiert sind. Die Kursreihe mit 3 Terminen ist über die **Kurs-Nr.: 32380KG** buchbar.

Modul A: „Im höheren Lebensalter in Bewegung kommen“

Modul B: „Bewegung trotz Schmerzen“

Modul C: „In Bewegung bleiben“

**Start: Donnerstag, 30. April, 16.00 bis 17.30 Uhr, 3 Termine**  
vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,  
Eingang über den Rathausinnenhof  
kostenlos, Anmeldung erforderlich  
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk

#### Modul A: Im höheren Lebensalter in Bewegung kommen

##### Kurs-Nr.: 32382KG

*Johannes Kiep*

Donnerstag, 30. April, 16.00 bis 17.30 Uhr  
vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,  
Eingang über den Rathausinnenhof  
kostenlos, Anmeldung erforderlich

Sie würden sich gerne mehr bewegen, sind aber unsicher, wie Sie am besten starten? Sie lernen, welche positiven Auswirkungen regelmäßige Bewegung auf Körper und Psyche haben kann und worauf Sie achten müssen, wenn Sie beginnen. Dafür bekommen Sie eine kleine Übungsroutine an die Hand.

#### Modul B: Bewegung trotz Schmerzen

##### Kurs-Nr.: 32384KG

*Johannes Kiep*

Donnerstag, 7. Mai, 16.00 bis 17.30 Uhr  
vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,  
Eingang über den Rathausinnenhof  
kostenlos, Anmeldung erforderlich

Körperliche Einschränkungen und Schmerzen können einem die Freude an Bewegung verderben. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie Sie mit gezielter Bewegung und Entspannungstechniken trotz Schmerzen aktiv bleiben oder werden können.

#### Modul C: In Bewegung bleiben

##### Kurs-Nr.: 32386KG

*Johannes Kiep*

Donnerstag, 21. Mai, 16.00 bis 17.30 Uhr  
vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,  
Eingang über den Rathausinnenhof  
kostenlos, Anmeldung erforderlich

Wir kennen ihn – den inneren Schweinehund. Lernen Sie Strategien kennen, die Ihnen helfen, ihn zu überlisten.



## Aktiv bleiben 60+

### Vital sein – vital bleiben – Damengymnastik ab 60

#### Kurs-Nr.: 32054HA

*Vanessa Kippes*

Donnerstag, 17.30 bis 18.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 5. Februar

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

Gymnastik für Damen, die ihre Beweglichkeit erhalten bzw. verbessern wollen: Bewegung auf Musik, Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik, Gleichgewichts- und Haltungsschulung und eine kleine Entspannung.

Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin.

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

### Stuhl-Gymnastik – fit und mobil durch den Alltag

*Susanne Zapf*

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

#### Kurs-Nr.: 32072KG

Mittwoch, 12.30 bis 13.30 Uhr, 4x

Beginn: 7. Januar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,  
Eingang über den Rathausinnenhof  
24,- €

#### Kurs-Nr.: 32073KG

Mittwoch, 12.30 bis 13.30 Uhr, 5x

Beginn: 25. Februar

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

#### Kurs-Nr.: 32074KG

Mittwoch, 12.30 bis 13.30 Uhr, 5x

Beginn: 13. Mai

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

### Cardiotraining für sie und ihn

#### Kurs-Nr.: 32096HA

*Rosi Schuster*

Montag, 9.00 bis 9.45 Uhr, 10 Termine

Beginn: 2. Februar

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

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

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk



## Sturzprophylaxe für sportlich Ungeübte – gesund und bewegt im Alter

Kurs-Nr.: 32099HA

Rosi Schuster

Montag, 9.45 bis 10.30 Uhr, 3 Termine

Beginn: 9. Februar

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

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 gemeldet wird. Der Kurs wird fortgesetzt, wenn sich genügend Interessenten finden.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk



## Selbstverteidigung

### Karate Kurs – auch für ältere Erwachsene Anfänger und Wiedereinsteiger

Kurs-Nr.: 32441HA

Joachim Pabst (TV/DJK)

Dienstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 8 Termine

Beginn: 24. Februar

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: 26. Februar

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.

### Kobudo/Stockkampf – Anfängerkurs

Kurs-Nr.: 32443HA

Joachim Pabst (TV/DJK)

Freitag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 8 Termine

Beginn: 27. Februar

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

Eine traditionelle alte Kampfkunst. Geeignet für Jung und Alt ab 16 bis 60 Jahre.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Getränk, Stöcke werden gestellt.

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



## Tanzen

### Tanzen Sie Tango Argentino!

Peter W. Lamping

Sabine Lamping

Seit 2009 ist der Tango Argentino – nicht zu verwechseln mit dem Standardtango – von der UNESCO zum Weltkulturerbe erhoben! Es wird der engere Stil (Tango de Salon) unterrichtet. Jeder kann diesen Tanz lernen und neue Erfahrungen sammeln.

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

Kurs-Nr.: 33005HA

Samstag, 23. Mai, 14.00 bis 17.00 Uhr

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

Kurs-Nr.: 33010KG

Samstag, 18. April, 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.: 33011KG

Samstag, 24. Januar, 14.00 bis 17.30 Uhr

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

30,- € pro Person (Anmeldung nur paarweise)

### American Squaredance zum Schnuppern

Kurs-Nr.: 33025KB

Danny Turnbow

Donnerstag, 20.00 bis 22.00 Uhr, 2 Termine

Beginn: 18. Juni

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Turnhalle  
20,- €

Square Dance wird in Gruppen zu je vier Paaren getanzt, die zu Beginn auf den vier Seiten eines Quadrats stehen. Die Figurenfolgen werden passend zu Country- bzw. Schlagermusik durch Ansagen (Calls) vorgegeben. So entstehen immer neue, abwechslungsreiche Choreografien. Square Dance macht Spaß, fördert die Konzentration und das Reaktionsvermögen und eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger. Der Kurs richtet sich an Singles oder Paare ab 16 Jahren.

### Tanz Dich FREI – am Morgen

Kurs-Nr.: 33028HA

Bettina Zink

Donnerstag, 7. Mai, 10.00 bis 11.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
9,- €

Lass Dich durch verschiedene Musikstücke - von fließend-sanft bis kraftvoll-wild - leiten und zum freien Tanz inspirieren. Denn: Bewegung ist Leben! Erwecke in der Bewegung den Zugang zur Leichtigkeit und Lebensfreude - fühle DICH FREI und spüre Deine Kraft. Tänzerisches Können ist nicht erforderlich, viel mehr das Interesse „ICH Selbst“ in Bewegung, im Tanz und in der Stille zu spüren! Ich freue mich auf das gemeinsame Erleben, Tanzen und Spüren.

Bettina Zink ist Leiterin für Therapeutischen Tanz nach DGT und Entspannungstrainerin nach TCM.

Bitte mitbringen: Bewegungsfreundliche Kleidung, ein Getränk. Wer mag barfuß, andernfalls mit Socken oder Gymnastikschläppchen



### **Tanz Dich FREI – am Abend**

**Kurs-Nr.: 33029HA**

**Bettina Zink**

**Samstag, 18. April, 18.30 bis 20.00 Uhr**

**Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
9,- €**

Lass Dich durch verschiedene Musikstücke - von fließend-sanft bis kraftvoll-wild - leiten und zum freien Tanz inspirieren. Denn: Bewegung ist Leben! Erwecke in der Bewegung den Zugang zur Leichtigkeit und Lebensfreude - fühle DICH FREI und spüre Deine Kraft. Tänzerisches Können ist nicht erforderlich, viel mehr das Interesse „ICH Selbst“ in Bewegung, im Tanz und in der Stille zu spüren! Ich freue mich auf das gemeinsame Erleben, Tanzen und Spüren.

Bettina Zink ist Leiterin für Therapeutischen Tanz nach DGT und Entspannungstrainerin nach TCM.

Bei Interesse sind weitere Kursabende nach Absprache möglich.

ab 5 Teilnehmenden

Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung, ein Getränk. Wer mag, barfußig, andernfalls mit Socken oder Gymnastikschläppchen

### **Tanz dich glücklich**

**Tanzworkshop: Grundlagen, Kombinationsübungen und energiegeladene Choreografie**

**Kurs-Nr.: 33035KG**

**Susanne Wiesgickl**

**Samstag, 25. April, 9.30 bis 11.30 Uhr**

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

**Eingang über den Rathausinnenhof**

**12,- €**

Im Workshop verbinden wir Bewegung, Rhythmus und Tanz zu einem abwechslungsreichen Gesamtpaket. Nach einem Aufwärmen folgt ein kurzes Ganzkörpertraining, das alle Muskeln aktiviert und auf das Tanzen vorbereitet. Anschließend lockert und mobilisiert eine gezielte Stretching-Sequenz den Körper. Danach werden Grundschriffe erlernt und in kleinen Kombinationen geübt – teils am Platz, teils durch den Raum – zu mitreißender Musik. Koordination und Rhythmusgefühl werden dabei gefördert. Im abschließenden Teil entsteht eine energiegeladene Choreografie, die Elemente aus Contemporary, Commercial und Jazz Dance kombiniert. Der Workshop richtet sich an alle, die Lust auf Bewegung, Musik und Tanz haben, unabhängig von Vorkenntnissen. In einer geschützten und geduldigen Atmosphäre können Teilnehmende sich ausprobieren, Spaß haben und neue Tanzmotivation entdecken. Bequeme Sportklamotten, Wasserflasche, Socken (es sind keine Turnschuhe notwendig)

### **BACHATA-Tanzkurs**

**Workshop für Einsteiger-Paare**

**Kurs-Nr.: 33050KG**

**Tanzschule Drosd-Tessari**

**Freitag, 27. Februar, 17.00 bis 18.45 Uhr**

**Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen**

**25,- €**

Bachata bezeichnet sowohl die Musikrichtung als auch den dazugehörigen Tanz aus der Dominikanischen Republik. Der gut zu hörende 4/4-Takt, die romantischen Melodien und die weichen Bewegungen machen Bachata zu einem beliebten lateinamerikanischen Tanz. In diesem Workshop lernen Sie die Grundschriffe, gefolgt von Drehungen und Figuren. Dazu gibt es hilfreiche Tipps & Tricks zum Führen und Geführtwerden. Für Einsteiger-Paare ohne Vorkenntnisse.

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

### **Tanzkurs für Erwachsene – Kurskurs**

**Tanzschule Drosd-Tessari**

Lernen Sie die Tänze Disco-Fox, Langsamer Walzer und Wiener Walzer: Grundschriffe, Figuren, Führen & Geführtwerden. Dazu erhalten Sie viele hilfreiche Tipps & Tricks. Für Einsteigerpaare ohne Vorkenntnisse oder zum Auffrischen. Auch für Hochzeitspaare ist dieser Kurs ideal.

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

**Kurs-Nr.: 33054KG**

**Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 4x**

**Beginn: 17. April, wöchentlich**

**Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen**

**79,- €**

**Kurs-Nr.: 33055KG**

**Dienstag, 20.00 bis 21.30 Uhr, 4x**

**Beginn: 24. Februar, wöchentlich**

**Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen**

**79,- €**

### **Tanzkurs für Erwachsene**

**Tanzschule Drosd-Tessari**

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

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

**Kurs-Nr.: 33058KG**

**Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 8x**

**Beginn: 17. April**

**Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen**

**125,- €**

**Kurs-Nr.: 33059KG**

**Dienstag, 20.00 bis 21.30 Uhr, 8x**

**Beginn: 24. Februar**

**Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen**

**125,- €**

### **Line Dance**

**Kurs-Nr.: 33076KG**

**Tanzschule Drosd-Tessari**

**Dienstag, 17.40 bis 18.40 Uhr, 7x**

**Beginn: 24. Februar**

**Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen**

**95,- €**

Großer Spaß für Körper, Geist und Seele: Line Dance besteht aus festgelegten, sich wiederholenden Schrittfolgen, die synchron in Reihen getanzt werden. Ein Tanzpartner ist also nicht nötig. Die Musik ist abwechslungsreich und reicht von Country über Welthits bis zu Aktuellem aus den Charts. Für Einsteigerinnen und Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

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



### Line Dance für Junggebliebene

**Kurs-Nr.: 33077KG**

**Tanzschule Drosd-Tessari**

Donnerstag, 15.00 bis 16.00 Uhr, 7x

Beginn: 29. Januar

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

Sie haben keinen Tanzpartner - bewegen sich aber mit Freude zur Musik? Dann ist der Line Dance Kurs am Nachmittag genau das Richtige für Sie. 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 ist abwechslungsreich und 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

### Österreichische Mehlspeisenklassiker für Schlemmer

**Kurs-Nr.: 34000HA**

**Bernd Rösner**

Samstag, 7. März, 15.00 bis 18.30 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg  
20,- € (zzgl. 9 bis 11 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

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

Bitte mitbringen: 4 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für übrig gebliebene Speisen

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

### Spanische Tapas

**Kurs-Nr.: 34001KG**

**Bernd Rösner**

Samstag, 21. März, 10.00 bis 13.00 Uhr

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

17,50 € (zzgl. 11 - 13 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Überraschen Sie Ihre Gäste und holen Sie sich den Urlaub nach Hause! Lassen Sie sich bei diesem Erlebnis von der mediterranen Lebensfreude anstecken und genießen Sie die einzigartigen Gaumenfreuden! Vorgestellt werden Rezepte wie Hackbällchen in Sherry-Tomaten, Ziegenkäse mit Chili und Oliven. Pflaumen im Schinkenmantel, Garnelen-Tomatenspieße mit Mozzarella, Bohnen mit Thunfisch. Avocado-Tapas uvm. Zum Nachtisch gibt es noch einen Spanischen Mandelkuchen mit Sahne.

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

### Kulinarisches aus der mexikanischen Küche

**Kurs-Nr.: 34002KB**

**Bernd Rösner**

Dienstag, 18.30 bis 22.00 Uhr, 1 Termin

Beginn: 21. April

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche

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

Vorgestellt werden u.a. Tortilla-Suppe, mexikanische Reispfanne mit Shrimps, Tacos mit Truthahnfüllung, Pescado con mole, Bananenragout auf Maisplätzchen, mexikanische Chilisofe, Guacamole, mexikanischer süßer Wildreis-Früchtesalat. Im kleinen Team wird alles zubereitet und bei mexikanischer Musik gemeinsam genossen. Lassen Sie sich überraschen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Küchenmesser, Schürze, Topflappen, Behälter für übriggebliebene Speisen

### Italienische Pasta und Pizza Gerichte zum Schlemmen

**Kurs-Nr.: 34003KG**

**Bernd Rösner**

Freitag, 26. Juni, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße

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

Dieser Kurs gibt Rezeptanregungen, die leicht nachzukochen sind und Ihnen sicher munden werden. Lassen Sie sich überraschen. Aus selbstgemachtem Pizzateig kreieren wir eine Pizza Romana, Pizza Crezia und verschiedene Pasta-Gerichte wie Pasta Verde, Pasta Milano usw. Den krönenden Abschluss bildet eine italienische Torta all Cioccolato.

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

### Pastasößen, mit selbst gemachten Nudeln und Spätzle

**Kurs-Nr.: 34004HA**

**Bernd Rösner**

Samstag, 7. März, 10.00 bis 13.30 Uhr

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

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

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

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

### Grillen auf dem Holzkohlegrill: Mediterrane Grillgerichte

**Kurs-Nr.: 34005KG**

**Bernd Rösner**

Samstag, 18. Juli, 10.00 bis 13.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße

17,50 € (zzgl. 11 - 13 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Es gibt wieder leckere Grillgerichte vom Holzkohlegrill wie geröstetes Ciabatta mit Frischkäse und Balsamico-Erdbeeren, italienische Hackspießchen, Hähnchenspieße mit Mandel Dip, Zucchini mit Knoblauch und Parmesan, marinierte Garnelenspieße, ... Außerdem werden ein Salat, Dips, eine Buttermischung und ein Dessert vom Grill zubereitet. Die Kursteilnehmer bereiten alles vor, der Kursleiter grillt und im Anschluss werden die Speisen zusammen genossen.

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





### Grillen mal anders – jenseits von Bratwurst und Kammsteak Kurs-Nr.: 34006KB

**Bernd Rösner**

Dienstag, 23. Juni, 18.30 bis 22.00 Uhr  
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet,  
Schulküche  
17,50 € (zzgl. ca. 12 € Lebensmittelkosten  
bar vor Ort)

Vorgestellt werden leckere Grillgerichte z.B. ge-  
grillte Banane im Speckmantel, gegrillter Pfirsich mit  
Schafskäse und süßem Pesto. Kartoffel in Gyros-Marinade,  
Hackspießchen vom Grill, mariniertes Putensteak, marinierte  
Champignonspieße usw. Dazu gibt es Grillsalat, selbstge-  
machte Grillsoßen sowie Nachtisch vom Grill. Die Teilnehmer  
bereiten alles vor, der Kursleiter grillt, dann genießen wir.  
Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Küchenmesser,  
Topflappen, Behälter für übriggebliebene Speisen

### Burger selbst gemacht, von gewöhnlich bis exotisch Kurs-Nr.: 34007KL

**Bernd Rösner**

Dienstag, 27. Januar, 18.30 bis 21.30 Uhr  
Mittelschule (Schulküche - Zi. 37), Schulstr. 10, Oerlenbach  
17,50 € (zzgl. ca. 10 - 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)  
Wir backen verschiedene Burgerbrötchen, die wir mit Zuta-  
ten, von verschiedenen Fleischsorten über Fisch bis Käse,  
Gemüse oder Obst belegen und mit verschiedenen Soßen  
servieren. Beilagen, z.B. Coleslaw, wird dazu gereicht. Zum  
Abschluss gibt es noch einen richtig leckeren süßen Burger.  
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Reste

### Bowls und mehr – Imbiss zum Mitnehmen: nachhaltig, regional und saisonal Kurs-Nr.: 34008HA

**Carola Faulstich**

Samstag, 25. April, 10.00 bis 13.00 Uhr  
Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg  
27,50 € (10 € Lebensmittelkosten in Kursgebühr enthalten)  
Bowls sind Gerichte, bei denen verschiedene Zutaten in einer  
Schüssel angerichtet werden. Sie sind vollwertig und gesund  
und können nach persönlichem Geschmack zusammenge-  
stellt werden. Außerdem sind sie gut geeignet für die Außer-  
Haus-Verpflegung. Wir probieren verschiedene Varianten aus,  
denn sie können als Hauptgericht, Power-Frühstück oder  
Snack verwendet werden. Die Kursleitung weist auf nachhal-  
tige, regionale und saisonale Zutaten hin.  
Bitte mitbringen: 4 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen,  
Behälter für übrig gebliebene Speisen



### Spargelgerichte für Schlemmer Kurs-Nr.: 34010KD

**Bernd Rösner**

Dienstag, 9. Juni, 18.30 bis 21.30 Uhr  
Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth  
20,- € (zzgl. ca. 13 - 14 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)  
Mit Spargel lassen sich schmackhafte Gerichte zaubern.  
Wir kochen den Spargel nicht wie gewohnt in viel Wasser,  
sondern in Dampf. Der Spargel behält dadurch seinen Eigen-  
geschmack, da weder Salz noch Zitrone noch Butter zum  
Spargel kommen. Daraus zaubern wir bis zu neun Gerichte,  
wie zum Beispiel: Spargel-Kokossuppe, Spargel in Parme-  
sankruste, paniierter Spargel, Spargel in Krabbensoße,  
Spargel in Kartoffel- Schinkenhülle. Zum Abschluss gibt es  
noch ein leckeres Dessert.  
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, Dose  
für Reste

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

### Vegan und vegetarisch Kochen

#### Vegetarische Feierabendküche in ca. 35 Minuten

**Kurs-Nr.: 34011KD**

**Bernd Rösner**

Dienstag, 14. April, 18.30 bis 21.30  
Uhr

Mittelschule (Schulküche),  
Friedenstraße 4, Burkardroth

20,- € (zzgl. 10 - 12 € Lebensmittelkosten bar)

Fix gekocht: frisches Gemüse, knackige Salats, Suppe, schnel-  
ler Auflauf, mit Käse, Hülsenfrüchten usw., die Möglichkeiten  
sind vielfältig. Jedoch auch die Küchentechnik spielt eine  
Rolle. Neben neuen Rezepten gibt es Tipps.  
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Ge-  
tränk, Dose für Reste

#### Vegetarische Genießerküche Kurs-Nr.: 34012KL

**Bernd Rösner**

Montag, 23. Februar, 18.30 bis 21.30 Uhr  
Mittelschule (Schulküche - Zi. 37), Schulstr. 10, Oerlenbach  
17,50 € (zzgl. 10 - 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)  
Aus Gemüse, Eiern, Milchprodukten und schmackhaften Ge-  
würzen lassen sich viele leckere Gerichte zaubern. Dabei  
muss es nicht immer aufwändig sein. Ob gefüllt, gebraten,  
gekocht: Vegetarische Gerichte liegen voll im Trend. Vorge-  
stellt werden u.a. Bohneneintopf indischer Art, Porree-Toma-  
ten-Quiche, Sellerieschnitzel mit Currysoße, Zucchini-Käse-  
Pfannkuchen uvm. Lassen Sie sich überraschen.  
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Reste

#### Kulinarische vegetarische Weltreise

**Ata Ur Rehman Chaudhry**

**Embreen Chaudhry**

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir  
sehr leckere asiatische Gerichte zu. Sie werden in die 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.

#### Kurs-Nr.: 34014KG

Freitag, 13. März, 18.30 bis 22.00 Uhr  
Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen  
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße  
20,- € (zzgl. 16,50 € ca. Lebensmittelkosten bar vor Ort)

#### Kurs-Nr.: 34015KD

Freitag, 12. Juni, 18.30 bis 22.00 Uhr  
Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth  
22,50 € (zzgl. 17 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

#### Kurs-Nr.: 34016KL

Donnerstag, 25. Juni, 18.30 bis 22.00 Uhr  
Mittelschule (Schulküche - Zi. 37), Schulstr. 10, Oerlenbach  
20,- € (zzgl. ca. 17 € Materialkosten bar an Kursleitung)



## Indische Küche – Vegane Rezepte

**Ata Ur Rehman Chaudhry**

**Embreen Chaudhry**

Veganer oder Vegetarier müssen kaum Abstriche bei der Auswahl an leckeren Gerichten machen. Durch den Einsatz von geschmacksintensiven Gewürzen und verschiedenen Gemüsesorten lassen sich köstliche fleischlose, oder Gerichte ohne tierische Produkte zaubern. Wir kochen ein komplettes Menü. Zwei Vorspeisen, ein Dip und zwei Hauptspeisen mit Reis. Gekocht werden: Kartoffeln Pakoras mit Minzsoße, Kartoffeln-Bohnen-Curry, Linsen-Curry, Kirchererbsen mit Cashew-Curry

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen, Behälter für Reste, Getränk.

### Kurs-Nr.: 34017KG

Dienstag, 28. April, 18.30 bis 22.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße

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

### Kurs-Nr.: 34017KL

Dienstag, 7. Juli, 18.30 bis 22.00 Uhr

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

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

## Der Duft von Indischem - vegetarische Küche

### Kurs-Nr.: 34018KO

**Ata Ur Rehman Chaudhry**

**Embreen Chaudhry**

Donnerstag, 5. Februar, 18.30 bis 22.00 Uhr

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

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

Das Geheimnis der Indischen Küche liegt in der außerordentlichen Vielfalt der kostbaren Gewürze. Sie basiert auf dem über 3000 Jahre alten Wissen um die heilende Wirkung von Nahrungsmitteln. In der Ayurvedischen Medizin Indiens werden allen Gewürzen und Kräutern bestimmte Heilkräfte zugeordnet. Im Kurs werden einige Garam Masala (Gewürzmischungen) vorgestellt. Da es beim Kochen heute oft schnell gehen muss, sind die Rezepte im Kurs für die schnelle Küche konzipiert. Vorspeisen : Auberginen in Kichererbsen-Teig mit Minze; Gemüsespieße mit Mango Chutney. Hauptspeisen: Shahi Paneer Curry, Ei-Erbsen Curry

Bitte seien Sie 5 Minuten vor Kursbeginn anwesend.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen, Behälter für Reste, Getränk.

## Internationale Küche

### Indische Küche mit Curry

#### Kurs-Nr.: 34021KO

**Ata Ur Rehman Chaudhry**

**Embreen Chaudhry**

Donnerstag, 16. April, 18.30 bis 22.00 Uhr

Grund- u. Mittelschule (Schulküche),

Waldstraße 26, Oberthulba

20,- € (zzgl. 18,00 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

In den meisten indischen Sprachen versteht man unter Curry ein Hauptgericht. In der Urdu Sprache heißt es nicht Curry, sondern Saalan. Curry wird in verschiedenen Ländern auf unterschiedliche Art verwendet. Die sogenannte englische Curry-Mischung geht

auf die britische Kolonialzeit im 18. Jh. zurück. Die englischen Kolonialherren waren mit der Vielfalt der Maslas (Curry) überfordert und ließen eine Currymischung kreieren, die dem europäischen Geschmack entsprach. Das satte Gelb erhält es durch das Gewürz Kurkuma. Der Kurs zeigt, wie man mit Curry sehr leckere, gesunde und schnelle Gerichte zaubern kann. Anschließend werden die Menüs gemeinsam genossen. Wir kochen: Vorspeisen: Chicken Pakora mit Raita, Putenstreifen am Spieß mit Minzsoße, Hauptgerichte: Gemüse Curry, Hackfleisch mit Blumenkohl. Beilage: Reis  
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk

### Die schnelle indische Küche

#### Kurs-Nr.: 34023KG

**Ata Ur Rehman Chaudhry**

**Embreen Chaudhry**

Samstag, 14. März, 16.00 bis 19.30 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße

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

Hier erfahren Sie, wie man indische Gerichte schnell und vor allen Dingen einfach zubereiten kann. In die indische Küche gehören Reis, Gemüse, Fleisch und Fisch. Sie kann scharf, aber auf jeden Fall pikant und würzig sein. Wir kochen ein komplettes Menü mit Vorspeise, zwei verschiedenen Hauptspeisen und einer Nachspeise: Gemüse-Kebabs mit Früchte-Chutney, Hühnchen-Pakoras mit Joghurt-Minzsauce, Hackfleisch-Kartoffel-Curry, Rote Bete-Linsen-Curry und als Beilage Reis. Im Anschluss genießen wir zusammen unser Menü. Bitte seien Sie ca. 5 min. vor Kursbeginn anwesend. Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Stift, Gefäße für Reste und ein Getränk.

### Pakistani Küche

#### Kurs-Nr.: 34025HB

**Ata Ur Rehman Chaudhry**

**Embreen Chaudhry**

Samstag, 16. Mai, 10.30 bis 14.00 Uhr

Staatliche Realschule Bad Brückenau, Römershager Str.

29, 97769 Bad Brückenau

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

Die pakistanische Küche hat viele Gemeinsamkeiten mit der ostindischen Küche (Punjab). Allgemein wird in Pakistan mehr Fleisch gegessen, als im Nachbarland 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 und genießen diese zusammen. Vorspeise: Putenspieß-Dip/ Sauerkirschen-Chutney. Hauptspeisen: Lahori Chicken,

Linsen Curry, Kartoffel-Bohnen Curry;

Beilage: Reis

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

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



## Orientalische Genüsse aus

### Marokko

**Kurs-Nr.: 34032KL**

**Bernd Rösner**

**Montag, 16. März, 18.30 bis  
21.30 Uhr**

**Mittelschule (Schulküche - Zi. 37),**

**Schulstr. 10, Oerlenbach**

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

Marokko hat kulinarisch einiges zu bieten. Am bekanntesten ist Tajine. Dieser Begriff bezeichnet gleichzeitig das Gefäß und den Inhalt (geschmortes Ragout aus Fleisch, Geflügel, Fisch und Gemüse). Es ist das Nationalgericht Marokkos. Es soll über 200 Variationen geben. Aber auch verschiedene Gewürze wie Kreuzkümmel, Koriander, Harissa geben den Gerichten eine besondere Note. Lassen Sie sich überraschen. Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Reste

## Die persische Küche

**Ata Ur Rehman Chaudhry**

**Embreen Chaudhry**

Die persische Küche wurde stark von ihren Nachbarregionen beeinflusst und hat ihrerseits Küchen wie 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 ein komplettes Menü: Süß-saurer Rinderspieß (Kabab-e-Torsch), Hähnchenspieß (Dschudsch-e-Kabab), Klöße mit Kichererbsenmehl (Kufteh Nokhotschi), Gefülltes Hähnchen (Dolme Morph). Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen, Behälter für Reste, Getränk.

**Kurs-Nr.: 34034HA**

**Samstag, 14. März, 10.30 bis 14.00 Uhr**

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

**Kurs-Nr.: 34035HB**

**Freitag, 20. März, 18.30 bis 22.00 Uhr**

**Mittelschule Bad Brückenau - Küche**

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

**Kurs-Nr.: 34036KG**

**Freitag, 17. Juli, 18.30 bis 22.00 Uhr**

**Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen  
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße  
20,- € (zzgl. ca. 17 € Materialkosten bar vor Ort)**

## Die Afghanische Küche kinderleicht

**Kurs-Nr.: 34039HA**

**Ata Ur Rehman Chaudhry**

**Embreen Chaudhry**

**Freitag, 17. April, 18.30 bis 22.00 Uhr**

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

Die Afghanische Küche wird abgeleitet von der pakistanischen, persischen, indischen und türkischen Küche. Eins der wichtigsten Grundnahrungsmittel ist Brot, das zusammen mit Tee bereits eine komplette Mahlzeit bildet. Meistens wird es jedoch auch als Beilage zu Hauptgerichten (z.B. Lamm, Huhn, Rind, Fisch und verschiedene Gemüsesorten), und vor allem zu Suppen, gereicht. Auch sehr viele verschiedene Reissorten sind dort sehr wichtig. Joghurt wird sehr häufig getrock-

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

net und zu Kugeln geformt gegessen. Süßspeisen sind eher selten. In diesem Kurs kochen wir einfache afghanische Gerichte zusammen und genießen anschließend gemütlich unser Essen. Menü: Frikadellen afghanische Art (Tschapli Kabab) - Gebratene Auberginen afghanische Art - Afghanische Kichererbsen pulao - Kabuli Reis afghanische Art  
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen, Behälter für Reste, Getränk.

## Asiatische Küche - Sushi selber zubereiten

**Ata Ur Rehman Chaudhry**

**Embreen Chaudhry**

Sushi ist ein japanisches Gericht aus erkaltetem, mit Essig gewürztem Reis, der mit rohem, gekochtem oder mariniertem Fisch und Gemüse kombiniert wird. Sushi isst man in Japan als Snack, als Vorspeise oder als Hauptgericht und es wird in den unterschiedlichsten Varianten serviert. Es wird gezeigt, wie man geschmackvollen Sushi-Reis zubereitet. Danach rollen wir mit einer Bambusmatte verschiedene Sushi. Wir kochen und genießen anschließend zusammen an diesem Abend Nigiri mit Lachs, vegetarische Maki, Fisch-Maki und Temaki mit Geflügel.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen, Behälter für Reste, Getränk.

**Kurs-Nr.: 34041KL**

**Mittwoch, 15. April, 18.30 bis 22.00 Uhr**

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

**Kurs-Nr.: 34043KG**

**Samstag, 16. Mai, 16.00 bis 19.30 Uhr**

**Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen  
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße  
20,- € zzgl. 18,00 € Lebensmittelkosten**

**Kurs-Nr.: 34045KD**

**Freitag, 3. Juli, 18.30 bis 22.00 Uhr**

**Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth  
22,50 € (zzgl. ca. 18 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)**

## Sushi - japanische Art

**Kurs-Nr.: 34047HA**

**Li-Lin Hummitzsch**

**Samstag, 16. Mai, 10.00 bis 15.00 Uhr**

**Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg  
29,50 € (zzgl. 13,50 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)**

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

7 bis 10 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Sushi-Bambusmatte, Küchenmesser, Geschirrtücher, Behälter für restl. Essen.







### Thailändische Küche for you

**Kurs-Nr.: 34054KD**

**Ata Ur Rehman Chaudhry**  
**Embreen Chaudhry**

**Freitag, 27. März, 18.30 bis 22.00 Uhr**

**Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth**  
**22,50 € (zzgl. ca. 16 € 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 alle möglichen Arten. Z. B. mit Garnelen und Fisch, Huhn, Rindfleisch, Gemüse. In Thailand werden sehr viele Pasten benutzt, z. B. Curry, süße Pasten usw. An diesem Abend bereiten wir ein schnelles Gericht zu, das Ihren Gaumen verwöhnt. Wir kochen zusammen: Hackfleisch mit Zitronengras, Hähnchen süß-sauer, Feuriges Hähnchen und Chicken Ananas Curry  
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen, Behälter für übrig gebliebene Speisen und Getränk.

### Kochen im Wok

**Kurs-Nr.: 34059KG**

**Bernd Rösner**

**Freitag, 8. Mai, 18.00 bis 21.00 Uhr**

**Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen**  
**Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße**  
**17,50 € (zzgl. ca. 10 - 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)**  
Im Wok zu kochen geht relativ schnell, ist lecker und gesund. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man Gemüse, Fleisch oder Fisch vorbereitet, in die richtige Größe schneidet und im Wok oder auch einer großen Pfanne ein leckeres Gericht zaubert. Mit der richtigen Vorgehensweise gelingt jedes Gericht perfekt. Die Auswahl reicht von Thai-Hähnchen, Schweinefilet mit Curry, Fisch mit Ingwer und vieles mehr. Dabei wird darauf geachtet, dass die benötigten Zutaten und Gewürze im normalen Supermarkt erhältlich sind.  
Wok bitte mitbringen, wenn vorhanden.  
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, kleine Behälter für Reste, Wok (falls vorhanden)

### Wraps und Co. Leckeres für Picknick und Party

**Kurs-Nr.: 34070KL**

**Bernd Rösner**

**Montag, 20. April, 18.30 bis 21.30 Uhr**

**Mittelschule (Schulküche - Zi. 37), Schulstr. 10, Oerlenbach**  
**17,50 € (zzgl. ca. 13-14 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)**  
Wraps sind kleine Teigfladen aus Mehl, Maismehl oder auch Vollkornmehl. Mit verschiedenen Füllungen aus Gemüse, Fisch, Fleisch, Käse sind sie ideal fürs Picknick und Party. Mit verschiedenen Dips schmecken sie noch köstlicher. Wie sie sich einfach zubereiten lassen, zeigt dieser Kurs. Lassen Sie sich überraschen.  
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Reste

## Backen

### Partygebäck aus Sauerteig und Hefe

**Kurs-Nr.: 34071KD**

**Bernd Rösner**

**Dienstag, 24. Februar, 18.30 bis 22.00 Uhr**

**Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth**  
**22,50 € (zzgl. ca. 9 - 10 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)**  
Sauerteig verleiht dem Brot einen anderen Geschmack und macht es länger haltbar. Mit reinem Sauerteig zu backen braucht Zeit, jedoch in Kombination mit Hefe ist es auch zum schnellen Backen geeignet. Wir backen mit Sauerteig und Hefe u.a. Zupfbrot, Brezen, Gugelhupfbrot, Lauchfladen, und Olivenbrötchen. Dazu werden ein Weißwurst-Salat, verschiedene Aufstriche und ein Dessert gereicht. Zum Ansetzten von Sauerteig bekommt jeder noch ein paar Löffel Sauerteig mit nach Hause (bitte hierfür kleines Glas mitbringen).  
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, Dose für Reste, kleines Glas für Sauerteig

### Der perfekte Strudel

**Kurs-Nr.: 34072KG**

**Bernd Rösner**

**Freitag, 17. April, 18.00 bis 21.00 Uhr**

**Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen**  
**Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße**  
**17,50 € (zzgl. ca. 10 - 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)**  
In diesen Kurs stellen wir verschiedene Strudel-Teige her, die wir dann süß und pikant füllen. Worauf es bei der Teigherstellung und -verarbeitung ankommt, wird besprochen. Gefüllt werden unsere Strudel mit Fleisch, Fisch, Gemüse, Käse und natürlich Obst. Dazu bereiten wir noch einige Soßen und Dips. Danach wird das Strudel-Bufferet eröffnet.  
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Dose für Reste

### Gutes Sauerteigbrot selbst backen

**Kurs-Nr.: 34074HA**

**Claudia Lankes**

**Samstag, 2. Mai, 10.00 bis 14.00 Uhr**

**Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg**  
**33,50 € (zzgl. ca. 10 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)**  
Sauerteig ist eines der ältesten und besten Backtriebmittel in unserem Brot. Es ist nicht nur bekömmlich für Magen und Darm, weil er die im Mehl vorhandenen Mineralstoffe und Vitamine für unseren Körper gut verwertbar macht, daneben zeichnet sich Sauerteig auch durch eine lange Haltbarkeit aus. Gewusst wie, kann man sogar vollständig auf Hefe verzichten. Der Backaufwand ist überschaubar und erfordert lediglich gute Planung. In diesem Kurs werden einfache Rezepte vermittelt, die auch für Anfänger gut umsetzbar sind.  
Anmeldeschluss: 24. April 2026, 11 Uhr  
Bitte mitbringen: Schürze, Waage, Rührgerät, Schüssel und Handtuch, Spüllappen, 2 Gläser ca. 100 g

### Vollkornbrote selbstgebacken - saftig und lecker

**Claudia Lankes**

Frisch gebackenes Vollkornbrot aus dem eigenen Ofen – knusprig, saftig und voller Geschmack! In diesem Kurs tauchen wir in die Welt des Sauerteigs ein und lernen, wie wir aromatische Vollkornbrote mit natürlicher Fermentation herstellen. Für alle, die sich gesund und vollwertig ernähren möchten. Schritt für Schritt erfährst Du, wie Du perfekte Brote backst. Wir setzen gemeinsam einen Teig an, formen und backen verschiedene Vollkornbrote, die nicht nur gesund, sondern auch unglaublich lecker sind. Am Ende des Kurses nimmst Du auch wertvolle Tipps, Rezepte und einen Sauer-

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





teigansatz für Deine zukünftigen Backabenteuer mit nach Hause. Kernige, saftige Vollkornbrote und Brötchen, mit Sauerteig gebacken, für alle, die Vollkornbrote lieben und sich gesund ernähren möchten.  
Bitte mitbringen: Schürze, Waage, Rührgerät, Schüssel und Handtuch, Spüllappen, 2 Gläser ca. 100g,

**Kurs-Nr.: 34075HA**

**Samstag, 31. Januar, 10.00 bis 14.00 Uhr**  
**Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg**  
**33,50 € (zzgl. ca. 10 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)**  
**Anmeldeschluss: 23.01.2026, 11 Uhr**

**Kurs-Nr.: 34076HA**

**Freitag, 12. Juni, 17.30 bis 21.30 Uhr**  
**Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg**  
**33,50 € (zzgl. ca. 10 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)**  
**Anmeldeschluss: 03.06.2026, 11 Uhr**

**Macarons backen**

**Kurs-Nr.: 34077HB**

**Alexandra Schlothauer**

**Samstag, 18. April, 11.00 bis 13.30 Uhr**  
**Staatliche Realschule Bad Brückenau - Schulküche**  
**20,- € (zzgl. ca. 5 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)**  
Macarons kann man auch als „die Diven unter dem Gebäck“ bezeichnen. Diese französischen Köstlichkeiten sind zwar anspruchsvoll in der Herstellung, schmecken aber umso leckerer. Gemeinsam versuchen wir uns an Macarons mit Ganache-Füllung und lernen, worauf es bei der Zubereitung ankommt. Anmeldung im Duo wird empfohlen, da die Küche Zwei-Personen-Arbeitsplätze hat.  
Bitte mitbringen: Schürze und Transportbox für Macarons, Handrührgerät (falls vorhanden)

**Basic-Motivtorte verzieren**

**Katharina Kröckel**

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 kann 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

**Kurs-Nr.: 34078HA - (12 bis 16 Jahre)**

**Samstag, 21. März, 10.00 bis 15.00 Uhr**  
**Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg**  
**26,- € (zzgl. ca. 15 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)**

**Kurs-Nr.: 34079HA**

**Samstag, 9. Mai, 10.00 bis 15.00 Uhr**  
**Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg**  
**26,- € (zzgl. ca. 15 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)**

## Ernährung für Babys und Kleinkinder

**Von der Milch zum Brei - Online**

**Kurs-Nr.: 34084HA**

**Antje Omert**

**Donnerstag, 11. Juni, 17.30 bis 19.00 Uhr**

**Webex Konferenztool**

**Kostenfrei (Anmeldung bei vhs erforderlich)**

Im zweiten Lebenshalbjahr steigt der Energie- und Nährstoffbedarf Ihres Kindes. Muttermilch bzw. Säuglingsmilchnahrung als alleinige Ernährung reicht nicht mehr aus. Dann ist die Zeit reif für den ersten Brei! Fachgesellschaften empfehlen eine schrittweise Einführung der Breie. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zur empfohlenen Zusammensetzung der Breie und zum gängigen Ablauf der Breikosteinführung. Praktische Tipps, wie die Umstellung von Milch auf Breikost gut gelingen kann, runden die Veranstaltung ab. Der Kurs richtet sich an junge Eltern/Familien mit Kindern von 0 - 3 Jahren sowie Großeltern, Tagesmütter, Erzieher und Erzieherinnen.

Die Kursleitung ist Dipl.-Ökotrophologin

Anmeldeschluss: 07.06.2026

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

**Das beste Essen für Kleinkinder - So geht's! -Online**

**Kurs-Nr.: 34088HA**

**Antje Omert**

**Donnerstag, 19. März, 17.30 bis 19.00 Uhr**

**Webex Konferenztool**

**Kostenfrei (Anmeldung bei vhs erforderlich)**

Satt – versorgt – glücklich: So lautet das Motto in der Kleinkindernährung. Aber wie erreiche ich das am Familientisch? Was kann und wie viel sollte mein Kind essen? Wie sieht eine abwechslungsreiche Ernährung aus? Die Veranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder. Geeignete Lebensmittel und Mengen für Ihr Kind werden anhand der Ernährungspyramide anschaulich dargestellt. Außerdem erhalten Sie viele praxisrelevante Anregungen dazu, wie Ihr Kind entspannt ein gesundes Essverhalten entwickeln kann. Der Kurs richtet sich an junge Eltern/Familien mit Kindern von 0 - 3 Jahre sowie Großeltern, Tagesmütter, Erzieher und Erzieherinnen.

Die Kursleitung ist Dipl.-Ökotrophologin - Univ.  
Anmeldeschluss: 17.03.2026  
*In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familie mit Kindern von 0 - 3 Jahren vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF), Bad Neustadt*

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



## **Gesundes Leben/ Gesundheitsförderung**

### **Hafer, die Alleskörner – Kochen und Backen mit Haferflocken**

**Sonja Wetterich**

Haferflocken sind nicht nur zum Entschlacken und Abnehmen geeignet, sondern wirken sich positiv auf Cholesterin- und Blutzuckerspiegel aus und reduzieren Heißhunger. Hafertage sind eine leckere Alternative zum Heißfasten. Sie lernen die Vorteile von Hafer. In der Praxis kochen wir Suppen, Feta-Bällchen, Auflauf, Frühstücksshake, Pizzaschnitten und Kekse. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen, Getränk, Stift und Behälter für Reste.

**Kurs-Nr.: 34080KL**

**Freitag, 6. März, 18.00 bis 22.00 Uhr**

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

**Kurs-Nr.: 34081HA**

**Freitag, 27. März, 18.00 bis 22.00 Uhr**

**Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg 22,50 € (zzgl. ca. 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)**

### **Genussvoll ernähren im Alter**

**Kurs-Nr.: 34090KG**

Projekt: „Mental gestärkt im Alter“

**Martina Edelmann**

**Samstag, 11. April, 9.30 bis 12.30 Uhr**

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

Im Alter verändern sich die Ansprüche an eine gesunde Ernährung. Sie erfahren, wie Sie Mahlzeiten nährstoffreich, alltagstauglich und genussvoll gestalten.

### **Herzgesund kochen**

**Kurs-Nr.: 34093KB**

**Martina Edelmann**

**Dienstag, 3. Februar, 17.00 bis 20.00 Uhr**

**Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich) (zzgl. 5 € bar vor Ort)**

Eine ausgewogene Ernährung ist für Herz und Gefäße entscheidend. Doch was bedeutet „herzgesunde“ Ernährung? Welche Lebensmittel spielen eine Rolle? Sie lernen, wie eine herzfrequente Küche im Alltag aussehen kann.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Reste. Unkostenbeitrag 3 € pro Person)

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

### **Darmgesunde Ernährung – Bringen Sie Ihren Darm wieder ins Gleichgewicht mit dem Präventionskurs!**

**Kurs-Nr.: 36019HA**

**Sonja Wetterich**

**Freitag, 17.00 bis 20.00 Uhr, 2 Termine**

**Beginn: 10. Juli**

**Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, 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 die Verdauung und den Aufbau einer gesunden Darmflora, über Einflussfaktoren der Darmgesundheit über die Aufgaben der Hauptnährstoffe und Ballaststoffe. Wir zeigen, wie gesunde Ernährung nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung aussieht. Ein Fokus liegt auf der Wirkung von Prä- und Probiotika sowie auf der 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.

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.

Bitte mitbringen: Notizblock, Schreibstift und Getränke.



## **Kräuter**

### **Neumond-Frauenkreis mit ätherischen Ölen**

**Kurs-Nr.: 36020HA**

**Michaela Nagel**

**Freitag, 17. April, 18.00 bis 19.30 Uhr**

**Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg 15,- €**

Der Neumond hat traditionell eine besondere Bedeutung, er wird oft als Zeitpunkt für Neuanfänge, Reflexion und Innenschau betrachtet. Ätherische Öle unterstützen in einem Neumond-Frauenkreis die Intentionen und Entspannung und schaffen eine harmonische Atmosphäre. Es erwarten Dich Elemente wie Tanzen, Meditation, Malen und Entspannung. Diese Angebote helfen Dir, loszulassen, Deinen kreativen Ausdruck zu entfalten und den Geist zu beruhigen. Gezielte Übungen laden Dich ein, über persönliche Lebenssituationen und Ziele nachzudenken, was zu einem besseren Verständnis Deiner Bedürfnisse führt für mehr Klarheit über Ziele und einen bewussten Lebensweg. Die Referentin ist Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt Ernährung, ätherische Öle mit therapeutischem Standard sowie Entspannung und Achtsamkeit. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, Sitzkissen, Getränk, bequeme Kleidung

### **Wildkräuter-Erlebnis-Spaziergang**

**Kurs-Nr.: 36032HA**

**Silke Schäfer**

**Freitag, 8. Mai, 17.00 bis 19.30 Uhr**

**Treff: Kloster Altstadt, Hammelburg, Am Schloßberg 3, Hammelburg 20,- €**

Unkraut oder doch ein wildes Kraut mit überraschenden Inhaltsstoffen und Verwendungsmöglichkeiten im Alltag? Viele Kräuter kennt man und weiß doch nicht so richtig, wie man sie im Alltag in der Küche oder der Hausapotheke verwenden kann. Bei einem Spaziergang um den Schlossberg schärfen wir nicht nur unseren Blick, sondern alle Sinne für unauffällige Vitamin- und Energiespender, Helfer bei der Frühjahrskur oder Gewächse, die uns mit ihren Wirkstoffen überraschen und die uns die Natur selbstverständlich zur Verfügung stellt. Die Kursleiterin ist Wildkräuter-Erlebnisführerin.

Bitte mitbringen: Körbchen zum Sammeln, Schere, evtl. Sitzunterlage. Wir empfehlen festes Schuhzeug und wetterfeste Kleidung.



### **A Tännschen please: Erlebnisführung im Nadelwald - Workshop**

**Kurs-Nr.: 36033HA**

**Ingrid Bold**

**Samstag, 16. Mai, 14.00 bis 18.00 Uhr**

**Bolds Schnapsideen, Fuldaer Str. 14, Wartmannsroth-Neuwirtshaus**

**45,- € (inkl. Material, Zutaten und Kostprobe für Zuhause)**

Bei unserer Entdeckertour geht es um Frühlings-Waldgenuss mit allen Sinnen. Wir tauchen ein in das frische Maigrün des Frühlingswaldes. Hierbei lernt Ihr die 6 heimischen Nadelbäume zu unterscheiden und erfahrt viel über deren „Wohltätigkeiten“. Im Workshop bereiten wir Waldgenüsse zu und genießen die Köstlichkeiten des Waldes. Die Räucherung mit heimischem Weihrauch rundet den nadeligen Tag ab.

Die Leiterin ist geprüfte Kräuterführerin und Wald-Erlebnisführerin.

Für Teilnehmende ab 12 Jahren, kleine Gruppe.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und kleine Papiertüte. Wir empfehlen festes Schuhzeug und wetterfeste Kleidung.

### **Waldschätze - Den Wald mit allen Sinnen genießen**

**Kurs-Nr.: 36034KB**

**Katja Reith**

**Mittwoch, 22. Juli, 18.30 bis 21.00 Uhr**

**17,- €**

Auf diesem etwas anderen Waldspaziergang werden wir erfahren, welche Möglichkeiten der Wald uns bietet. Erfahre die Heilkraft der Bäume, ob wir nun Baumbblätter in unseren Speiseplan integrieren oder mit Harzen räuchern - sei gespannt! Bitte an angepasste Kleidung und Schuhwerk denken!

### **Eröffnung der Kräutersaison:**

**Sammeln der „Grünen Neune“**

**Kurs-Nr.: 36034KN**

**Daniela Röder**

**Freitag, 20. März, 16.00 bis 18.00 Uhr**

**Treff: Parkplatz an der Schlossberghalle,**

**Josef-Willmann-Straße, Nüdlingen**

**20,- €**

Es ist immer wieder überraschend, welche Pflanzen sich im zeitigen Frühjahr schon an die Oberfläche trauen. Mit der heiligen Zahl 3 (3x3) werden die „Grünen Neune“, d.h. 9 heilige Kräuter gesammelt und traditionell zur Gründonnerstagsuppe verkocht. Diese sollen vor Krankheiten schützen und uns wieder fit machen. Sie werden die frischen Kräuter in einer Kräuterführung kennenlernen und für zu Hause sammeln. Sammelkorb, Messer, Stift, Notizblock, wetterfeste Kleidung

### **Frühlingskräuterwerkstatt**

**Kurs-Nr.: 36036KN**

**Daniela Röder**

**Montag, 18. Mai, 17.30 bis 20.00 Uhr**

**Treff: Abenteuerspielplatz (Hütte), Nüdlingen**

**37,- €**

Der Frühling bietet uns eine Vielfalt an frischem Grün. Mit der Heilpraktikerin und geprüften Kräuterführerin werden die Frühjahrspflanzen gemeinsam verarbeitet. Anmeldung bis spätestens: 13.05.2026

Materialliste folgt ca. 1 Woche vor der Veranstaltung

### **Kräuterwerkstatt „Kräuter für die Erkältungszeit“**

**Kurs-Nr.: 36040KN**

**Daniela Röder**

**Montag, 20. April, 17.00 bis 19.30 Uhr**

**Treff: Abenteuerspielplatz (Hütte), Nüdlingen**

**37,- €**

Sie konservieren und in der Winterszeit nutzen können. Mit der Heilpraktikerin und geprüften Kräuterführerin verarbeiten und konservieren Sie heilkräftige Wildkräuter.

Anmeldung bis spätestens: 14.04.2026

Materialliste folgt ca. 1 Woche vor Veranstaltung

### **Kräuterwerkstatt „Rund um die Weiblichkeit“**

**Kurs-Nr.: 36043KN**

**Daniela Röder**

**Freitag, 12. Juni, 18.00 bis 20.30 Uhr**

**Treff: Abenteuerspielplatz (Hütte), Nüdlingen**

**37,- €**

Entdecken Sie heilkräftige Kräuter und ihre Wirkung für Frauen. Mit der Heilpraktikerin und geprüften Kräuterführerin verarbeiten und konservieren Sie diese Wiesenapotheke. Anmeldung bis spätestens: 09.06.2026

Materialliste folgt ca. 1 Woche vor Veranstaltung

### **Sommerkräuterwerkstatt**

**Kurs-Nr.: 36045KN**

**Daniela Röder**

**Montag, 15. Juni, 18.00 bis 20.30 Uhr**

**Treff: Abenteuerspielplatz (Hütte), Nüdlingen**

**37,- €**

Sie werden den volkstümlichen Gebrauch unserer Wildkräuter, Geschmack, Geruch und seine heilkräftigen Pflanzen kennenlernen. Mit der Heilpraktikerin und geprüfter Kräuterführerin verarbeiten und konservieren Sie diese Wiesenapotheke.

Anmeldung bis spätestens: 09.06.2026

Materialliste folgt ca. 1 Woche vor Veranstaltung



## **Erkrankung/Heilmethoden**

### **Veränderungen des Schlafs im Alter - was kann ich tun?**

**Kurs-Nr.: 36058KG**

Projekt: „Mental gestärkt im Alter“

**Kerstin Manger**

**Mittwoch, 20. Mai, 17.30 bis 19.00 Uhr**

**Anton-Kliegl-Schule (Raum E12), Bad Kissingen**

**Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße**

**kostenlos, Anmeldung erforderlich**

Wenn wir älter werden, verändert sich auch unser Schlaf. Häufig kommt es zu nächtlichen Wachzeiten oder das Einschlafen gelingt nur schwer. In dieser Einheit erhalten Sie deshalb einen Überblick über die Schlafveränderungen im Alter, die wichtigsten Einflussfaktoren und was Sie tun können, wenn Sie nachts wach werden oder nur schwer einschlafen.

### **Frei von der Leber weg - gesunder Start ins Frühjahr**

**Kurs-Nr.: 36061KN**

**Nicole Müller**

**Mittwoch, 11. Februar, 18.30 bis 20.30 Uhr**

**Alte Schule Nüdlingen**

**20,- € (zzgl. 10 € Materialkosten bar vor Ort)**

Passend zum Beginn der Fastenzeit soll der Kurs Ihnen Wichtiges zum Thema Entgiften und Entschlacken aufzeigen. Sie lernen unterstützende Maßnahmen, wie Bürstenmassagen, Leberwickel, Lymphmassagen und Basenbäder kennen sowie die passenden ätherischen Öle, um alles in Fluss zu bringen. Begleitend dazu stellen Sie ihr eigenes Aromaöl für den Leberwickel und für die Lymphmassage her und können so bestens gerüstet in die Fastenzeit starten. Sie erhalten: ausführliches Handout, 2 Aromaöl-Mischungen



### Mit Schüssler-Salzen zu mehr Wohlbefinden

**Kurs-Nr.: 36063KN**

**Nicole Müller**

Mittwoch, 18.30 bis 20.30 Uhr, 3 Termine

Beginn: 25. Februar

Alte Schule Nüdlingen

76,- €

Erfahren Sie an 3 Kursabenden alles Wichtige zu der Wirkweise, Einnahme und Einsatzgebiete der Schüssler-Salze. Anhand der, im Kurs angeleiteten „Antlitz-Diagnose“, lernen Sie die sichere Zuordnung der Salze anhand körperlicher Merkmale und können so Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit steigern.

Bitte mitbringen: Handspiegel, Kugelschreiber

### Vortrag: Homöopathischer Hausapothekenkurs – speziell für Eltern

**Kurs-Nr.: 36064KG**

**Bastian Sauerbier**

Mittwoch, 11. Februar, 17.00 bis 18.00 Uhr

Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Hemmerichstr.,

Bad Kissingen

7,- €

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessenten, insbesondere an Eltern, welche zusätzlich zur Schulmedizin die klassische Homöopathie anwenden möchten. Lernen Sie den Umgang mit ausgewählten homöopathischen Mitteln, um Ihre Kinder bei akuten Beschwerden unterstützen zu können.

Hinweis auf das Heilmittelwerbegesetz:

Die Anwendung von Homöopathie ersetzt nicht den Arztbesuch und es werden mit dem Kurs keine Heilversprechen gegeben.

Mit Bastian Sauerbier - Lebensmitteltechnologe (B. Sc.) und Heilpraktiker

### Leben mit Schmerzen

**Kurs-Nr.: 36077KG**

Projekt: „Mental gestärkt im Alter“

**Dieter Müller**

Dienstag, 24. März, 18.00 bis 19.30 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Raum E12), Bad Kissingen

Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße  
kostenlos, Anmeldung erforderlich

Viele Erkrankungen sind mit Schmerzen verbunden, die mal mehr, mal weniger intensiv sein können. Regelmäßiges Erleben von Schmerzen kann unseren Alltag stark einschränken und sich negativ auf unsere Stimmung und unser Wohlbefinden auswirken. In dieser Einheit lernen Sie, wie Schmerz entsteht und welche nicht-medikamentöse Möglichkeiten es gibt, mit ihm im Alltag gut umzugehen.

### TCM Diätetik in den Wechseljahren

**Kurs-Nr.: 36081KB**

**Wei Zhang**

Samstag, 21. März, 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 den Teilnehmerinnen aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) die zugrunde liegenden Ursachen. Dabei geht sie insbesondere 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, Schisandra-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

### Chinesische Medizin - Leben im Einklang mit der Natur - Workshop Sommer

**Kurs-Nr.: 36082KB**

**Wei Zhang**

Samstag, 9. Mai, 9.30 bis 12.30 Uhr

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

18,- €

Die 40 Fu-Tage sind die beste Zeit um Winterbeschwerden im Sommer los zu werden. Gerade im Hochsommer haben die TCM Behandlungen im Einklang mit der Natur die 3-fache Wirkung. Anhand einer 5-Elemente Tabelle erkennt der Teilnehmer welche Beschwerden aus der vergangenen Jahreszeit entsteht. Durch Moxibustion mit Beifußstäbchen an den Akupunkturpunkten kann man das Nieren Yang anschüren und damit über die Nieren die Knochen und Zähne unterstützen. Frau Zhang gibt dazu aus ihrer reichlichen Praxiserfahrung Tipps zur Selbstbehandlung.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

### Chinesische Medizin - Leben im Einklang mit der Natur - Workshop Frühling

**Kurs-Nr.: 36083KB**

**Wei Zhang**

Samstag, 28. Februar, 9.30 bis 12.30 Uhr

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

18,- €

Sobald die Frühlingswärme da ist, wachen oft alte chronische Beschwerden in uns auf. Anhand einer 5-Elemente Tabelle können die Teilnehmer erkennen, welche Beschwerden aus welcher Jahreszeit entstehen und welchen Zusammenhang es zwischen dem Lebermeridian und sieben unterschiedlichen Beschwerden gibt. Nach der Lehre der TCM ist eine Behandlung im Frühjahr genauso wirkungsvoll wie 2-3 Behandlungen im Winter. Schröpfen und „Guasha“ sind Hausmittel, um Stau und Blockaden loszuwerden. Frau Zhang gibt dazu aus ihrer reichlichen Praxiserfahrung Tipps zur Selbstbehandlung.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial





### **Schröpfen - ein vielseitiges Hausmittel**

**Wei Zhang**

Eine uralte Methode der Gesundheitspflege ist mit dem modernen Schröpf-Set kinderleicht auszuführen. Das Schröpfen wird angewendet gegen alle möglichen Wehwehchen (Schulter, Rücken, Glieder). Der Stoffwechsel wird angeregt, das Immunsystem gestärkt; außerdem wirkt das Schröpfen entschlackend und entzündungshemmend.

Falls Sie ein Schröpf-Set besitzen, dann gerne mitbringen

**Kurs-Nr.: 36085KB**

**Samstag, 24. Januar, 9.30 bis 12.30 Uhr**

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

**18,- €**

**Kurs-Nr.: 36086KB**

**Samstag, 25. April, 9.30 bis 12.30 Uhr**

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

**18,- €**

### **Was ist Hörtraining?**

**Kurs-Nr.: 36117KB**

**Andreas Ebert**

**Freitag, 24. April, 16.00 bis 18.30 Uhr**

**Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal**

**25,- € (incl. Skript)**

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

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

### **Histamin, Laktose, Gluten & Co. – wenn Essen zur Herausforderung wird**

**Kurs-Nr.: 36145KG**

**Frank Häusler**

**Mittwoch, 11. März, 19.30 bis 21.30 Uhr**

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

**8,- €**

In den letzten Jahren haben Nahrungsmittelunverträglichkeiten deutlich zugenommen. Für Betroffene bedeutet das oft, ständig die Zutatenliste zu prüfen und dennoch mit Beschwerden wie Blähungen, Durchfällen, Müdigkeit oder Hautausschlägen zu kämpfen. Das kann sehr belastend sein und zu Verzweiflung führen. Im Vortrag zeigt Frank Häusler, wie die homöopathische Therapie den Organismus ganzheitlich betrachtet und nicht nur auf seine Reaktion bezüglich einzelner Nahrungsmittel reduziert. Dadurch ergeben sich oft neue Perspektiven, um die zugrunde liegenden Ursachen zu erkennen und nachhaltig zu behandeln.

### **Natürlich durch die Wechseljahre**

**Kurs-Nr.: 36150HA**

**Frank Häusler**

**Mittwoch, 15. April, 19.30 bis 21.30 Uhr**

**Rathaus Hammelburg, Besprechungszimmer (EG),**

**Am Marktplatz 1, Hammelburg**

**8,- €**

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

### **Migräne, Fibromyalgie & Co. – natürliche Hilfe bei chronischen Schmerzen**

**Kurs-Nr.: 36155KG**

**Frank Häusler**

**Mittwoch, 29. April, 19.30 bis 21.30 Uhr**

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

**8,- €**

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

### **Homöopathische Reiseapotheke – gut gerüstet für den Urlaub**

**Kurs-Nr.: 36162KN**

**Nicole Müller**

**Mittwoch, 6. Mai, 18.30 bis 20.30 Uhr**

**Alte Schule Nüdlingen**

**20,- €**

In diesem Vortrag lernen Sie einige homöopathische Mittel und deren Charakteristika kennen zu Themen wie z.B. Reiseübelkeit, Jetlag, Durchfall, Erbrechen, Sonnenstich und Sonnenbrand, Mallorca-Akne und Heimweh, Blasen etc. Im Bedarfsfall können Sie so schnell und unkompliziert handeln. Sie erhalten ein ausführliches Handout.

### **Vortrag: Homöopathischer Hausapothekenkurs – speziell für Eltern**

**Bastian Sauerbier**

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



### Kurs-Nr.: 36165HA

Donnerstag, 23. April, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg  
7,- €

### Kurs-Nr.: 36168KB

Montag, 18. Mai, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Aula  
7,- €

### Ganzheitliche Therapieansätze bei Lymph- und Lipödem

**Bastian Sauerbier**

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

### Kurs-Nr.: 36172KG

Donnerstag, 12. Februar, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Hemmerichstr.,  
Bad Kissingen  
7,- €

### Kurs-Nr.: 36173HA

Mittwoch, 22. April, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
7,- €

### Kurs-Nr.: 36174KB

Mittwoch, 10. Juni, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Aula, Bad Bocklet  
7,- €

### Vortrag: Ein ganzheitlicher Lebensstil

**Bastian Sauerbier**

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

### Kurs-Nr.: 36180HA

Mittwoch, 15. April, 17.00 bis 18.30 Uhr  
Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg  
10,- €

### Kurs-Nr.: 36185KB

Mittwoch, 17. Juni, 17.00 bis 18.30 Uhr  
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Aula, Bad Bocklet  
10,- €  
Zugang zum Vortragsraum von Straße am Hofacker



## Genuss

### Biertasting - Edelbiere

### Kurs-Nr.: 37010KD

**Sebastian Voll**

Freitag, 20. März, 19.00 bis 22.00 Uhr  
Burkardroth, Ortsteil Gefäll, Seebachstr. 41  
21,- € (zzgl. 38 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Biertasting - Edelbiere - die Oberklasse ihrer Art  
An diesem Abend 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).

### Die Bierwelt der ältesten Weinstadt

### Frankens

### Kurs-Nr.: 37015HA

**Sebastian Voll**

**Marc Scheller**

Samstag, 18. April, 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 vhs-Kurs. Gestärkt mit einem zweiten Bier geht es mit Marc Scheller auf einen Rundgang durch Hammelburg. Erleben Sie dabei, wie facettenreich die Hammelburger Kneipen- und Brauwelt einmal war. Neben der Hammelburger Brauerei Salch, den Stationen beim Franziskanerkloster und der ehem. Brauerei Felsenkeller (heute Bayer. Musikakademie), führt die Tour vorbei am Kommunebrauhaus zur finalen Einkehr in den Finbarr's Irish Pub. Hier werden weitere regionale und überregionale Biere fachkundig verkostet. Mit einer Brotzeit lassen Sie bei alten und neuen Bildern der Brauereien und Gaststätten den Abend ausklingen.

ab 8 Teilnehmenden

Anmeldeschluss: 10.04.2026, Vegetarier bitten wir, dies bei der Anmeldung mitzuteilen,  
Die VHS empfiehlt, stadtnah zu parken und zum Start der Bierstadtführung an der Bayer. Musikakademie zu Fuß zu gehen.  
Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung  
Kursidee ausgezeichnet mit der Goldenen Bieridee 2022 des Bayerischen Brauerbundes

### Eine Exkursion in die Vielfalt der deutschen Bierwelt

### Kurs-Nr.: 37017KD

**Sebastian Voll**

Freitag, 17. April, 19.00 bis 22.00 Uhr  
Burkardroth, Ortsteil Gefäll, Seebachstr. 30  
21,- € zzgl. 12 € bar vor Ort bei der Kursleitung  
Pils, Dunkles und Weizen. Damit ist über die deutsche Bierwelt noch lange nicht alles gesagt. Wie wäre es mal mit einer Goose, einer Sticke oder einem Dampfbiere? Ein Streifzug quer durch die deutsche Bierlandschaft und deren Besonderheiten. Selbstverständlich gehört dazu die Verkostung ausgewählter Biere, der Einstieg in die Themen Aroma und Geschmack, Sensorik und eine kleine Glaskunde.





**Schokolade bewusst erleben**  
**Eine kleine Schokoladenreise in Bad Kissingen**  
**Kurs-Nr.: 37050KG**

**Katharina Schmitt**

Sonntag, 22. März, 19.00 bis 21.00 Uhr  
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen  
10,- € (zzgl. 5 € Lebensmittelkosten Bar vor Ort)

Komm mit in die Welt der Schokolade!

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

*In Kooperation mit PERÚ PURO GmbH.*

Sprachzertifikate belegen  
Ihre Kompetenz! Auf  
[www.vhs-sprachpruefung.de](http://www.vhs-sprachpruefung.de)  
finden Sie alle Sprachprüfungen,  
die an bayerischen Volkshochschulen  
angeboten werden - auch Übungstests  
und Vorbereitungsmaterialien.  
Wir beraten Sie gerne!  
Integrationsbüro Bad Kissingen:  
Olena Albert, Rathausplatz 1, 3. Stock, Zi. 32  
97688 Bad Kissingen, Mo/Mi 14.30–16.00 Uhr  
oder Terminvereinbarung T 0971 807-4214,  
[integration@vhs-kissshab.de](mailto:integration@vhs-kissshab.de)

## Grundbildung



### Alpha +: Lesen und Schreiben

Es ist nie zu spät! Nach diesem Motto bieten Volkshochschulen allen Menschen lebenslang die Chance, Lesen und Schreiben zu lernen. Sie möchten besser lesen und schreiben lernen? Ihre Kenntnisse auffrischen? Mehr als 750.000 Menschen in Bayern können nicht ausreichend lesen und schreiben. Dafür gibt es viele Gründe. Die vhs bietet Kurse an, in denen das Lesen und Schreiben geübt wird. In kleiner Gruppe können Erwachsene ab 15 Jahren die lateinischen Buchstaben von Anfang an erlernen oder wieder auffrischen. Wörter, einfache Sätze und kurze Texte werden geübt. Der Kursbesuch ist kostenlos. Das Unterrichtsmaterial wird gestellt. Die Kurse werden gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus. Anmeldung im vhs-Büro Hammelburg ist erforderlich.

Allgemeine Kursinhalte:

Die Lerninhalte und das Lernniveau werden von der Kursleitung individuell an die Bedürfnisse und den Kenntnisstand der Teilnehmenden angepasst. Die Teilnehmenden lernen (oder verbessern) Lesen und Schreiben, das Alphabet und die grundlegende deutsche Grammatik. Sie machen Lese- und Schreibübungen, Erweitern den Wortschatz, Erstellen einfache Texte und Verstehen nach und nach alltäglicher Dokumente wie Briefe, Formulare und kurze Artikel

**Alpha+: Besser Lesen und Schreiben für Erwachsene – mit Vorkenntnissen im Sprechen**  
**Kurs-Nr.: 42100HA**

**Erika Zismann**

Kommende Termine:

Mittwoch,	28. Januar, 18.30 bis 20.45 Uhr
Mittwoch,	4. Februar, 18.30 bis 20.45 Uhr
Mittwoch,	11. Februar, 18.30 bis 20.45 Uhr
Mittwoch,	25. Februar, 18.30 bis 20.45 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

**Alpha+: Besser Lesen und Schreiben für Erwachsene - Anfänger**  
**Kurs-Nr.: 42105HA**

**Erika Zismann**

Kommende Termine:

Freitag,	23. Januar, 15.00 bis 17.15 Uhr
Freitag,	30. Januar, 15.00 bis 17.15 Uhr
Freitag,	6. Februar, 15.00 bis 17.15 Uhr
Freitag,	13. Februar, 15.00 bis 17.15 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
Anmeldung nur persönlich im vhs-Büro Hammelburg.

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



## Integration

### Integrationskurse und Prüfungen

Die Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg sind seit Oktober 2024 als Kursträger für Integrationskurse zugelassen und seit November 2024 auch Telc-Prüfungszentrum.

Folgende Leistungen können angeboten werden:

- Einbürgerungstests
- Integrationskurse mit den Tests „Leben in Deutschland“ (LiD) und „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ)
- Telc Prüfungen

Integrationskurse unterstützen Sie dabei, sich erfolgreich in Deutschland einzuleben. Sie bestehen aus einem modularen Sprachkurs „Deutsch als Fremdsprache“ (600 UE à 45 Min.) und einem Orientierungskurs (100 UE à 45 Min.). Im Sprachkurs lernen Sie die deutsche Sprache bis zum Niveau B1 des Europäischen Referenzrahmens, was Ihnen hilft, sich im Alltag sicher zu bewegen und Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern. Der Orientierungskurs vermittelt wichtiges Wissen über die Rechtsordnung, Geschichte und Kultur Deutschlands. Die Teilnahme an den Kursen wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

#### Bitte bringen Sie folgende Dokumente zur Anmeldung mit:

- Gültiges Ausweisdokument
- Meldebescheinigung
- soweit vorhanden Berechtigungs- oder Verpflichtungsschein für einen Integrationskurs
- Nachweis über den Erhalt von Sozialleistungen (SGB II, Wohngeld) bzw. Gehaltsabrechnung

#### Anmeldung und Beratung

Näheres zu den aktuellen Kursangeboten über diesen QR-Code

Fragen oder Anmeldungen richten Sie bitte an:  
Olena Albert, Rathausplatz 1, 3. Stock, Zimmer 32  
97688 Bad Kissingen  
Mo/Mi 14.30 – 16.00 Uhr oder individuelle Terminvereinbarung  
T 0971 807-4214, integration@vhs-kisshab.de

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

#### Vormittagskurs

2. Februar 2026: Stadtzentrum, Bad Kissingen  
08.00 – 11.15 Uhr | Mo – Do

#### Nachmittagskurs

26. Januar 2026: Stadtzentrum, Bad Kissingen  
14.00 – 17.15 Uhr | Mo – Fr

#### Abendkurs

26. Januar 2026: Winkels, Bad Kissingen  
17.00 – 21.00 Uhr | Mo – Fr

## Sprachen

Die Fremdsprachenkurse haben das Ziel, den Hörer schnell zu befähigen, in Kommunikationssituationen sprachlich zu bestehen. Es werden Situationen gewählt, in denen man sich als Besucher eines fremden Landes verständlich machen muss. Entsprechend werden die Lehrbücher ausgewählt.

Sprachkurse finden nach Erreichen der Mindestteilnehmerzahl statt. Bei geringerer Teilnehmerzahl kann ein Kurs abgehalten werden, wenn die Teilnehmer mit einer Kürzung der Stundenzahl oder einer Aufzahlung einverstanden sind.

Bei mit \* (Sternchen) gekennzeichneten Kursen erhalten Berechtigte gemäß den AGBs der Sprachkurse 10 % Ermäßigung. Unterrichtsbücher sind nicht in der Kursgebühr enthalten.



## Gebärdensprache

### Deutsche Gebärdensprache\* - Teil 2

Kurs-Nr.: 41000HA

Oswald Friedrich

Dienstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 3. Februar

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

Eine möglichst weite Verbreitung der Deutschen Gebärdensprache (DGS) unter Hörenden ist ein wichtiger Schritt, die Isolation Nichthörender zu überwinden. Im Kurs werden standardisierte Gebärden an Gesprächssituationen des Alltags geübt. Der Einführungskurs wird fortgeführt. Quereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen sind willkommen. Unterrichtsmaterial: ca. 26 € (Band 2), zahlbar im Kurs an Kursleiter

### Deutsche Gebärdensprache\* - Einführung

Kurs-Nr.: 41005HA

Oswald Friedrich

Donnerstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 5. Februar

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

Eine möglichst weite Verbreitung der Deutschen Gebärdensprache (DGS) unter Hörenden ist ein wichtiger Schritt, die Isolation Nichthörender zu überwinden. Es werden standardisierte Gebärden an Gesprächssituationen des Alltags geübt. Unterrichtsmaterial: ca. 30 € (Band 1), zahlbar im Kurs an Kursleiter



## Deutsch

### Konversation in Deutsch (für Fortgeschrittene)

Kurs-Nr.: 42022KG

Dr. Anke Maria Albert

Donnerstag, 9.30 bis 11.00 Uhr, 6 Termine

Beginn: 5. Februar

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

Sie haben bereits gute Deutschkenntnisse (Niveau B1, B2) und möchten Ihre kommunikativen Fähigkeiten weiterentwickeln? Der Kurs bietet die Möglichkeit, das freie Sprechen zu verbessern. Inhaltlich werden tagesaktuelle Themen, aber





auch Wunschthemen diskutiert. Neben Diskussionen finden Übungen zur Erweiterung des Wortschatzes und zur Verbesserung der Grammatik statt sowie Rollenspiele und Gruppenarbeiten, um die Kommunikation in Alltagssituationen zu trainieren. Gefördert durch die Stadt Bad Kissingen.

### Vorbereitung auf das Zertifikat Deutsch A2/B1 \*

**Kurs-Nr.: 42025HA**

*Elena Tiefenbach*

Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 9. Februar, kein Kurs am 09.03.

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 der Kurs genau richtig für Sie. Voraussetzung 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 Euro für Kopien (direkt an die Kursleitung zu zahlen)



## Englisch

### Englisch für Neueinsteiger mit leichten Vorkenntnissen - A1 (Teil 2)\*

**Kurs-Nr.: 43006KG**

*Ulla Faltermeier*

Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 5. Februar

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 Sätze werden sicher formuliert und die Aussprache wird durch regelmäßige Übungen 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, 12 Termine

Beginn: 4. Februar, kein Kurs am 04.03.

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

Möchten Sie Ihr Englisch auffrischen und vor allem Redehemungen abbauen? Es geht in erster Linie ums Sprechen; es werden die wichtigsten grammatikalischen Themen der A2-Stufe\* wiederholt. Interessante Kurztex te, Audios und Übungen zu Alltagsthemen sind Grundlage für intensiven sprachlichen Austausch. Die Kursleiterin legt Wert auf 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](http://www.cornelsen.de)

[de/empfehlungen/sprachtest/englisch](http://de/empfehlungen/sprachtest/englisch)

Bitte mitbringen: Kursbuch: Refresh Now A2, ISBN? 978-3126051873, Klett-Verlag ab Unit 9,5 und 4 Euro für Zusatzmaterial (direkt an Kursleitung am ersten Kurstag)

### Englisch Konversation (A2)

**Kurs-Nr.: 43056KG**

*Martin Hughes*

Mittwoch, 19.30 bis 21.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 4. Februar

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

Gezieltes Training für flüssige und sichere Gespräche in typischen Situationen des Alltags. Im Mittelpunkt stehen Wortschatzaufbau, spontane Ausdrucksfähigkeit und verständliche Aussprache. Die Inhalte orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden und bieten viel Raum zum Sprechen.

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

### Englisch am Vormittag - B1.2\*

**Kurs-Nr.: 43010KG**

*Ulla Faltermeier*

Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 4. Februar

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)\*

*Ulla Faltermeier*

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. Das Lehrbuch wird zur ersten Stunde bekannt gegeben.

**Kurs-Nr.: 43020KG**

Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 2. Februar

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

**Kurs-Nr.: 43025KG**

Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 4. Februar

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

### Englisch am Vormittag - B1.2\*

**Kurs-Nr.: 43035KG**

*Ulla Faltermeier*

Montag, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 2. Februar

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



## Französisch

### **Französisch Niveau A1 für Erwachsene (Teil 3) - Online** **Kurs-Nr.: 44006HA**

**Karolina Hofmann**

Dienstag, 17.30 bis 18.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 14. April

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

BigBlueBottom

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 - A2\***

**Kurs-Nr.: 44012KG**

**Martin Hughes**

Mittwoch, 17.45 bis 19.15 Uhr, 10 Termine

Beginn: 4. Februar

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

80,- €

Die erfahrene Kursleiterin vermittelt die Sprache lebendig und praxisnah – mit Liedern, Rollenspielen, Kurzvideos und kleinen Dialogen. Die sofortige Anwendung neuen Wortschatzes fördert das Verstehen und Festigen des Gelernten. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

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

### **Französisch 25 am Vormittag - B2 \* (auch Konversationskurs)**

**Kurs-Nr.: 44030HA**

**Béatrice Brux**

Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 14. Januar, kein Kurs am 04.03.

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

85,- € (ab 7 Teilnehmenden)

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Kurses oder an Interessierte mit guten Grundkenntnissen. Quereinsteiger sind willkommen - auch Konversationskurs. Wir üben das freie Sprechen.

Bitte mitbringen: Kursbuch: ÉDITO Méthode de français B2,

ISBN: 978-3-12-529752-4, Verlag: didier zu bestellen über

Klett-Verlag, ab Lektion 11



## Italienisch

### **Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnissen - A1** **Kurs-Nr.: 45004KG**

**Annette May**

Dienstag, 8.30 bis 10.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 5. Mai

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

80,- €

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, ohne Vorkenntnisse in die italienische Sprache einzusteigen. Neben der Erarbeitung des Wortschatzes wird die grundlegende Grammatik vermittelt.

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: 2. Februar

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 Herbstsemester 2025.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1

### **Italienisch Konversation - Niveau A2/B1**

**Kurs-Nr.: 45006KG**

**Annette May**

Montag, 10.45 bis 12.15 Uhr, 10 Termine

Beginn: 2. Februar

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

80,- €

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

Lehrmaterial: Lehrbuch Con piacere nuovo B1



## Spanisch

### **Spanisch - A1 (Teil 4)\***

**Kurs-Nr.: 48010HA**

**Klaudia Alcarcarí**

Donnerstag, 17.00 bis 18.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 15. Januar, kein Kurs am 05.03.

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

67,- € (ab 9 Teilnehmenden)

Für Teilnehmer mit wenigen Vorkenntnissen - Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Eine Schnupperstunde ist möglich, wenn es mit der vhs vorher abgestimmt ist.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Con Gusto A1, ISBN 978-3-12-514980-9, Klett-Verlag, ab Lektion 7

### **Spanisch - A2 (Teil 8) \***

**Kurs-Nr.: 48020HA**

**Klaudia Alcarcarí**

Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10 Termine

Beginn: 24. Februar

Mittelschule (Gruppenraum EG), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg

76,- € (ab 8 Teilnehmenden)



Für Teilnehmer mit passenden Vorkenntnissen - Quereinsteigende sind herzlich willkommen. Eine Schnupperstunde ist möglich, wenn es mit der vhs abgestimmt ist.  
Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Con gusto A2, ISBN 978-3-12-514990-8, Klett-Verlag, ab Lektion 1

### Spanisch - A2 (Teil 13) \*

**Kurs-Nr.: 48025HA**

**Klaudia Alcarari**

**Donnerstag, 20.00 bis 21.30 Uhr, 10 Termine**

**Beginn: 5. Februar, kein Kurs am 05.03.**

**Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg 76,- € (ab 8 Teilnehmenden)**

Dieser Kurs baut auf den Kurs im Herbst-/Wintersemester auf. Quereinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Con gusto A2, ISBN 978-3-12-514990-8, Klett-Verlag, ab Lektion 7

### Spanisch mit leichten Vorkenntnissen (A2-Niveau)

**Kurs-Nr.: 48039KG**

**Soila Esther Coronado Idrogo**

**Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 5x**

**Beginn: 2. Februar**

**vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen 40,- € (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 - B1 (mit Konversation) \*

**Kurs-Nr.: 48030HA**

**Klaudia Alcarari**

**Donnerstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10 Termine**

**Beginn: 15. Januar, kein Kurs am 05.03.**

**Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg 60,- € (ab 10 Teilnehmenden)**

Wir vertiefen in diesem Kurs die Grammatik aus dem Vorkurs und üben das Sprechen. Quereinsteigende sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo B1, ISBN 978-3-12-514684-6, Klett-Verlag, ab Lektion 8

### Spanisch Grundkurs A1 (Teil 9) - Online

**Kurs-Nr.: 48041HA**

**Monika Seufert**

**Mittwoch, 18.30 bis 19.30 Uhr, 10 Termine**

**Beginn: 28. Januar**

**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

### Spanisch Grundkurs A2 (Teil 10) - Online

**Kurs-Nr.: 48052HA**

**Monika Seufert**

**Montag, 18.30 bis 19.30 Uhr, 10 Termine**

**Beginn: 26. Januar**

**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 Kursabenden 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 2.



### Arabisch

#### Arabisch Schnupperkurs - A1

**Kurs-Nr.: 49000KG**

**Martin Hughes**

**Dienstag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 10 Termine**

**Beginn: 3. Februar**

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

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

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

## Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag



### Modul 1 bis 11

Kurs-Nr.: 14345HA

*Torsten Jaunich - anerkannter Trainer des Stützpunktes  
Verbraucherbildung Bayern*

Ab Donnerstag, 19. Februar, 16.30 bis 18.00 Uhr bis  
Dienstag, 16. Juni, 18.30 bis 20.00 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg

45,- € (bei Buchung der gesamten Kursreihe Modul 1 bis 11)

Dieses modular aufgebaute Bildungsangebot bietet der  
Generation 50 plus Informationen zu den vielfältigen Möglich-  
keiten des Internets und gibt Tipps zur sicheren und souveränen  
Nutzung. Die Lerneinheiten wurden gemeinsam mit der  
Mediengruppe Rheinland-Pfalz und weiteren  
Kooperationspartnern erstellt.

*Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium  
für Unterricht und Kultur*

**Module können auch einzeln gebucht werden  
5 € pro Modul**

### Smart Surfer Modul 1 – Was ist das Internet?

Kurs-Nr.: 14350HA

Donnerstag, 19. Februar, 16.30 bis 18.00 Uhr

### Smart Surfer Modul 2 – Wie man das Internet nutzt

Kurs-Nr.: 14355HA

Mittwoch, 25. Februar, 16.30 bis 18.00 Uhr

### Smart Surfer Modul 3 – Unterhaltungsmöglichkeiten im Internet

Kurs-Nr.: 14360HA

Donnerstag, 5. März, 16.30 bis 18.00 Uhr

### Smart Surfer Modul 4 – Wie man Risiken im Netz vermeidet

Kurs-Nr.: 14365HA

Dienstag, 24. März, 16.30 bis 18.00 Uhr

### Smart Surfer Modul 5 – Die Welt des mobilen Internets

Kurs-Nr.: 14370HA

Montag, 13. April, 16.30 bis 18.00 Uhr

### Smart Surfer Modul 6 – Datenschutz im Internet

Kurs-Nr.: 14375HA

Montag, 20. April, 16.30 bis 18.00 Uhr

### Smart Surfer Modul 7 – Kommunikation im Netz

Kurs-Nr.: 14380HA

Mittwoch, 6. Mai, 16.30 bis 18.00 Uhr

### Smart Surfer Modul 8 – Soziale Medien im Netz

Kurs-Nr.: 14385HA

Mittwoch, 13. Mai, 16.30 bis 18.00 Uhr

### Smart Surfer Modul 9 – Ein Blick in die Zukunft des Internets inkl. Digitale Assistenzsysteme

Kurs-Nr.: 14390HA

Dienstag, 9. Juni, 16.30 bis 18.00 Uhr

### Smart Surfer Modul 10 – Digitale Nachhaltigkeit

Kurs-Nr.: 14395HA

Dienstag, 16. Juni, 16.30 bis 18.00 Uhr

### Smart Surfer Modul 11 – Digitale Gesundheit

Kurs-Nr.: 14400HA

Dienstag, 16. Juni, 18.30 bis 20.00 Uhr

**Anmeldung: vhs-Büro Hammelburg**

**Am Marktplatz 15 · 97762 Hammelburg · Tel. 09732-902-434 · [www.vhs-kisshab.de](http://www.vhs-kisshab.de)**

**Bürozeiten: Mo–Fr 10 bis 12 Uhr außer mittwochs und außer in bayerischen Schulferien**







## Beruf und Karriere



### Berufliche Fachthemen

#### **Zukunftskompetenzen-Check:**

**Was brauche ich für die Jobs von morgen**

**Kurs-Nr.: 51012HA**

**Berufsberatung im Erwerbsleben Agentur für Arbeit  
Schweinfurt**

**Montag, 2. März, 18.30 bis 20.00 Uhr**

**Rathaus Hammelburg, Besprechungszimmer (EG),**

**Am Marktplatz 1, Hammelburg**

**Kostenfrei (Anmeldung erforderlich bis 26. Februar 2026)**

Berufe, Tätigkeiten, Arbeitsplätze verändern sich kontinuierlich. In manchen Branchen rasant. Neue Anforderungen, neue Techniken, Digitalisierung und Automatisierung verändern die Berufswelten regional und überregional. Im Vortrag werden Impulse gegeben für anstehende Veränderung in den Berufswelten und die Möglichkeit der Erkundung und Reflexion eigener Kompetenzen. Welche Kompetenzen habe ich? Wie gut kenne ich meine Stärken? Was macht mich aus? Was wird zukünftig gebraucht? Wie werden Kompetenzen eingeschätzt? Welche Kompetenzen kann ich mir aneignen? Wo bekomme ich Hilfe, Orientierung oder Unterstützung?

Bitte mitbringen: Smartphone, Tablett oder Laptop

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

**Kurs-Nr.: 51015HA**

**Berufsberatung im Erwerbsleben Agentur für Arbeit  
Schweinfurt**

**Montag, 13. Juli, 18.30 bis 20.00 Uhr**

**Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg**

**Kostenfrei (Anmeldung erforderlich bis 9. Juli 2026)**

Bei der beruflichen Um- oder Neuorientierung möchten wir Sie 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. Es werden geklärt: 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?

Sie erreichen uns auch online: <https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/schweinfurt/bbie>

#### **Beruflicher Wiedereinstieg. Erfolgreich zurück ins Berufsleben**

**Kurs-Nr.: 51015KG**

**Berufsberatung im Erwerbsleben Agentur für Arbeit  
Schweinfurt**

**Donnerstag, 21. Mai, 14.00 bis 15.30 Uhr**

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

**Kostenfrei (Anmeldung erforderlich bis 19.05.2026)**

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 ggfs. 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 Men-

schen 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>

#### **Quereinstieg in die Welt der Kinderbetreuung Kita/Schule**

**Kurs-Nr.: 51016KG**

**Berufsberatung im Erwerbsleben Agentur für Arbeit  
Schweinfurt**

**Dienstag, 10. Februar, 13.30 bis 15.00 Uhr**

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

**Kostenfrei (Anmeldung erforderlich bis 06.02.2026)**

Sie suchen nach einer Tätigkeit in der Kinderbetreuung? Sie möchten den Beruf wechseln, wieder in die Berufswelt einsteigen und suchen nach Qualifizierungsmöglichkeiten? Wir beraten Sie gerne. Wenn Sie schon immer den Wunsch hatten, in der Kinderbetreuung zu arbeiten und eine zukunfts-sichere Tätigkeit suchen, ist diese Veranstaltung für Sie richtig - aber auch, wenn Sie bereits in der Kinderbetreuung tätig sind und Fragen zur Weiterbildung haben. Mit einem erweiterten Angebot für den beruflichen Einstieg und Weiterentwicklung in Kindertageseinrichtungen gibt es vielfältige Wege zu einem zukunftssicheren Job mit Sinn. Sowohl Quereinsteiger/innen aus anderen Berufen, als auch Mitarbeiter/innen, die bereits in dem Berufsfeld tätig sind, stehen vielfältige Qualifizierungsmöglichkeiten zur Verfügung, berufliche Perspektiven auszubauen. Wir informieren Sie über verschiedene Tätigkeitsfelder im Berufsfeld der pädagogischen Betreuung und über Wege, diese zu erreichen.

#### **Workshop: Karrieremöglichkeiten im Handwerk**

**Kurs-Nr.: 51120HA**

**Yevhenii Anichenkov Handwerkskammer für Unterfranken**

**Dienstag, 17. März, 17.00 bis 18.30 Uhr**

**Jugendzentrum, Kirchgasse 10, Hammelburg**

**Kostenfrei (Anmeldung erforderlich bis 13.03.2026)**

Beim Workshop „Karrieremöglichkeiten im Handwerk“ behandeln wir im ersten Teil die Fragen: Was genau ist das Handwerk? Welche Berufe und Gewerke gehören dazu? Und worin unterscheidet sich das Handwerk von der Industrie?

Im zweiten Teil betrachten wir alle Aspekte, die man bei der Berufswahl berücksichtigen sollte, und wie sie die zukünftige Integration beeinflussen. Außerdem stellen wir vor, welche Modelle für den Zugang zum Arbeitsmarkt die Handwerkskammer für Unterfranken bietet.

Am Ende des Workshops spielen wir ein Kahoot-Quiz und verteilen kleine Geschenke vom Handwerk.

*In Kooperation mit der städtischen Jugendarbeit Hammelburg*

#### **Workshop: Bewerbung im Handwerk**

**Kurs-Nr.: 51135HA**

**Yevhenii Anichenkov Handwerkskammer für Unterfranken**

**Dienstag, 31. März, 17.00 bis 18.30 Uhr**

**Jugendzentrum, Kirchgasse 10, Hammelburg**

**Kostenfrei (Anmeldung erforderlich bis 27.03.2026)**

Beim Workshop „Bewerbung im Handwerk“ besprechen wir im ersten Teil die wichtigsten Aspekte beim Verfassen eines Lebenslaufs. Gemeinsam erstellen wir einen Musterlebenslauf sowie ein Anschreiben. Im zweiten Teil stellen wir verschiedene Möglichkeiten vor, wie man Ausbildungs- oder Arbeitsplätze finden kann, und geben Tipps zur optimalen Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche. Zudem üben wir gemeinsam einige Gesprächssituationen, damit du sicher und gut vorbereitet in echte Bewerbungsgespräche gehen kannst.

*In Kooperation mit der städtischen Jugendarbeit Hammelburg*



## Ruf nach Beruf - Workshop

Kurs-Nr.: 51140HA

*Yevhenii Anichenkov Handwerkskammer für Unterfranken*

**Dienstag, 24. März, 17.00 bis 18.30 Uhr**

**Jugendzentrum, Kirchgasse 10, Hammelburg**

**Kostenfrei (Anmeldung erforderlich bis 20.03.2026)**

Beim Workshop „Ruf nach Beruf“ beschäftigen wir uns mit dem beruflichen Einstieg – mit Fokus auf das Migrationsrecht und die Chancen auf eine langfristige Bleibeperspektive. Welche rechtlichen Voraussetzungen müssen erfüllt sein, um dauerhaft in Deutschland bleiben zu können? Gemeinsam finden wir Antworten und erhalten praxisnahe Einblicke.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem beruflichen Einstieg durch die duale Ausbildung im Handwerk. Was genau bedeutet „duale Ausbildung“? Welche Vorteile bringt sie mit sich, und für wen ist sie besonders geeignet? Wir vergleichen dieses Modell mit anderen Qualifizierungswegen wie Umschulung, Validierung vorhandener Kompetenzen oder weiterführender Qualifizierung.

Der Workshop bietet wichtige Informationen, lebendige Diskussionen und Raum für Fragen – ideal für alle, die sich beruflich neu orientieren und langfristig in Deutschland Fuß fassen möchten.

Der Referent ist Ausbildungsakquisiteur für Flüchtlinge.

*In Kooperation mit der städtischen Jugendarbeit Hammelburg*



EDV

## Onlinebanking - aber sicher! Informationsabend

Kurs-Nr.: 52005KG

**Herbert Wehner**

**Dienstag, 3. März, 18.00 bis 21.00 Uhr**

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

**Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße**

**Kostenfrei**

Onlinebanking macht Bankgeschäfte einfacher und flexibler. Schriftlich Überweisungsträger auszufüllen und abzugeben ist nicht mehr notwendig. Überweisungen und andere Transaktionen können 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.

## Datensicherung und Backup

Kurs-Nr.: 52012KG

**BayernLab Bad Neustadt**

**Mittwoch, 25. Februar 2026, 09.30 Uhr – 11.00 Uhr**

**Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Hemmerichstr.,**

**Bad Kissingen**

**Keine Gebühr (Anmeldung erforderlich)**

Digitale Daten wie Fotos und Dokumente sind oft gefährdet. Ob durch Feuer, Diebstahl, Trojaner oder Hardwareausfälle – die Risiken für einen Datenverlust sind vielfältig. Wer seine wertvollen Erinnerungen und wichtigen Informationen dauerhaft schützen möchte, sollte nicht zögern, sondern jetzt mit der Datensicherung beginnen. In dieser Veranstaltung geben wir nützliche Tipps, um Ihre Daten sicher zu bewahren und vor unerwarteten Verlusten zu schützen.

Ab 6 Teilnehmende

## PC-Grundlagen für Neueinsteiger und Umsteiger mit Windows 10/11 - Internet, Office 2013/2016/2019/365 und Künstliche Intelligenz

Kurs-Nr.: 52015KG

**Herbert Wehner**

**Freitag, 27. Februar 2026, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr**

**Samstag, 28. Februar 2026, 09.00 Uhr - 16.00 Uhr**

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

**Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße**

**68,- € (inkl. 2,50 € Materialkosten)**

Sie lernen, was in Windows wo ist: Orientierung auf der Windows 10/11-Oberfläche, den Computer starten, sichern und verlassen, Programme starten, auf Dokumente zugreifen mit dem Windows-Explorer, Dateien, Ordner, Bibliotheken, Programme suchen, zwischen geöffneten Fenstern wechseln, Programme installieren, Einführung Internet/Internet-Explorer, E-Mail, Suchen und Finden im Internet, Gefahren und Nutzen des Internet, Einführung in Word, Excel, PowerPoint 2016 / 2019 / Office 365.

Voraussetzungen für die Teilnahme gibt es keine. Der Kurs ist auch bei Grundkenntnissen in älteren Windows- und Office-Versionen geeignet.

## Word - Grundlagen und Künstliche Intelligenz

Kurs-Nr.: 52030KG

**Herbert Wehner**

**Samstag, 21. März, 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 sowie den neuen Nutzungsmöglichkeiten künstlicher Intelligenz.

## Excel - Grundlagen

**Für Einsteiger in die Versionen 2013/2016/2019/365**

Kurs-Nr.: 52031KG

**Herbert Wehner**

**Samstag, 25. April, 9.00 bis 16.00 Uhr**

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

**Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße**

**60,- € (inkl. 2,50 € Materialkosten)**

Inhalte: Grundlagen und Begriffsdefinitionen, Erstellen einfacher Tabellen, Formatieren von Tabellen, wichtige Arbeitstechniken in Excel (Excelsyntax), Einfügen 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, 9. Mai, 9.00 bis 16.00 Uhr**

**Anton-Kliegl-Schule (gr. Informatikraum), Bad Kissingen**  
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße  
60,- € (inkl. 2,50 € Materialkosten)

Inhalte vom Grundkurs werden vertieft, Quereinstieg bei Erfahrung möglich. Formatieren von Tabellen; Wichtige Arbeitstechniken in Excel (Excelsyntax); Funktionen (Wenn-Dann; Und-Oder usw.); Verschachtelte Funktionen; Summenfunktion; Rechnen mit Datum und Zeit; Kombinierte Formeln und Funktionen; Formelüberwachung; Relativer und absoluter Bezug; Pivot-Tabellen; Sortierfunktionen; Gruppieren und Teilergebnis; Finanzmathematik; Makros.

### Viren - Würmer - Trojanische Pferde - Adware Kurs-Nr.: 52065KG

**Herbert Wehner**

**Dienstag, 24. März, 18.00 bis 21.00 Uhr**

**Anton-Kliegl-Schule (gr. Informatikraum), Bad Kissingen**  
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße  
35,- €

Kennen Sie das: Ihr PC wird langsamer, der Windows-Start kostet immer mehr Zeit, während des Surfs im Internet werden Sie von Werbeeinblendungen und langen Ladezeiten genervt? Sie lernen, wie Sie Ihren PC von diesen „Schädlingen“ säubern. Ferner erfahren Sie, wie Sie sich mit wenig Aufwand und Kosten zukünftig vor solchen Gefahren schützen. Sie lernen, wie Sie Ihren PC vor Datenverlusten sichern (Datensicherung und Rücksicherung mit Windows-Mitteln oder externen Programmen). Lernen Sie Sicherheitsprobleme kennen, um diese zukünftig zu vermeiden.

Empfehlung: Wenn möglich bitte eigenen Laptop mitbringen.

### eBay - Der größte Marktplatz der Welt Kurs-Nr.: 52095KG

**Herbert Wehner**

**Dienstag, 14. April, 18.00 bis 21.00 Uhr**

**Anton-Kliegl-Schule (gr. Informatikraum), Bad Kissingen**  
Zugang über den Nebeneingang an der Pfalzstraße  
35,- €

Dieser Kurs führt Sie in den Umgang mit dem Internetauktionshaus eBay ein. Was ist eBay? Daten, Fakten, Regeln, Artikel suchen und finden, Bewertungssystem, Mitglied werden, Anmeldung, Mein eBay, Bieten und Kaufen, Tipps für Käuferinnen und Käufer, mit Erfolg verkaufen, Artikel zum Verkauf einstellen, Kauf bzw. Verkaufsabwicklung nach Auktionsende, Zahlungsmodalitäten, Alternativen zu eBay.

### Erfolgreich verkaufen auf eBay Kurs-Nr.: 52100HB

**Torsten Jaunich**

**Montag, 9. März, 18.00 bis 21.00 Uhr**

**vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau**  
35,- €

Sie möchten ungenutzte Gegenstände auf eBay verkaufen? Kursinhalt: Attraktive Angebote gestalten: Sie lernen, wie Sie mit ansprechenden Angeboten und aussagekräftigen Artikelbeschreibungen die Aufmerksamkeit potenzieller Käufer/-innen gewinnen. Professionelle Produktfotografie: Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit hochwertigen Fotos Ihre Angebote visuell optimieren und die Vorteile hervorheben. KI-gestützte Bildbearbeitung: Entdecken Sie, wie Sie mithilfe künstlicher Intelligenz Ihre Produktfotos verbessern. KI-Unterstützung für Ihre

Texte: Nutzen Sie die Möglichkeit der KI, um professionelle und ansprechende Artikelbeschreibungen zu erstellen.

### Online-Marketing (Grundlagenkurs) Kurs-Nr.: 52145HB

**Torsten Jaunich**

**Donnerstag, 19. März, 18.00 bis 21.00 Uhr**

**vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau**  
35,- €

Dieser Kurs vermittelt einen ersten Überblick über die zentralen Begriffe und Konzepte des Online-Marketings. Inhalte: Einführung in das Online-Marketing, Begrifflichkeiten und Konzepte, Suchmaschinenoptimierung (SEO), Social-Media-Marketing und Strategien (Meta)  
Der Kursleiter ist Dipl.-Designer (FH).

### Instagram Grundkurs Kurs-Nr.: 52150HA

**Torsten Jaunich**

**Mittwoch, 18.30 bis 20.45 Uhr, 2 Termine**

**Beginn: 6. Mai**

**Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg**  
60,- €

In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie für einen erfolgreichen Auftritt auf Instagram benötigen. Wir entwickeln und designen Beiträge, erarbeiten Ihr Profil und lernen verschiedene Gestaltungsmittel und -elemente für Instagram kennen. Dabei geben die Teilnehmenden ihre Vorstellungen für ihren Social-Media-Auftritt vor. Themen: Kurzer Überblick über die verschiedenen Arten von Social-Media-Plattformen; Erstellung Ihres Profils, Privatsphäre- und Sicherheitseinstellungen einrichten (keine Rechtsberatung); Gestaltungsmittel und -elemente: Wie erstelle und gestalte ich einen ansprechenden Beitrag?; Fotos, Videos hochladen und bearbeiten, Einblick in die Videobearbeitung und Erstellung von Reels, Anwendung von Design-Tools und Filtern; Gestalterische Grundlagen, Fotoformate, Inhalte, Markierungen aufheben und löschen, #Hashtags und wie verwende ich sie; Stories erstellen, Hintergrundgestaltung unter Auswahl von Tools; Allgemeiner Überblick über die Bildbearbeitungstools, integrierte Fotobearbeitung der Plattform nutzen.

Bitte mitbringen: Smartphone, Tablet oder Laptop. Eine Vorabregistrierung für Instagram und Canva ist erforderlich.

### Instagram Aufbaukurs Kurs-Nr.: 52155HA

**Torsten Jaunich**

**Dienstag, 9. Juni, 18.30 bis 20.45 Uhr**

**Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg**  
30,- €

Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits Grundlagenkenntnisse in Instagram besitzen und ihre Fähigkeiten vertiefen möchten. Wir fokussieren uns auf fortgeschrittene Techniken, um Ihre Reichweite zu maximieren und einen professionellen Social-Media-Auftritt zu gestalten. Inhalte: Foto- und Videobearbeitung mit Canva und der Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI). Vertiefung in Storytelling-Techniken und Content-Strategieentwicklung für mehr Interaktion. Insider-Tipps zur Steigerung der Reichweite und Sichtbarkeit.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Bitte mitbringen: Smartphone, Tablet oder Laptop. Eine Vorabregistrierung für Instagram und Canva ist erforderlich.



## Canva

### Torsten Jaunich

In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie brauchen, um mit Canva selbstbewusst und einfach tolle Präsentationen zu erstellen. Canva ist eine vielseitige Online-Plattform zur Gestaltung von Designs, die Vorlagen für Präsentationen, Social-Media-Posts, Poster und mehr bietet. Entdecken Sie die intuitive Benutzeroberfläche von Canva und lernen Sie die wichtigsten Funktionen kennen.

Der Dozent ist Diplom-Designer (FH) und führt in die Grundlagen der Gestaltung ein (Layout mit Farben, Schriften, Bildern und Grafiken wirkungsvoll gestalten). Bestandteil des Kurses sind das Präsentieren und Visualisieren genauso wie der gezielte Einsatz von Animationen und Übergängen und auch das Exportieren und Teilen der Präsentationen.

Bitte mitbringen: Smartphone, Tablet oder Laptop. Um Canva nutzen zu können, ist eine Vorabregistrierung erforderlich. Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultur

### Kurs-Nr.: 52160HA - Crash-Kurs

Samstag, 6. Juni, 10.00 bis 17.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg 80,- €

### Kurs-Nr.: 52165HB - Canva Kompaktkurs

Montag, 26. Januar, 18.00 bis 21.00 Uhr

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

### Einblick in das Universum von Facebook, Instagram & TikTok

#### Kurs-Nr.: 52170HB

##### Torsten Jaunich

Montag, 9. Februar, 18.00 bis 21.00 Uhr

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau 35,- €

Was verbirgt sich hinter Facebook, Instagram & TikTok und welchen Nutzen haben Sie? In diesem Kurs tauchen wir in die Welt der sozialen Medien ein. Wir beschäftigen uns mit der Frage, welche Vorteile und Risiken soziale Netzwerke für den Einzelnen, aber auch für Unternehmen und die Gesellschaft haben.

Der Kursleiter ist Dipl.-Designer (FH).

### Künstliche Intelligenz (KI) – Chancen und Risiken

#### Kurs-Nr.: 52200HE

##### BayernLab Bad Neustadt

Dienstag, 21. April, 14.00 bis 15.30 Uhr

Rathaus Euerdorf (Sitzungssaal), Hammelburger Str. 14, Euerdorf

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

In unserem Vortrag bieten wir einen Einblick in die Welt der künstlichen Intelligenz (KI). Wir erklären ihre Funktionsweise und die zugrundeliegenden Technologien. Zudem zeigen wir Anwendungen von KI in verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens auf und gehen auch auf mögliche Risiken und Herausforderungen ein.



### Infoabend: Der EU AI Act – Was Geschäftsführer und Führungskräfte jetzt wissen müssen

#### Volker Peter

12,- €

Künstliche Intelligenz ist heute fester Bestandteil des Arbeitsalltags – ob im Marketing, im Personalwesen, im Vertrieb oder in der Produktion. Mit dem EU AI Act (KI-Verordnung) schafft die Europäische Union erstmals verbindliche Regeln, wie KI künftig eingesetzt werden darf. Je nach Art der genutzten KI-Systeme entstehen unterschiedliche rechtliche und organisatorische Verpflichtungen, deren frühzeitige Kenntnis von Vorteil ist. Der Abend bietet einen verständlichen Überblick über zentrale Inhalte der Verordnung, zeigt auf, welche Anforderungen auf mittelständische Unternehmen und KMU zukommen, und beleuchtet typische Risiken und die Chancen einer klaren Regulierung. Zudem wird dargestellt, welche ersten Schritte im Unternehmen sinnvoll sind, um sich auf die neuen Vorgaben vorzubereiten. Die Veranstaltung richtet sich an Unternehmer:innen, Geschäftsführer:innen und Führungskräfte sowie Verantwortliche aus Management, IT, Recht und Personal, die sich kompakt und praxisnah über die kommenden Anforderungen informieren möchten – verständlich vermittelt und ohne juristische Fachsprache. Der Vortrag findet ab 5 Teilnehmenden statt.



### Kurs-Nr.: 53000HA

Samstag, 25. April, 10.00 bis 11.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
In Kooperation mit der Stadtbibliothek Hammelburg

### Kurs-Nr.: 53005KG

Mittwoch, 20. Mai, 19.00 bis 20.00 Uhr

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

### Zeit sparen mit der KI ChatGPT – Einführung in die Nutzung

#### Volker Peter

12,- €

Sie lernen 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.

### Kurs-Nr.: 53022KG

Mittwoch, 25. Februar, 19.00 bis 21.15 Uhr

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

### Kurs-Nr.: 53025HA

Montag, 23. März, 18.30 bis 20.45 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

### Kurs-Nr.: 53028KG

Donnerstag, 26. März, 19.00 bis 21.15 Uhr

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

### Kurs-Nr.: 53027HA

Donnerstag, 21. Mai, 18.30 bis 20.45 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg





**Texte effektiv und effizient erstellen mit KI**  
(Perplexity, ChatGPT & Claude AI)  
**Kurs-Nr.: 53030HA**

**Volker Peter**

**Samstag, 18. April, 10.00 bis 15.15 Uhr**

**Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg**  
**24,- €**

In diesem praxisnahen Kurs lernst Du, wie Du moderne KI-Tools für professionelle Textarbeit einsetzt. Wir zeigen Dir, welches Tool wofür ideal ist: Perplexity für schnelle, präzise Recherchen, ChatGPT für strukturierte Textentwürfe und Claude AI für natürlichen Stil und hochwertige Feinschliffe. Du erfährst, wie Du bessere Prompts formulierst, typische Fehler vermeidest und Deine Texte klar, verständlich und menschlich wirken lässt. Ideal für Beruf, Studium und Alltag. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Der Vortrag findet ab 5 Teilnehmenden statt.

**Digital kreativ und effizient: Präsentationen mit KI erstellen**  
**Kurs-Nr.: 53035KG**

**Volker Peter**

**Mittwoch, 18.30 bis 20.45 Uhr, 2 Termine**

**Beginn: 10. Juni**

**vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen**  
**24,- €**

Dieser kompakte Kurs für Berufstätige zeigt, wie sich mit Unterstützung von Künstlicher Intelligenz professionell gestaltete Präsentationen entwickeln lassen. Vermittelt wird, wie KI Gliederungen, Textvorschläge, Folienlayouts und Bildideen generiert und damit den Erstellungsprozess erleichtert. Zugleich wird vermittelt, wie aus diesen Bausteinen Präsentationen entstehen, mit klarer Struktur und visuell ansprechend für einen bleibenden Eindruck. Ein weiterer Schwerpunkt liegt darauf, wie KI bei der Themenfindung und Texterstellung unterstützt, wie Foliensätze schnell erzeugt und überarbeitet werden können und wie Bilder, Grafiken und Animationen für eine wirkungsvolle Darstellung eingesetzt werden. Auch die Automatisierung wiederkehrender Arbeitsschritte – etwa bei Varianten, Versionierungen oder Anpassungen – wird gezeigt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Vortrag findet ab 5 Teilnehmenden statt.



## Kompetenzentwicklung

**3D-Druck - Technologie und Möglichkeiten**  
**Kurs-Nr.: 54009KG**

**BayernLab Bad Neustadt**

**Mittwoch, 4. März, 17.30 bis 18.30 Uhr**

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

**Keine Gebühr (Anmeldung erforderlich)**

Der 3D-Druck hat sich bereits in zahlreichen Bereichen etabliert und eröffnet faszinierende Perspektiven. Diese innovative Technologie entwickelt sich rasant weiter und erreicht dabei kaum vorstellbare Dimensionen. Dank sinkender Anschaffungskosten werden 3D-Drucker auch für den privaten Gebrauch zunehmend attraktiv. In diesem Workshop tauchen wir in die Welt des 3D-Drucks ein, erkunden die zugrundeliegende Technologie und präsentieren vielfältige Anwendungsmöglichkeiten für den Alltag. Lassen Sie sich inspirieren und erfahren Sie, wie Sie mit 3D-Druck Ihre eigenen Ideen zum Leben erwecken können!

Ab 6 Teilnehmenden

**Omas Briefe - eine Einführung in die Sütterlin-Schrift**  
**Kurs-Nr.: 53100HA**

**Cornelia Mence**

**Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr, 3 Termine**

**Beginn: 3. Februar**

**Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg**  
**20,- €**

Wer sich mit Familien- oder Ortsgeschichte befassen und Briefe, Tagebücher oder Berichte lesen möchte, ist auf Kenntnisse der alten Schrift angewiesen. Wir lernen einige Besonderheiten der historischen Schriften kennen und üben anhand von Dokumenten aus verschiedenen Quellen. Briefe aus dem eigenen Fundus können mitgebracht werden.

Ab 4 Teilnehmenden

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen (Papier, Bleistift), 3 € für Kopien

**Nostalgie-Stenokurs - kurzer Auffrischkurs**  
**Kurs-Nr.: 53105KG**

**Anita Helle**

**Donnerstag, 10.30 bis 12.00 Uhr, 2 Termine**

**Beginn: 19. März**

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

Viele Menschen haben Stenographie in der schulischen Laufbahn gelernt und haben ältere Texte zuhause, sind aber mit Kurzschrift nicht mehr so vertraut. Dieser Auffrischkurs soll ihnen helfen, altes Wissen und die Fähigkeiten des Stenolens 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 leichten Vorkenntnissen**  
(Fortsetzungskurs) Notizschrift (nach Bäse/Lambrich)  
**Kurs-Nr.: 53110KG**

**Anita Helle**

**Freitag, 17.00 bis 18.30 Uhr, 6 Termine**

**Beginn: 20. März**

**vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen**  
**160,- € für 2 Personen**  
**107,- € für 3 Personen**  
**64,- € ab 5 Personen**

Sie wollten schon immer wissen, wie Stenografie funktioniert und ob sie Ihnen im Alltag nützlich sein könnte? In diesem Schnupperkurs für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in die Welt der Kurzschrift. Gemeinsam tasten wir uns an die Grundlagen heran: erste Kürzel, typische Abkürzungen und einfache Schreibübungen geben ein Gefühl dafür, wie man auch ohne komplette Sätze schnell Notizen festhält – sei es in Besprechungen, bei Telefonaten oder im privaten Alltag.

Wichtig zu wissen: In 6 Kurseinheiten kann Stenografie nicht vollständig erlernt werden. Ziel ist es, Ihnen einen Einstieg zu ermöglichen, um herauszufinden, ob Ihnen diese Schreibweise liegt und welchen praktischen Nutzen sie für Sie haben kann.

Bei entsprechender Nachfrage ist eine Fortsetzung des Kurses möglich.

Der Kurs hat im Herbstsemester 2025 begonnen.

Ein Quereinstieg mit Vorkenntnissen ist möglich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (linierte Blätter und Bleistift), Material wird gestellt.



## Medien und Kommunikation

### Digitaler Nachlass

Kurs-Nr.: 54013HA

BayernLab Bad Neustadt

Montag, 16. März, 18.00 bis 19.30 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Nahezu jeder ist im Internet aktiv und speichert dort seine Daten, besitzt ein E-Mail-Konto, verwaltet seine Bankkonten online, kommuniziert über Messenger Dienste, ist Mitglied auf Social Media Plattformen oder hat Abos für Streaming Dienste (wie zum Beispiel Amazon Prime, Netflix, Disney plus, etc.). Alle Online-Accounts sind oder sollten mit einem Passwort geschützt sein. Doch was passiert, wenn jemand durch Krankheit oder Tod seine Online-Accounts nicht mehr verwalten kann? In diesem Vortrag erfahren Sie Grundlegendes und Wissenswertes zum digitalen Nachlass und Sie erhalten Tipps, um die richtigen Vorkehrungen zu treffen.

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

Torsten Jaunich

Anmeldung im vhs-Büro Bad Brückenau 09741 804-2200/2201 oder im Kurstift (Frau Haase 09741 84218; per E-Mail haase@kurstift.org)

Sie sind neugierig auf die Möglichkeiten Ihres Smartphones, aber fühlen Sie sich manchmal überfordert? Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Smartphone bedienen können. Ob WhatsApp-Nachrichten schreiben, Fotos machen oder teilen, im Internet surfen oder künstliche Intelligenz im Alltag nutzen. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Grundlagen. \*Kleingruppen: Individuelle Betreuung und ausreichend Zeit für Ihre Fragen  
\*Praxisorientiert: Sie üben an Ihrem eigenen Smartphone

Kurs-Nr.: 52125HB

Montag, 9. Februar, 16.00 bis 17.30 Uhr

Kurstift Bad Brückenau „Windsor Zimmer im Cafe“, Schillerstraße 7, Bad Brückenau

12,- €

Kurs-Nr.: 52126HB

Donnerstag, 19. März, 16.00 bis 17.30 Uhr

Kurstift Bad Brückenau „Windsor Zimmer im Cafe“, Schillerstraße 7, Bad Brückenau

12,- €

Kurs-Nr.: 52127HB

Montag, 9. März, 16.00 bis 17.30 Uhr

Kurstift Bad Brückenau „Windsor Zimmer im Cafe“, Schillerstraße 7, Bad Brückenau

12,- €

Kurs-Nr.: 52128HB

Montag, 26. Januar, 16.00 bis 17.30 Uhr

Kurstift Bad Brückenau „Windsor Zimmer im Cafe“, Schillerstraße 7, Bad Brückenau

12,- €

### Smartphone ABC – erster Einblick in die Smartphone-Welt

Kurs-Nr.: 54040HE

BayernLab Bad Neustadt

Donnerstag, 11. Juni, 10.00 bis 11.30 Uhr

Rathaus Euerdorf (Sitzungssaal), Hammelburger Str. 14, Euerdorf

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Smartphones sind heutzutage nicht mehr wegzudenken und für immer mehr Menschen ständige Begleiter. Dabei sind sie weit mehr als Telefone und bieten echte Vorteile. Für die ältere Generation, die nicht damit aufgewachsen ist, erweist sich der Zugang zu Smartphones hingegen vielfach als große Herausforderung. In diesem Vortrag werden die Grundlagen und Anwendungen erklärt, um aus der schierenden Menge der denkbaren Möglichkeiten persönliche Vorteile herauszufiltern. Zudem zeigen wir, worauf bei einer Anschaffung alles geachtet werden sollte.



## Familienkurse

### Eltern-Kind-Training (Taekwon-Do)

**Kurs für Eltern mit Kindern im Alter zwischen 3-6 Jahren**

**Kurs-Nr.: 60005KG**

*Eva Schwingenschlögl*

Dienstag, 16.15 bis 17.00 Uhr, 4 Termine

Beginn: 3. März

Taekwondoschule, Badgasse 8, 97688 Bad Kissingen

**Kostenlos**

Ein gemeinsames 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. Kommt vorbei und erlebt Familiensport! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Stoppersocken für die Kinder

### Mama Baby Gymnastik

**Kurs-Nr.: 60010KL**

*Petra Bengl*

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr, 11 Termine

Beginn: 11. Februar

Wilhelm-Hegler-Halle (gr. Gymnastikraum), Oerlenbach 54,- €

Fit werden nach der Geburt: Gezieltes Training für Mütter mit Babys zwischen 3/4 - 12 Monaten. Wir trainieren funktionell den ganzen Körper (achten auf Beckenboden und Bauch), lockern und dehnen verspannte Muskeln. Gemeinsam mit den Kindern werden wir viel Spaß an der Bewegung haben. Die Babys werden miteinbezogen und bekommen entwicklungs-gerechte Angebote. Dieser Kurs ersetzt keinen Rückbildungskurs, sondern ist eine Fortführung davon.

Mitzubringen sind: eine Matte und ein großes Handtuch

### Kinder kochen mit - einfache Gerichte gemeinsam zubereitet (für 2- bis 3-jährige Kinder gemeinsam mit einem Elternteil)

**Kurs-Nr.: 60014KB**

*Martina Edelmann*

Samstag, 25. April, 9.30 bis 12.30 Uhr

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche

**Kostenfrei (Anmeldung erforderlich) (4 € pro Familie bar vor Ort)**

Können 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 Reste, Unkostenbeitrag 4 € pro Familie

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

### Gemeinsamer Turnspaß für Kinder und Eltern

**Für Kinder bis 3 Jahre**

**Kurs-Nr.: 60035KG**

*Ute Wolfrum*

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr, 10 Termine

Beginn: 22. Januar

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.

Pro Kind ist eine erwachsene Begleitperson erforderlich.

Für Kinder ab sicherem Laufen bis zum dritten Lebensjahr geeignet. Ausnahmen sind nach Absprache möglich.



## Kinderkurse

### Kinderyoga - für Kinder von 6-8 Jahren

**Kurs-Nr.: 90003KL**

*Emmert Daniela*

Freitag, 15.00 bis 16.00 Uhr, 5 Termine

Beginn: 23. Januar

Wilhelm-Hegler-Halle (kl. Gymnastikraum), Oerlenbach 35,- €

Im Kinderyoga lernen die Kinder ihren Körper bewusst zu erleben, Ruhe zu finden und 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

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson für Kinder von 6-10 Jahre. Begleitet durch Geschichten von Kater Kasimir

**Kurs-Nr.: 90004KG**

*Manuela Prokosch*

Freitag, 15.30 bis 16.30 Uhr, 7 Termine

Beginn: 6. Februar

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen 40,- €

Zusammen mit Kasimir, einem ängstlichen Kater, erleben die Kinder spannende Abenteuer und erlernen die PME (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson) in kindgemäßer Form. Die gelernte Gelassenheit kann Kindern helfen mit folgenden Problemen besser umzugehen: Allgemeine Ängstlichkeit, geringes Selbstvertrauen, Stottern, Konzentrationschwäche, motorische Ruhelosigkeit, Asthma, zunehmender Leistungsdruck in der Schule etc. Die erste Stunde findet mit den Eltern statt, um in das Konzept einzuführen.

Bitte mitbringen: Socken, Decke, bequeme Alltagskleidung

Hinweis: Eltern können ebenfalls am Kurs teilnehmen

### Pre-Ballett und Ausdruckstanz

*Tatyana Palamaryuk*

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg  
110,- €

Pre-Ballett unterstützt nach wissenschaftlichen Erkenntnissen die tänzerische Früherziehung. Es fördert neben der körperlichen Entwicklung die Konzentrationsfähigkeit, das Reaktionsvermögen, die Entwicklung der Muskelkraft sowie Musikalität und Rhythmik und 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 mitbringen: Turnschlappchen, körperbetonte Leggings und T-Shirt, bei Bedarf Getränk

**Kurs-Nr.: 90006HA (ab 4 Jahre)**

Dienstag, 24. Februar, 14.00 bis 15.00 Uhr, 10 Termine

**Kurs-Nr.: 90008HA (ab 8 Jahre)**

Dienstag, 24. Februar, 15.00 bis 16.00 Uhr, 10 Termine

### Moderner Orientalischer Tanz für große Tanzmäuse

**Kurs-Nr.: 90015KG**

*Christina Scheit*

Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr, 8 Termine

Beginn: 26. Januar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof  
48,- €

Tanzen macht Spaß! Zu toller Musik von Aladdin bis Despacito lernen die Kids Grundelemente des orientalischen Tanzes kennen. Es erwartet sie eine abwechslungsreiche Mischung aus 1001 Nacht und moderner Kinderdisco. Spaß und Bewegung stehen im Vordergrund, wenn wir einfache Choreografien tanzen, bei denen jeder mitmachen kann. Auch das Tanzen mit einem richtigen Schleier, bunten Tüchern oder anderen Tanzaccessoires, sowie ein zauberhaftes Märchen am Ende werden die Zeit wie im Fluge vergehen lassen! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schlappchen, ein Getränk und ein Tuch für die Hüfte (kann im Kurs kostenlos ausgeliehen werden).

Für größere, fortgeschrittene Tanzmäuse von 6 bis 9 Jahren.

### Moderner Orientalischer Tanz für kleine Tanzmäuse

**Kurs-Nr.: 90016KG**

*Christina Scheit*

Montag, 15.00 bis 15.45 Uhr, 8 Termine

Beginn: 26. Januar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof  
40,- €

Tanzen macht Spaß! Zu fröhlicher Musik von Aladdin bis Vainana 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.

### Fehlerfrei und schnell schreiben am PC (ab 5. Kl.)

**Kurs-Nr.: 90040KG**

*Silvia Zänglein*

Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, 5 Termine

Beginn: 4. Februar

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! Damit ist jetzt Schluss! In fünf Terminen lernt ihr das „blinde“ Schreiben auf der Tastatur! Wir vermitteln die wichtigsten Grundlagen und schon könnt ihr lostrinieren. Mit etwas Übung erreicht ihr eine hohe Schreibgeschwindigkeit und macht weniger Fehler. Ihr gewinnt somit viel Zeit in Schule und Freizeit. Praktische Beispiele aus dem Bereich der Textgestaltung runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Schnellhefter für Arbeitsblätter, Schulmappen

### Fahrradtraining für Kinder ab 3 Jahre bis 10 Jahre

**Kurs-Nr.: 90045KD**

*Janine Schoch*

Mittwoch, 29. Juli, 17.00 bis 18.30 Uhr

Sportanlage, Von-Henneberg-Straße, 97705 Stralsbach  
15,- €

Kursinhalte: Grundstellung, Gleichgewichtstraining, Brems- und Kurventechnik, richtiges Schalten. Hauptsächlich Übungen auf dem Platz, evtl. kleine Tour bis zu 5 km. Eigenständiges Fahren ist Voraussetzung!

Bitte mitbringen: verkehrssicheres Fahrrad, Helmpflicht!

### Mountainbike-Anfängerkurs für Kinder ab 10 Jahren

**Kurs-Nr.: 90048KD**

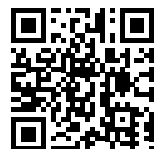
*Janine Schoch*

Mittwoch, 8. Juli, 17.00 bis 19.00 Uhr

Sportanlage, Von-Henneberg-Straße, 97705 Stralsbach  
17,- €

Mountainbike-Anfängerkurs für Kinder ab 10 bis 15 Jahren. Kursinhalte: MTB-Grundstellung, Kurventechnik, Bremstechnik. Strecke: Feldwege und leichte Trails, ca. 5-10 km.

Bitte mitbringen: Mountainbike in einem technisch einwandfreien Zustand, Helmpflicht!



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-kissab.de/schwimmen](http://www.vhs-kissab.de/schwimmen)

Bewerbungen als Schwimmtrainer richten Sie bitte an: [schwimmenlernen@stadt.badkissingen.de](mailto:schwimmenlernen@stadt.badkissingen.de)



## 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](http://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, 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.

## Bad Bocklet

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Sa	24.01.26	09.30	1x	Schröpfen – ein vielseitiges Hausmittel	18,00 €	36085KB	53
Di	03.02.26	17.00	1x	Herzgesund kochen	0,00 €	34093KB	50
Sa	07.02.26	09.30	1x	Die liegende Acht – Bewegung, Balance und innere Ruhe	24,00 €	31165KB	33
Sa	28.02.26	09.30	1x	Chinesische Medizin - Leben im Einklang mit der Natur - Workshop Frühling	18,00 €	36083KB	52
Fr	20.03.26	18.00	1x	Die liegende Acht – Bewegung, Balance und innere Ruhe	24,00 €	31166KB	33
Sa	21.03.26	09.30	1x	TCM Diätetik in den Wechseljahren	18,00 €	36081KB	52
Do	26.03.26	16.00	1x	Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht	0,00 €	13091KB	17
Do	16.04.26	16.00	1x	Mental gestärkt im Alter	0,00 €	12040KB	9
Di	21.04.26	18.30	1x	Kulinarisches aus der mexikanischen Küche	17,50 €	34002KB	44
Do	23.04.26	19.00	1x	Einführung in WingWave	17,00 €	31108KB	32
Fr	24.04.26	16.00	1x	Was ist Hörtraining?	25,00 €	36117KB	53
Sa	25.04.26	09.30	1x	Kinder kochen mit - einfache Gerichte gemeinsam zubereitet	0,00 €	60014KB	67
Sa	25.04.26	09.30	1x	Schröpfen – ein vielseitiges Hausmittel	18,00 €	36086KB	53
Mo	27.04.26	19.00	1x	Tibet – die alte Heimat des Dalai Lama	0,00 €	26015KB	28
Do	07.05.26	19.00	1x	Enneagramm	22,00 €	12060KB	11
Sa	09.05.26	09.30	1x	Chinesische Medizin – Leben im Einklang mit der Natur – Workshop Sommer	18,00 €	36082KB	52
Mo	18.05.26	17.00	1x	Vortrag. Homöopathischer Hausapothekenkurs – speziell für Eltern	7,00 €	36168KB	54
Mi	10.06.26	17.00	1x	Ganzheitliche Therapieansätze bei Lymph- und Lipödemen	7,00 €	36174KB	54
Do	11.06.26	16.00	1x	Drei Säulen für ein selbstbestimmtes, aktives, sicheres Leben im eigenen Zuhause	0,00 €	12055KB	10
Mi	17.06.26	17.00	1x	Vortrag. Ein ganzheitlicher Lebensstil	10,00 €	36185KB	54
Do	18.06.26	20.00	2x	American Square Dance zum Schnuppern	20,00 €	33025KB	42
Di	23.06.26	18.30	1x	Grillen mal anders – jenseits von Bratwurst und Kammsteak	17,50 €	34006KB	45
Mi	22.07.26	18.30	1x	Waldschätze – Den Wald mit allen Sinnen genießen	17,00 €	36034KB	51

### 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-kissab.de](mailto:info@vhs-kissab.de)

## Bad Brückenau

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	19.01.26	18.30	6x	Feldenkrais für Jung und Alt	70,00 €	31428HB	35
Mo	26.01.26	16.00	1x	Smartphone – Laptop und App-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren	12,00 €	52128HB	66
Mo	26.01.26	18.00	1x	Canva Kompaktkurs	60,00 €	52165HB	64
Mi	04.02.26	18.30	10x	Hatha Yoga	95,00 €	31040HB	29
Mi	04.02.26	19.50	10x	Hatha Yoga	95,00 €	31041HB	29
Mo	09.02.26	16.00	1x	Smartphone – Laptop und App-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren	12,00 €	52125HB	66
Mo	09.02.26	18.00	1x	Einblick in das Universum von Facebook, Instagram & TikTok	35,00 €	52170HB	64
Di	24.02.26	19.00	1x	Klangreise	10,00 €	31158HB	33
Di	03.03.26	18.30	1x	Zieh nicht so! – Endlich entspannt an der Leine	8,00 €	12210HB	19
Mo	09.03.26	16.00	1x	Smartphone – Laptop und App-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren	12,00 €	52127HB	66
Mo	09.03.26	18.00	1x	Erfolgreich verkaufen auf Ebay	35,00 €	52100HB	63
Di	10.03.26	19.00	1x	Klangreise	10,00 €	31159HB	33
Fr	13.03.26	19.00	3x	Vipassana-Meditation – Wochenendkurs	0,00 €	31142HB	33
Mo	16.03.26	18.30	6x	Feldenkrais für Jung und Alt	70,00 €	31429HB	35
Do	19.03.26	16.00	1x	Smartphone – Laptop und App-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren	12,00 €	52126HB	66
Do	19.03.26	18.00	1x	Online-Marketing (Grundlagenkurs)	35,00 €	52145HB	63
Fr	20.03.26	18.30	1x	Die persische Küche	20,00 €	34035HB	47
Di	24.03.26	19.00	1x	Klangreise	10,00 €	31161HB	33
Sa	28.03.26	10.00	1x	Malen, Zeichnen, Collagieren	36,00 €	24012HB	25
Sa	18.04.26	11.00	1x	Macarons backen	20,00 €	34077HB	48
Sa	25.04.26	10.00	1x	Malen, Zeichnen, Collagieren	36,00 €	24013HB	25
Mi	06.05.26	18.30	10x	Hatha Yoga	95,00 €	31042HB	29
Mi	06.05.26	19.50	10x	Hatha Yoga	95,00 €	31043HB	29
Sa	16.05.26	10.30	1x	Pakistani Küche	20,00 €	34025HB	46
Sa	30.05.26	10.00	1x	Malen, Zeichnen, Collagieren	36,00 €	24014HB	25
Do	11.06.26	18.30	4x	Resilienz kennenlernen	40,00 €	31140HB	33
Fr	19.06.26	18.30	7x	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	56,00 €	31139HB	32

## Bad Kissingen

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mi	07.01.26	11.15	4x	Bodystyling	24,00 €	32071KG	39
Mi	07.01.26	12.30	4x	Stuhl-Gymnastik	24,00 €	32072KG	41
Fr	09.01.26	16.00	3x	Rückenfitness für Senioren (Schnupperkurs)	18,00 €	32080KG	37
Fr	16.01.26	18.00	8x	„Greensleeves“ – Lieder aus aller Welt für Altblockflöte (Fortsetzungskurs)	54,00 €	23007KG	24
Mi	21.01.26	18.30	8x	Kaha® - für jede Altersgruppe	50,00 €	32010KG	35
Do	22.01.26	14.00	1x	Jüdische Schicksale – Führung in Bad Kissingen	7,50 €	17164KG	22
Do	22.01.26	20.15	10x	Moving and Muscles	60,00 €	32050KG	38
Do	22.01.26	19.10	10x	Bodystyling	60,00 €	32125KG	38
Do	22.01.26	16.00	10x	Turnspaß für Kinder bis 3 Jahre und Eltern	60,00 €	60035KG	67
Sa	24.01.26	14.00	1x	Tanzen Sie Tango Argentino!	30,00 €	33011KG	42
Sa	24.01.26	14.00	1x	Max Littmann – Führung in Bad Kissingen	7,50 €	17144KG	21
Mo	26.01.26	19.00	1x	Unibund. Von Kesenbrod bis Le Corbusier – Gibt es Kunst „auf dem Lande“?	0,00 €	12002KG	6
Mo	26.01.26	18.00	10x	Die Feldenkrais-Methode	62,50 €	31425KG	35
Mo	26.01.26	16.00	8x	Moderner Orientalischer Tanz für große Tanzmäuse	48,00 €	90015KG	68
Mo	26.01.26	15.00	8x	Moderner Orientalischer Tanz für kleine Tanzmäuse	40,00 €	90016KG	68
Di	27.01.26	16.20	10x	Leichte Wirbelsäulengymnastik für Anfänger	60,00 €	32028KG	36
Di	27.01.26	17.30	10x	Wirbelsäulengymnastik	90,00 €	32030KG	36
Do	29.01.26	15.00	7x	Line Dance für Junggebliebene	95,00 €	33077KG	44
Mo	02.02.26	20.05	10x	Rückenschule mit Faszientraining – Dehnen, Dehnen, Dehnen	60,00 €	32032KG	37
Mo	02.02.26	19.00	10x	Power Pilates und Ganzkörpertraining – für Fortgeschrittene	60,00 €	32040KG	37
Mo	02.02.26	18.00	10x	Englisch für Fortgeschrittene - B1 (Teil 2)*	80,00 €	43020KG	57
Mo	02.02.26	09.30	10x	Englisch am Vormittag - B1.2*	80,00 €	43035KG	57
Mo	02.02.26	08.30	10x	Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen – A1	80,00 €	45005KG	58
Mo	02.02.26	10.45	10x	Italienisch Konversation – Niveau A2/B1	80,00 €	45006KG	58
Mo	02.02.26	18.00	5x	Spanisch mit leichten Vorkenntnissen (A2-Niveau)	40,00 €	48039KG	59
Mo	02.02.26	19.30	5x	Das eigene Wohlfühlgewicht gemeinsam erreichen	40,00 €	31191KG	34
Di	03.02.26	19.30	10x	Arabisch Schnupperkurs – A1	80,00 €	49000KG	59
Mi	04.02.26	19.30	10x	Englisch Konversation (A2)	80,00 €	43056KG	57
Mi	04.02.26	17.45	10x	Französisch – A2*	80,00 €	44012KG	58
Mi	04.02.26	18.00	10x	Englisch für Fortgeschrittene – B1 (Teil 2)*	80,00 €	43025KG	57
Mi	04.02.26	18.00	5x	Fehlerfrei und schnell schreiben am PC (ab 5. Kl.)	39,00 €	90040KG	68
Mi	04.02.26	09.30	10x	Englisch am Vormittag – B1.2*	80,00 €	43010KG	57
Do	05.02.26	09.30	6x	Konversation in Deutsch (für Fortgeschrittene)	0,00 €	42022KG	56
Do	05.02.26	18.00	10x	Englisch für Neueinsteiger mit leichten Vorkenntnissen – A1 (Teil 2)*	80,00 €	43006KG	57
Do	05.02.26	19.00	6x	Professionelle Stressbewältigung für Teilnehmende ab 16 Jahren	100,00 €	31185KG	34



	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Fr	06.02.26	16.45	8x	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)	48,00 €	31139KG	32
Fr	06.02.26	15.30	7x	Progressive Muskelentspannung für Kinder von 6 - 10 Jahren	40,00 €	90004KG	67
Sa	07.02.26	19.00	4x	Opernring – Vortragsreihe	0,00 €	24040KG	24
Di	10.02.26	13.30	1x	Quereinstieg in die Welt der Kinderbetreuung Kita/Schule	0,00 €	51016KG	61
Mi	11.02.26	17.00	1x	Vortrag. Homöopathischer Hausapothekenkurs – speziell für Eltern	7,00 €	36064KG	52
Do	12.02.26	17.00	1x	Ganzheitliche Therapieansätze bei Lymph- und Lipödemen	7,00 €	36172KG	54
Sa	14.02.26	14.00	4x	Schreibtraining für freie Schriftsteller	60,00 €	22010KG	24
Fr	20.02.26	16.00	3x	Schnupperkurs Drechseln für Einsteiger	95,00 €	24077KG	26
Mo	23.02.26	19.00	1x	Unibund. Klänge der Vergangenheit – Musik im alten Rom	0,00 €	12003KG	6
Di	24.02.26	18.00	1x	Meine eigenen Gefühle als Wegweiser	0,00 €	12042KG	9
Di	24.02.26	18.50	7x	Zumba® Fitness	75,00 €	32132KG	40
Di	24.02.26	20.00	8x	Tanzkurs für Erwachsene	125,00 €	33059KG	43
Di	24.02.26	17.40	7x	Line Dance	95,00 €	33076KG	43
Di	24.02.26	20.00	4x	Tanzkurs für Erwachsene – Kurskurs	79,00 €	33055KG	43
Mi	25.02.26	11.15	5x	Bodystyling	30,00 €	32075KG	39
Mi	25.02.26	20.00	6x	BBP (Bauch, Beine, Po) in Bad Kissingen	45,00 €	32155KG	40
Mi	25.02.26	12.30	5x	Stuhl-Gymnastik	30,00 €	32073KG	41
Mi	25.02.26	09.30	1x	Datensicherung und Backup (60 min)	0,00 €	52012KG	62
Mi	25.02.26	10.30	1x	Für Ihr Alter sehen Sie aber gut aus	0,00 €	12052KG	10
Mi	25.02.26	19.00	1x	Zeit sparen mit der KI ChatGPT – Einführung in die Nutzung	12,00 €	53022KG	64
Do	26.02.26	15.00	1x	Führung. König Ludwig II. und Bad Kissingen	0,00 €	17180KG	22
Do	26.02.26	20.00	5x	Fitness Workout - Skigymnastik	37,50 €	32160KG	40
Fr	27.02.26	16.00	5x	Rückenfitness für Senioren	30,00 €	32081KG	37
Fr	27.02.26	17.00	1x	BACHATA – Workshop für Einsteiger-Paare	25,00 €	33050KG	43
Fr	27.02.26	09.00	2x	PC-Grundlagen mit Windows10/11, Internet, Office und Künstliche Intelligenz	68,00 €	52015KG	62
Fr	27.02.26	14.00	1x	Max Littmann - Führung in Bad Kissingen	7,50 €	17140KG	21
Di	03.03.26	18.00	1x	Onlinebanking – aber sicher!	0,00 €	52005KG	62
Di	03.03.26	16.15	4x	Eltern-Kind-Training (Taekwon-Do)	0,00 €	60005KG	67
Mi	04.03.26	18.30	1x	Abschied gestalten und Trauer begleiten	20,00 €	12083KG	11
Mi	04.03.26	18.30	1x	BRICS-Staaten und die mögliche neue Weltordnung	12,00 €	11017KG	9
Do	05.03.26	14.00	1x	Die Wittelsbacher – Führung in Bad Kissingen	7,50 €	17130KG	21
Sa	07.03.26	11.30	1x	Jüdische Schicksale - Führung in Bad Kissingen	7,50 €	17160KG	22
Sa	07.03.26	14.00	1x	Historische Architekten – Führung in Bad Kissingen	7,50 €	17150KG	21
Mo	09.03.26	18.00	3x	Seniorenuniversität. Heiligenlegenden im Mittelalter	0,00 €	11001KG	7
Di	10.03.26	18.00	1x	Meinen Tag gestalten	0,00 €	12048KG	10

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mi	11.03.26	19.30	1x	Histamin, Laktose, Gluten & Co. – wenn Essen zur Herausforderung wird	8,00 €	36145KG	53
Mi	11.03.26	18.00	1x	3D-Druck – Technologie und Möglichkeiten	0,00 €	54009KG	65
Fr	13.03.26	18.30	1x	Kulinarische vegetarische Weltreise	20,00 €	34014KG	45
Fr	13.03.26	09.00	3x	Drechseln für Fortgeschrittene	95,00 €	24078KG	26
Sa	14.03.26	16.00	1x	Die schnelle indische Küche	20,00 €	34023KG	46
Di	17.03.26	19.15	9x	Sanftes Yoga	62,00 €	31068KG	31
Mi	18.03.26	08.30	10x	Mit Yoga innere Ruhe finden und bei sich selber ankommen	60,00 €	31070KG	31
Mi	18.03.26	19.30	10x	Yoga für einen starken Rücken für Berufstätige	69,00 €	31073KG	31
Do	19.03.26	19.00	1x	Führung. König Ludwig II. und Bad Kissingen	0,00 €	17185KG	22
Do	19.03.26	10.30	2x	Nostalgie-Stenokurs - kurzer Auffrischkurs	20,00 €	53105KG	65
Fr	20.03.26	17.00	6x	Stenographie für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (Fortsetzungskurs)	160,00 €	53110KG	65
Fr	20.03.26	10.30	1x	Mein Alter aktiv gestalten	0,00 €	12044KG	10
Sa	21.03.26	10.00	1x	Spanische Tapas	17,50 €	34001KG	44
Sa	21.03.26	09.00	1x	Word – Grundlagen und Künstliche Intelligenz	60,00 €	52030KG	62
So	22.03.26	19.00	1x	Schokolade bewusst erleben – eine kleine Schokoladenreise in Bad Kissingen	10,00 €	37050KG	55
Mo	23.03.26	19.00	1x	Unibund. „ENDOLEASE – die weltweit erste implantierbare Plattformtechnologie“	0,00 €	12004KG	6
Di	24.03.26	18.00	1x	Leben mit Schmerzen	0,00 €	36077KG	52
Di	24.03.26	18.00	1x	Viren – Würmer – Trojanische Pferde – Adware	35,00 €	52065KG	63
Do	26.03.26	19.00	1x	Zeit sparen mit der KI ChatGPT – Einführung in die Nutzung	12,00 €	53028KG	64
Fr	27.03.26	10.30	1x	Neue Kontakte aufbauen	0,00 €	12046KG	10
Sa	28.03.26	10.00	1x	Workshop. Modelldruck	75,00 €	241FKG0	27
So	29.03.26	10.00	1x	Workshop. Modelldruck	75,00 €	241FKG1	27
Di	31.03.26	10.00	1x	Workshop. Modelldruck „Der Osterhase kommt!“	20,00 €	241FKG2	27
Di	31.03.26	18.00	1x	Das Leben ist endlich - Einen Umgang mit dem eigenen Tod finden	0,00 €	12056KG	10
Sa	11.04.26	09.30	1x	Genussvoll ernähren im Alter	0,00 €	34090KG	50
Di	14.04.26	17.30	1x	Führung. Zukunft der Energie – Umbau der städtischen Kläranlage Bad Kissingen	0,00 €	17170KG	22
Di	14.04.26	19.30	5x	Gitarre - Liedbegleitung (Grundkurs)	55,00 €	23015KG	24
Di	14.04.26	18.00	1x	eBay - Der größte Marktplatz der Welt	35,00 €	52095KG	63
Do	16.04.26	19.00	1x	Vortrag mit Führung durch die Ausstellung – König Ludwig II. von Bayern	0,00 €	17175KG	22
Do	16.04.26	18.30	1x	Songwriting – Workshop	19,00 €	23006KG	24
Do	16.04.26	18.00	1x	Reisevortrag – China hautnah	10,00 €	26221KG	28
Fr	17.04.26	15.45	10x	Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren	65,00 €	31079KG	31
Fr	17.04.26	18.00	1x	SOS – Mein Kind funktioniert nicht!	12,00 €	12032KG	9
Fr	17.04.26	19.00	2x	Traumgärten I – Planung (Wochenendseminar)	135,00 €	15030KG	18
Fr	17.04.26	18.00	1x	Der perfekte Strudel	17,50 €	34072KG	48
Fr	17.04.26	19.00	4x	Tanzkurs für Erwachsene – Kurskurs	79,00 €	33054KG	43
Fr	17.04.26	19.00	8x	Tanzkurs für Erwachsene	125,00 €	33058KG	43
Sa	18.04.26	14.00	1x	Tanzen Sie Tango Argentino!	30,00 €	33010KG	42

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Sa	18.04.26	10.00	1x	Mit dem Atem zu mehr Achtsamkeit & Resilienz – eine kraftvolle Pause im Alltag	30,00 €	31135KG	32
Sa	18.04.26	09.00	1x	Grundkurs Photoshop Elements – Digitales Fotografieren und Bildbearbeitung	60,00 €	21040KG	23
Mo	20.04.26	19.00	1x	Finanzplanung für Frauen. Eben nicht „Arm dran im Alter“	12,00 €	13220KG	17
Di	21.04.26	16.00	1x	Führung DeinHaus 4.0 Unterfranken	0,00 €	17168KG	22
Fr	24.04.26	09.00	3x	Workshop. Holzbildhauen	170,00 €	240CKG	26
Fr	24.04.26	18.00	1x	Paarsein – Begegnung statt Gewohnheit	12,00 €	12034KG	9
Sa	25.04.26	09.00	1x	Excel – Grundkurs	60,00 €	52031KG	62
Sa	25.04.26	09.30	1x	Tanzworkshop. Tanz dich glücklich	12,00 €	33035KG	43
So	26.04.26	13.00	1x	Brönnhof-Führung	0,00 €	17125KG	21
Mo	27.04.26	19.00	1x	Richtig absichern mit Berufsunfähigkeit und anderen Alternativen	12,00 €	13003KG	16
Di	28.04.26	18.30	1x	Vegane indische Küche	20,00 €	34017KG	46
Mi	29.04.26	19.30	1x	Migräne, Fibromyalgie & Co. – natürliche Hilfe bei chronischen Schmerzen	8,00 €	36155KG	53
Mi	29.04.26	16.00	3x	Seniorenuniversität. Karten im Kopf – Wie unser Gehirn unser Wissen organisiert	0,00 €	11002KG	7
Do	30.04.26	16.00	3x	In Bewegung kommen und Bleiben (Kursreihe)	0,00 €	32380KG	41
Do	30.04.26	16.00	1x	Im höheren Lebensalter in Bewegung kommen	0,00 €	32382KG	41
Sa	02.05.26	09.00	1x	Aufbaukurs Photoshop Elements und Künstliche Intelligenz	60,00 €	21045KG	23
Mo	04.05.26	18.00	6x	Urban Sketching	80,00 €	24004KG	25
Di	05.05.26	08.30	10x	Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse – A1	60,00 €	45004KG	58
Mi	06.05.26	18.00	6x	Aquarell Schritt für Schritt	80,00 €	24006KG	25
Do	07.05.26	16.00	1x	Bewegung trotz Schmerzen	0,00 €	32384KG	41
Fr	08.05.26	18.00	1x	Kochen im Wok	17,50 €	34059KG	48
Fr	08.05.26	16.00	3x	Workshop. Steinbildhauen	250,00 €	240DKG	26
Sa	09.05.26	14.00	1x	Die Wittelsbacher – Führung in Bad Kissingen	7,50 €	17135KG	21
Sa	09.05.26	09.00	1x	Excel – Aufbaukurs	60,00 €	52035KG	63
Mi	13.05.26	12.30	5x	Stuhl-Gymnastik	30,00 €	32074KG	41
Mi	13.05.26	11.15	5x	Bodystyling	30,00 €	32076KG	39
Fr	15.05.26	16.00	5x	Rückenfitness für Senioren	30,00 €	32082KG	37
Sa	16.05.26	16.00	1x	Asiatische Küche – Sushi selber zubereiten	20,00 €	34043KG	47
Sa	16.05.26	10.00	1x	BreathWalk® – im Kaskadental Bad Kissingen	15,00 €	31137KG	36
Mo	18.05.26	19.00	1x	Finanzdschungel. Rendite ohne Verlustrisiko	12,00 €	13215KG	17
Di	19.05.26	18.30	1x	Chinas Machtstreben. Weltordnung neu sortiert	12,00 €	11018KG	9
Mi	20.05.26	17.30	1x	Veränderungen des Schlafs im Alter – was kann ich tun?	0,00 €	36058KG	51
Mi	20.05.26	19.00	1x	Infoabend. Der EU AI Act	12,00 €	53005KG	64
Do	21.05.26	14.00	1x	Beruflicher Wiedereinstieg. Erfolgreich zurück ins Berufsleben	0,00 €	51015KG	61
Do	21.05.26	16.00	1x	In Bewegung bleiben	0,00 €	32386KG	41
Do	21.05.26	14.00	1x	Historische Architekten – Führung in Bad Kissingen	7,50 €	17155KG	21
Fr	22.05.26	18.00	1x	Klangmeditation	20,00 €	31157KG	33

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mi	10.06.26	18.30	2x	Digital kreativ und effizient. Präsentationen mit KI erstellen	12,00 €	53035KG	65
Fr	12.06.26	10.30	1x	Den Alltag positiv (er)leben	0,00 €	12050KG	10
Sa	13.06.26	14.00	1x	Max Littmann - Führung in Bad Kissingen	7,50 €	17145KG	21
So	14.06.26	13.00	1x	Jüdische Schicksale - Führung in Bad Kissingen	7,50 €	17165KG	22
Mo	15.06.26	19.00	1x	Finanztips für Familien	12,00 €	13210KG	17
Mo	15.06.26	16.00	3x	Seniorenuniversität. Kunst und Handwerk im Alten Ägypten	0,00 €	11003KG	7
Mo	15.06.26	19.00	6x	Immun-fit after work im Park	45,00 €	32015KG	36
Di	16.06.26	18.00	6x	Immun-fit afterwork im Park	45,00 €	32016KG	36
Fr	19.06.26	10.30	1x	Gedankenkreisen erfolgreich durchbrechen	0,00 €	12054KG	10
Fr	26.06.26	18.00	1x	Italienische Pasta und Pizza Gerichte zum Schlemmen	17,50 €	34003KG	44
Sa	27.06.26	10.00	1x	Wildgans Qi Gong I für eine stabile Gesundheit	60,00 €	31322KG	35
So	28.06.26	13.00	1x	Jüdische Schicksale – Führung in Bad Kissingen	7,50 €	17166KG	22
Fr	17.07.26	18.30	1x	Die persische Küche	20,00 €	34036KG	47
Sa	18.07.26	10.00	1x	Grillen auf dem Holzkohlegrill. Mediterrane Grillgerichte	17,50 €	34005KG	44
Sa	10.10.26	10.00	2x	Comic Crashkurs – Wenn die Linie Laufen lernt	200,00 €	240EKG	26



## Burkardroth

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Sa	31.01.26	13.00	1x	Achtsame Ernährung & Life Coaching - Meditation, Achtsamkeit und Lebensfreude	19,00 €	31193KD	34
Mo	23.02.26	18.00	8x	Rückenfitness	40,00 €	32031KD	37
Mo	23.02.26	18.45	8x	Rückenfitness	40,00 €	32032KD	37
Di	24.02.26	18.30	1x	Partygebäck aus Sauerteig und Hefe	22,50 €	34071KD	48
Do	26.02.26	19.00	10x	Hatha Yoga	85,00 €	31046KD	29
Di	10.03.26	18.30	1x	Frühlingskränze selbst gebunden	13,00 €	24035KD	25
Fr	20.03.26	19.00	1x	Biertasting - Edelbiere	21,00 €	37010KD	54
Fr	27.03.26	18.30	1x	Thailändische Küche for you	22,50 €	34054KD	48
Di	14.04.26	18.30	1x	Vegetarische Feierabendküche in ca. 35 Min.	20,00 €	34011KD	45
Fr	17.04.26	19.00	1x	Eine Exkursion in die Vielfalt der deutschen Bierwelt	21,00 €	37017KD	54
Mo	20.04.26	18.00	2x	„Letzte Hilfe“ Kurs	0,00 €	12072KD	11
Di	09.06.26	18.30	1x	Spargelgerichte für Schlemmer	20,00 €	34010KD	45
Fr	12.06.26	18.30	1x	Kulinarische vegetarische Weltreise	22,50 €	34015KD	45
Sa	13.06.26	10.00	1x	Meinen Strom erzeuge ich selbst	0,00 €	13014KD	16
Fr	03.07.26	18.30	1x	Asiatische Küche – Sushi selber zubereiten	22,50 €	34045KD	47
Mi	08.07.26	17.00	1x	Mountainbike-Anfängerkurs für Kinder ab 10 Jahren	17,00 €	90048KD	68
Mi	15.07.26	18.00	1x	Mountainbike-Kurs für Anfänger ab 16 Jahren	17,00 €	32519KD	36
Mi	22.07.26	17.00	1x	Fahrrad-Sicherheitstraining ab 60 Jahre	17,00 €	32585KD	36
Mi	29.07.26	17.00	1x	Fahrradtraining für Kinder ab 3 Jahre bis 10 Jahre	15,00 €	90045KD	68

## Euerdorf

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mi	25.02.26	19.00	5x	Atemmeditation – der Schlüssel zu innerer Ruhe und Klarheit	60,00 €	31133HE	32
Mo	02.03.26	18.15	10x	Rückenfit. Healthy & Strong	50,00 €	32060HE	37
Mo	02.03.26	19.30	10x	Faszien Yoga	50,00 €	31016HE	28
Di	03.03.26	18.30	10x	Body Power – Fatburner	50,00 €	32120HE	38
Di	03.03.26	19.45	10x	HIIT-Power Yoga	50,00 €	31027HE	29
Fr	13.03.26	18.00	1x	Frühlingskränze selbst gebunden	12,00 €	24030HE	25
Di	21.04.26	14.00	1x	Künstliche Intelligenz (KI) – Chancen und Risiken	0,00 €	52200HE	64
Do	11.06.26	10.00	1x	Smartphone ABC – erster Einblick in die Smartphone-Welt	0,00 €	54040HE	66

## Hammelburg

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Sa		19.00	1x	FairTrade-Angebot. Was steckt hinter Lebenswurst?	0,00 €	13050HA	16
Sa			1x	E-Book Sprechstunde	0,00 €	22025HA	24
Mo	Febr. – Juli	15.00	10x	Wassergymnastik – Fit, gelenkschonend und mit Spaß	50,00 €	32260HA	40
Mi	Febr. – Juli	21.00	10x	Wassergymnastik – Fit, gelenkschonend und mit Spaß	50,00 €	32265HA	41
Do	Febr. – Juli	21.00	10x	Wassergymnastik – Fit, gelenkschonend und mit Spaß	50,00 €	32270HA	41
Mo	12.01.26	18.00	5x	Dance Fitness	35,00 €	32128HA	39
Mi	14.01.26	09.30	10x	Französisch 25 am Vormittag – B2 * (auch Konversationskurs)	85,00 €	44030HA	58
Do	15.01.26	17.00	10x	Spanisch – A1 (Teil 4)*	67,00 €	48010HA	58
Do	15.01.26	18.30	10x	Spanisch – B1 (mit Konversation) *	60,00 €	48030HA	59
Mo	19.01.26	19.00	1x	Pressefreiheit und die Rolle der Medien in der Demokratie	0,00 €	11020HA	5
Di	20.01.26	18.30	1x	Zivilschutz und Katastrophenschutz in Deutschland mit europäischem Vergleich	0,00 €	11005HA	9
Mo	26.01.26	18.30	10x	Spanisch Grundkurs A2 (Teil 10) – Online	108,00 €	48052HA	59
Mi	28.01.26	18.30	10x	Spanisch Grundkurs A1 (Teil 9) – Online	65,00 €	48041HA	59
Fr	30.01.26	18.00	2x	Gehölzschnitt. Theorie und Praxis	35,00 €	15035HA	18
Sa	31.01.26	10.00	1x	Vollkornbrote selbstgebacken – saftig und lecker	33,50 €	34075HA	48
Sa	31.01.26	10.00	2x	Was der Buddha lehrte – Einführung in die buddhistische Lehre	90,00 €	31168HA	34
Mo	02.02.26	18.00	10x	Yoga für einen starken Rücken für Berufstätige	69,00 €	31075HA	31
Mo	02.02.26	19.15	10x	Mom Vibes – eine Auszeit für Mütter	48,00 €	32095HA	39
Mo	02.02.26	09.00	10x	Cardiotraining für sie und ihn	50,00 €	32096HA	41
Mo	02.02.26	17.00	10x	Aqua-Jogging – Fit im Wasser	89,00 €	32250HA	40
Di	03.02.26	17.45	4x	Bodyfit – Dein Power-Mix für den ganzen Körper	28,00 €	32157HA	39
Di	03.02.26	16.00	10x	PNF-Stretching	50,00 €	32170HA	38
Di	03.02.26	19.00	6x	Body, Mind and Music	30,00 €	32087HA	39
Di	03.02.26	19.00	1x	Auf eine Gassi-Runde – Körpersprache von Hunden	10,00 €	12275HA	19
Di	03.02.26	18.30	10x	Deutsche Gebärdensprache* – Teil 2	65,00 €	41000HA	59
Di	03.02.26	18.30	3x	Omas Briefe – eine Einführung in die Sütterlin-Schrift	20,00 €	53100HA	65
Mi	04.02.26	18.00	12x	English Refresher Course A2 *	120,00 €	43008HA	57
Mi	04.02.26	10.00	10x	Sanftes Yoga	69,00 €	31070HA	31
Mi	04.02.26	18.30	10x	Yin-Yoga für Anfänger/Wiedereinsteiger	109,00 €	31057HA	30
Do	05.02.26	19.45	10x	Yin-Yoga für Anfänger/Wiedereinsteiger	109,00 €	31055HA	30
Do	05.02.26	17.30	10x	Vital sein – vital bleiben – Damengymnastik ab 60	48,00 €	32054HA	41
Do	05.02.26	18.35	10x	Rücken fit – Prävention für Alltag & Beruf	50,00 €	32075HA	37
Do	05.02.26	16.30	1x	Maschenrunde - gemeinsam stricken, häkeln und kreativ werden	0,00 €	24146HA	27
Do	05.02.26	18.30	10x	Deutsche Gebärdensprache* – Einführung	65,00 €	41005HA	59
Do	05.02.26	20.00	10x	Spanisch – A2 (Teil 13) *	76,00 €	48025HA	59

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Fr	06.02.26	18.30	6x	After Work. Vinyasa Yoga Flow	59,00 €	31050HA	30
Fr	06.02.26	20.00	10x	Yoga für junge Erwachsene	65,00 €	31065HA	31
Sa	07.02.26	10.00	2x	Achtsamkeitstraining – Wochenendseminar	95,00 €	31175HA	34
So	08.02.26	19.00	10x	Wassergymnastik. Aqua-Fitness – Vital und gesund im Wasser	89,00 €	32245HA	40
So	08.02.26	20.00	10x	Aqua-Jogging – Fit im Wasser	89,00 €	32255HA	40
Mo	09.02.26	09.45	3x	Sturzprophylaxe für sportlich Ungeübte – gesund und bewegt im Alter	15,00 €	32099HA	42
Mo	09.02.26	18.00	10x	Vorbereitung auf das Zertifikat Deutsch A2/B1 *	100,00 €	42025HA	57
Di	10.02.26	19.00	1x	Lach-Yoga – Schnuppertag	8,00 €	31025HA	29
Do	12.02.26	19.00	1x	Unibund. Bassd scho! oder Dörfs e bissle mehr sei?	0,00 €	12005HA	6
Do	12.02.26	19.30	1x	Gesetzliche Rente beziehen und trotzdem weiterarbeiten - Online	5,00 €	14220HA	13
Do	19.02.26	16.30	1x	Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag Modul 1-11	45,00 €	14345HA	14
Do	19.02.26	16.30	1x	Smart Surfer – Modul 1	5,00 €	14350HA	14
Do	19.02.26	18.30	2x	Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen (ChatGPT, Gemini, Copilot) - Basis	50,00 €	14310HA	13
Sa	21.02.26	14.00	1x	Zentangle® – meditatives Zeichnen mit Farbe	44,00 €	24015HA	25
Sa	21.02.26	19.00	1x	vhs-Quizabend	5,00 €	17102HA	21
Di	24.02.26	18.30	8x	Karate Kurs – auch für ältere Erwachsene Anfänger und Wiedereinsteiger	45,00 €	32441HA	42
Di	24.02.26	19.00	1x	Leben und Haft in Russland	0,00 €	11030HA	5
Di	24.02.26	10.00	1x	Verlockungen für den schnellen Einkauf	0,00 €	14120HA	12
Di	24.02.26	18.00	10x	Spanisch – A2 (Teil 8) *	76,00 €	48020HA	58
Di	24.02.26	14.00	10x	Pre-Ballett und Ausdruckstanz (ab 4 Jahre)	110,00 €	90006HA	66
Di	24.02.26	15.00	10x	Ballett und Ausdruckstanz (ab 8 Jahre)	110,00 €	90008HA	66
Mi	25.02.26	16.30	1x	Smart Surfer – Modul 2	5,00 €	14355HA	14
Mi	25.02.26	14.30	1x	Smartphone – und App-Sprechstunde für Senioren und Seniorinnen	5,00 €	14320HA	14
Do	26.02.26	19.00	8x	Karate Anfängerkurs – für Jugendliche	45,00 €	32442HA	42
Fr	27.02.26	18.30	8x	Kobudo/Stockkampf – Anfängerkurs	45,00 €	32443HA	42
Fr	27.02.26	18.30	1x	Fledermäuse im Landkreis Bad Kissingen – Vortrag	0,00 €	17010HA	20
Fr	27.02.26	19.00	1x	Finanzen für Senioren	5,00 €	14230HA	13
Mo	02.03.26	19.00	1x	Unibund. Resilienz, Neuroplastizität und Prävention	0,00 €	12006HA	7
Mo	02.03.26	18.30	1x	Zukunftskompetenzen-Check. Was brauche ich für die Jobs von morgen	0,00 €	51012HA	61
Mi	04.03.26	18.00	1x	Führung. Regionalausstellung der Bundeswehr am Standort Hammelburg	0,00 €	17049HA	20
Do	05.03.26	16.30	1x	Smart Surfer – Modul 3	5,00 €	14360HA	14
Do	05.03.26	16.30	1x	Maschenrunde – gemeinsam stricken, häkeln und kreativ werden	0,00 €	24147HA	27
Fr	06.03.26	18.00	1x	ETFs für Einsteiger	10,00 €	14200HA	13
Sa	07.03.26	10.00	1x	Weiden flechten. Wir flechten ein rundes Tablett/Stöckchenkorb	15,50 €	24107HA	27
Sa	07.03.26	15.00	1x	Österreichische Mehlspeisenklassiker für Schlemmer	20,00 €	34000HA	44

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Sa	07.03.26	10.00	1x	Pastasoen, mit selbst gemachten Nudeln und Spätzle	17,50 €	34004HA	44
So	08.03.26	16.00	1x	Frauen in der Astronomie – Weltfrauentag	13,00 €	16005HA	19
Do	12.03.26	16.00	6x	Freude am Aquarellieren für Anfänger	66,00 €	24008HA	25
Do	12.03.26	19.00	6x	Freude am Aquarellieren für alle Könnernstufen	66,00 €	24010HA	25
Fr	13.03.26	09.15	3x	Good Morning Yoga	19,50 €	31031HA	29
Fr	13.03.26	10.30	3x	Good Morning Yoga für Neueinsteiger	19,50 €	31036HA	29
Sa	14.03.26	10.00	2x	Achtsamkeitstraining. wer bin ich? Wochenendseminar	95,00 €	31170HA	34
Sa	14.03.26	10.30	1x	Die persische Küche	20,00 €	34034HA	47
Mo	16.03.26	18.00	1x	Frauen. Finanzen. Freiheit. Selbstbewusst vorsorgen und klug investieren	10,00 €	14180HA	12
Mo	16.03.26	18.00	1x	Digitaler Nachlass	0,00 €	54013HA	66
Di	17.03.26	17.00	1x	Workshop. Karrieremöglichkeiten im Handwerk	0,00 €	51120HA	61
Di	17.03.26	19.00	1x	Die Erbgemeinschaft	8,00 €	13070HA	16
Do	19.03.26	17.30	1x	Das beste Essen für Kleinkinder – So geht's! – Online	0,00 €	34088HA	49
Fr	20.03.26	19.00	1x	Besser Fotografieren mit dem Smartphone	10,50 €	21011HA	23
Sa	21.03.26	13.00	1x	Crashkurs digitale Fotografie	28,00 €	21020HA	23
Sa	21.03.26	10.00	1x	Basic-Motivtorte verzieren (12 bis 16 Jahre)	26,00 €	34078HA	49
Mo	23.03.26	16.00	1x	Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung	0,00 €	13075HA	17
Mo	23.03.26	18.30	1x	Zeit sparen mit der KI ChatGPT – Einführung in die Nutzung	12,00 €	53025HA	64
Di	24.03.26	17.00	1x	Ruf nach Beruf – Workshop	0,00 €	51140HA	62
Di	24.03.26	16.30	1x	Smart Surfer – Modul 4	5,00 €	14365HA	14
Di	24.03.26	18.00	1x	Rentenlücke – Wie gut bin ich wirklich abgesichert?	10,00 €	14210HA	13
Di	24.03.26	14.30	1x	Smartphone - und App-Sprechstunde für Senioren und Seniorinnen	5,00 €	14325HA	14
Mi	25.03.26	18.00	2x	„Letzte Hilfe“ Kurs	0,00 €	12073HA	11
Do	26.03.26	18.00	1x	Gut beraten, besser versorgt. Was Pflegelotsen für Sie tun können?	0,00 €	13053HA	16
Fr	27.03.26	18.00	1x	Kochen und Backen mit Haferflocken	22,50 €	34081HA	50
Di	31.03.26	17.00	1x	Workshop. Bewerbung im Handwerk	0,00 €	51135HA	61
Do	09.04.26	16.30	1x	Maschenrunde – gemeinsam stricken, häkeln und kreativ werden	0,00 €	24148HA	27
Mo	13.04.26	19.00	1x	Birgit Heid – Freiheit war kein selbstverständ- liches Gut	0,00 €	11025HA	5
Mo	13.04.26	16.30	1x	Smart Surfer – Modul 5	5,00 €	14370HA	14
Mo	13.04.26	18.30	2x	Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen (ChatGPT, Gemini, Copilot) - Aufbau	50,00 €	14315HA	14
Di	14.04.26	17.30	10x	Französisch Niveau A1 für Erwachsene (Teil 3) - Online	65,00 €	44006HA	58
Mi	15.04.26	19.00	1x	Nachhaltig Reinigen – gesunde Sauberkeit	0,00 €	14485HA	15
Mi	15.04.26	10.00	1x	Lach-Yoga – Schnuppertag	6,00 €	31020HA	29
Mi	15.04.26	19.30	1x	Natürlich durch die Wechseljahre	8,00 €	36150HA	53
Mi	15.04.26	17.00	1x	Vortrag. Ein ganzheitlicher Lebensstil	10,00 €	36180HA	54
Do	16.04.26	18.30	5x	Nordic Walking für Einsteiger und Auffrischer	60,00 €	32024HA	36
Fr	17.04.26	10.30	5x	Good Morning Yoga für Neueinsteiger	32,50 €	31037HA	29



	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Fr	17.04.26	09.15	5x	Good Morning Yoga	32,50 €	31032HA	29
Fr	17.04.26	18.00	1x	Neumond-Frauenkreis mit ätherischen Ölen	15,00 €	36020HA	50
Fr	17.04.26	18.30	1x	Die Afghanische Küche kinderleicht	20,00 €	34039HA	47
Fr	17.04.26	22.00	1x	Astronomische Sternenführung in Aura an der Saale	12,00 €	16090HA	19
Sa	18.04.26	20.30	1x	Astronomische Sternenführung in Detter	12,00 €	16096HA	19
Sa	18.04.26	08.00	1x	R. Mähen und Dengeln für den Hausgebrauch	120,00 €	15510HA	18
Sa	18.04.26	14.30	1x	Die Bierwelt der ältesten Weinstadt Frankens	54,90 €	37015HA	54
Sa	18.04.26	18.30	1x	Tanz Dich FREI – am Abend	9,00 €	33029HA	43
Sa	18.04.26	10.00	1x	Texte effektiv und effizient erstellen mit KI (Perplexity, ChatGPT & Claude)	12,00 €	53030HA	65
So	19.04.26	10.00	1x	Mein Weg zum Naturgarten – und wie Sie mit kleinen Schritten mehr Arten	5,00 €	15030HA	18
Mo	20.04.26	16.30	1x	Smart Surfer – Modul 6	5,00 €	14375HA	15
Mo	20.04.26	18.30	1x	Kindersicher im Netz – interaktiver Workshop	5,00 €	14305HA	13
Mi	22.04.26	19.00	1x	Basiswissen in der Geldanlage für Einsteiger*innen – Online	5,00 €	14195HA	12
Mi	22.04.26	19.00	1x	Nachhaltig Online. Trägt Digitalisierung zum Klimaschutz bei?	0,00 €	14480HA	15
Mi	22.04.26	17.00	1x	Ganzheitliche Therapieansätze bei Lymph- und Lipödemen	7,00 €	36173HA	54
Do	23.04.26	17.00	1x	Vortrag. Homöopathischer Hausapothekenkurs – speziell für Eltern	7,00 €	36165HA	53
Fr	24.04.26	18.30	3x	Theater für alle – Entfalte Dein Talent – Wochenend-Workshop	0,00 €	22015HA	24
Sa	25.04.26	10.00	1x	Bowls und mehr - Imbiss zum Mitnehmen	27,50 €	34008HA	45
Sa	25.04.26	14.00	1x	R. Führung Kriegsgräberstätten Hammelburg	0,00 €	17070HA	20
Sa	25.04.26	10.00	1x	Infoabend. Der EU AI Act	12,00 €	53000HA	64
Mo	27.04.26	18.30	4x	Entdecke Deine Bestimmung und finde Deine Lebensaufgabe	19,50 €	12057HA	11
Sa	02.05.26	09.00	1x	Erstellen eines eigenen Fotobuches	49,50 €	21095HA	23
Sa	02.05.26	10.00	1x	Gutes Sauerteigbrot selbst backen	33,50 €	34074HA	48
Mo	04.05.26	18.30	1x	Grundbesitz zu Lebzeiten übergeben oder lieber vererben?	0,00 €	13055HA	16
Di	05.05.26	19.00	1x	Das Testament	8,00 €	13071HA	16
Mi	06.05.26	16.30	1x	Smart Surfer – Modul 7	5,00 €	14380HA	15
Mi	06.05.26	18.30	2x	Instagram Grundkurs	60,00 €	52150HA	63
Do	07.05.26	10.00	1x	Tanz Dich FREI – am Morgen	9,00 €	33028HA	42
Do	07.05.26	16.30	1x	Maschenrunde – gemeinsam stricken, häkeln und kreativ werden	0,00 €	24149HA	27
Fr	08.05.26	17.00	1x	Wildkräuter-Erlebnis-Spaziergang	20,00 €	36032HA	50
Sa	09.05.26	10.00	1x	Basic-Motivtorte verzieren	26,00 €	34079HA	49
Sa	09.05.26	21.00	1x	Astronomische Spaziergang in Poppenroth	15,00 €	16100HA	19
So	10.05.26	16.30	1x	Entdeckungen in und um Schloss Saaleck	9,50 €	17061HA	20
Di	12.05.26	19.00	1x	Partnerschaft & Finanzen. Gemeinsam den finanziellen Kurs bestimmen (Kompakt)	15,00 €	14185HA	12
Mi	13.05.26	18.30	1x	Fake Gewinnspiele bis Phishing-Mails. Wie bewege ich mich sicher im Internet?	5,00 €	14300HA	13
Mi	13.05.26	16.30	1x	Smart Surfer – Modul 8	5,00 €	14385HA	15
Mi	13.05.26	21.15	1x	Astronomische Sternenführung am Berghaus Rhön	15,00 €	16105HA	26

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Do	14.05.26	21.15	1x	Astronomischer Spaziergang in Poppenroth	15,00 €	16110HA	19
Fr	15.05.26	21.15	1x	Astronomischer Spaziergang am Berghaus Rhön	15,00 €	16115HA	20
Fr	15.05.26	16.00	1x	Frauen Power – Online	10,00 €	14121HA	12
Sa	16.05.26	20.45	1x	Sternenparkführung mit Aperitif am Naturcamp Thulba	23,00 €	16120HA	20
Sa	16.05.26	14.00	1x	A Tännschen please. Erlebnisführung im Nadelwald – Workshop	45,00 €	36033HA	51
Sa	16.05.26	10.00	1x	Entspannungsreise	25,00 €	31140HA	32
Sa	16.05.26	10.00	1x	Sushi – japanische Art	29,50 €	34047HA	47
Do	21.05.26	18.30	1x	Zeit sparen mit der KI ChatGPT – Einführung in die Nutzung	12,00 €	53027HA	64
Sa	23.05.26	14.00	1x	Tanzen Sie Tango Argentino!	30,00 €	33005HA	42
Sa	30.05.26	10.00	2x	Achtsamkeitstraining – Wochenendseminar	95,00 €	31180HA	34
Sa	06.06.26	21.45	1x	Astronomischer Spaziergang am Berghaus Rhön	15,00 €	16125HA	20
Sa	06.06.26	10.00	1x	Canva Crash-Kurs	80,00 €	52160HA	64
Mo	08.06.26	19.00	1x	P. Schimmel in Wohnhäusern	40,00 €	15040HA	18
Di	09.06.26	16.30	1x	Smart Surfer – Modul 9	5,00 €	14390HA	15
Di	09.06.26	18.30	1x	Instagram Aufbaukurs	30,00 €	52155HA	63
Do	11.06.26	17.30	1x	Von der Milch zum Brei – Online	0,00 €	34084HA	49
Fr	12.06.26	17.30	1x	Vollkornbrote selbstgebacken – saftig und lecker	33,50 €	34076HA	49
Fr	12.06.26	10.30	5x	Good Morning Yoga für Neueinsteiger	32,50 €	31038HA	29
Fr	12.06.26	09.15	5x	Good Morning Yoga	32,50 €	31033HA	29
Fr	12.06.26	22.00	1x	Astronomische Sternenparkführung in Aura an der Saale	15,00 €	16130HA	19
Sa	13.06.26	21.30	1x	Sternenparkführung mit Aperitif am Naturcamp Thulba	23,00 €	16135HA	20
Di	16.06.26	16.30	1x	Smart Surfer – Modul 10	5,00 €	14395HA	15
Di	16.06.26	18.30	1x	Smart Surfer – Modul 11	5,00 €	14400HA	15
Do	18.06.26	16.30	1x	Maschenrunde - gemeinsam stricken, häkeln und kreativ werden	0,00 €	24151HA	27
Sa	20.06.26	09.30	1x	Jagd in heimischen Wäldern – Outdoor	0,00 €	15020HA	17
Mi	24.06.26	18.00	1x	Bibelpflanzenweg im Kloster Altstadt in Hammelburg	0,00 €	17122HA	21
Do	02.07.26	16.30	1x	Maschenrunde - gemeinsam stricken, häkeln und kreativ werden	0,00 €	24152HA	27
Fr	03.07.26	22.00	1x	Astronomische Sternenführung in Neuwirtshaus	15,00 €	16140HA	20
Sa	04.07.26	22.00	1x	Astronomischer Spaziergang am Naturcamp Thulba	15,00 €	16145HA	20
Fr	10.07.26	22.00	1x	Astronomische Sternenführung in Neuwirtshaus	15,00 €	16150HA	20
Fr	10.07.26	17.00	2x	Darmgesunde Ernährung – Bringen Sie Ihren Darm wieder ins Gleichgewicht	150,00 €	36019HA	50
Sa	11.07.26	22.00	1x	Sternenparkführung mit Aperitif am Naturcamp Thulba	23,00 €	16155HA	20
Mo	13.07.26	18.30	1x	Zeit für berufliche Veränderungen? Wie finde ich meine berufliche Richtung?	0,00 €	51015HA	61
Fr	17.07.26	23.00	1x	Astronomische Sternenführung in Aura an der Saale	12,00 €	16153HA	19

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
So	19.07.26	22.00	1x	Astronomische Sternenführung am Berghaus Rhön	15,00 €	16160HA	20
So	26.07.26	15.00	1x	Staudenvielfalt ohne Gießen	5,00 €	15025HA	17
Fr	07.08.26	21.45	1x	Astronomische Sternenführung in Aura an der Saale	15,00 €	16165HA	19
So	09.08.26	21.45	1x	Astronomische Sternenführung in Aura an der Saale	15,00 €	16170HA	19
So	16.08.26	21.30	1x	Astronomische Sternenführung am Berghaus Rhön	15,00 €	16175HA	20
Fr	11.09.29	19.30	1x	Sternenparkführung mit Aperitif am Naturcamp Thulba	23,00 €	16210HA	20

## Nüdlingen

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mi	11.02.26	18.30	1x	Frei von der Leber weg – gesunder Start ins Frühjahr	20,00 €	36061KN	51
Mi	25.02.26	18.30	3x	Mit Schüssler-Salzen zu mehr Wohlbefinden	76,00 €	36063KN	52
Fr	20.03.26	16.00	1x	Eröffnung der Kräutersaison. Sammeln der „Grünen Neune“	20,00 €	36034KN	51
Fr	17.04.26	16.00	1x	Fotografie – Learning by Doing	25,00 €	21005KN	23
Mo	20.04.26	17.00	1x	Kräuterwerkstatt „Kräuter für die Erkältungszeit“	37,00 €	36040KN	51
Fr	24.04.26	19.00	1x	Nachtfotografie	25,00 €	21010KN	23
Mi	06.05.26	18.30	1x	Homöopathische Reiseapotheke – gut gerüstet für den Urlaub	20,00 €	36162KN	53
Mo	18.05.26	17.30	1x	Frühlingskräuterwerkstatt	37,00 €	36036KN	51
Fr	12.06.26	18.00	1x	Kräuterwerkstatt „Rund um die Weiblichkeit“	37,00 €	36043KN	51
Mo	15.06.26	18.00	1x	Sommerkräuterwerkstatt	37,00 €	36045KN	51

## Oberthulba

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	12.01.26	16.30	3x	BBP (Bauch, Beine, Po) in Oberthulba – Schnuppern	14,00 €	32144KO	40
Mo	12.01.26	17.15	3x	PNF-Stretching in Oberthulba – Schnuppern	14,00 €	32174KO	38
Di	13.01.26	18.00	3x	Step-Aerobic in Oberthulba	14,00 €	32044KO	39
Mo	19.01.26	19.00	6x	Töpfern – Freies Gestalten mit Ton	60,00 €	24045KO	26
Di	20.01.26	19.00	6x	Töpfern – Freies Gestalten mit Ton	60,00 €	24046KO	26
Mo	02.02.26	16.30	10x	BBP (Bauch, Beine, Po) in Oberthulba	48,00 €	32145KO	40
Mo	02.02.26	17.15	10x	PNF-Stretching in Oberthulba	48,00 €	32175KO	38
Di	03.02.26	18.00	10x	Step-Aerobic in Oberthulba	48,00 €	32045KO	39
Mi	04.02.26	18.30	6x	Yoga Nidra – Tiefenentspannung mit Achtsamkeit	37,00 €	31053KO	30
Do	05.02.26	18.30	1x	Der Duft von Indischem – vegetarische Küche	20,00 €	34018KO	46
Fr	20.03.26	19.00	8x	Vinyasa Yoga	49,00 €	31052KO	30
Do	16.04.26	18.30	1x	Indische Küche mit Curry	20,00 €	34021KO	46
Mo	04.05.26	16.30	5x	BBP (Bauch, Beine, Po) in Oberthulba II	24,00 €	32146KO	40
Mo	04.05.26	17.15	5x	PNF-Stretching in Oberthulba II	24,00 €	32176KO	38
Di	05.05.26	18.00	5x	Step-Aerobic in Oberthulba	24,00 €	32046KO	39

## Oerlenbach

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	19.01.26	18.30	13x	Sanftes Yoga (1)	104,00 €	31005KL	28
Mo	19.01.26	20.00	13x	Sanftes Yoga (2)	104,00 €	31010KL	28
Fr	23.01.26	15.00	5x	Kinderyoga – für Kinder von 6 - 8 Jahren	35,00 €	90003KL	67
Di	27.01.26	18.30	1x	Leckere Burger selbst gemacht, von gewöhnlich bis exotisch	17,50 €	34007KL	45
Mo	02.02.26	18.30	10x	Yoga für Körper, Geist und Seele 50+	80,00 €	31062KL	30
Mo	02.02.26	16.00	10x	Yoga auf und mit dem Stuhl (Eltingshausen)	80,00 €	31080KL	31
Mo	02.02.26	13.30	10x	Yoga auf und mit dem Stuhl (Rottershausen)	80,00 €	31086KL	31
Mo	02.02.26	10.30	10x	Yoga auf und mit dem Stuhl (Oerlenbach)	80,00 €	31087KL	31
Do	05.02.26	19.00	5x	Newborn Basics – Geschenke zur Geburt oder für unser eigenes Baby/Enkelki	32,00 €	24074KL	26
Do	05.02.26	09.30	10x	Yin- & Faszien-Yoga – Zeit für deine Seele (1)	80,00 €	31058KL	30
Do	05.02.26	19.30	10x	Yin- & Faszien-Yoga – Zeit für deine Seele (1) – Fortsetzung	80,00 €	31059KL	30
Mi	11.02.26	08.15	10x	Morgenfit mit Faszienflow	66,00 €	32061KL	38
Mi	11.02.26	09.30	11x	Mama Baby Gymnastik	54,00 €	60010KL	67
Mo	23.02.26	18.30	1x	Vegetarische Genießerküche	17,50 €	34012KL	45
Mi	25.02.26	18.00	1x	Vortrag zum Thema. 3 Säulen für ein selbstbestimmtes, aktives und sich	0,00 €	12058KL	11
Do	26.02.26	19.00	9x	Mehr Beweglichkeit und Achtsamkeit mit Qigong	72,00 €	31320KL	35
Fr	06.03.26	18.00	1x	Hafer, die Alleskörner – Kochen und Backen mit Haferflocken	22,50 €	34080KL	50
Mo	16.03.26	18.30	1x	Orientalische Genüsse aus Marokko	17,50 €	34032KL	47
Di	17.03.26	18.30	1x	Frühlingskränze selbst gebunden	12,00 €	24031KL	25
Sa	21.03.26	14.00	1x	Feldenkrais Workshop – Rücken/Wirbelsäule	25,00 €	31423KL	35
Mi	15.04.26	18.30	1x	Asiatische Küche – Sushi selber zubereiten	20,00 €	34041KL	47
Mo	20.04.26	18.30	1x	Wraps und Co. Leckerer für Picknick und Party	17,50 €	34070KL	48
Do	07.05.26	09.30	10x	Yin- & Faszien-Yoga – Zeit für deine Seele (2)	80,00 €	31060KL	30
Do	07.05.26	19.30	10x	Yin- & Faszien-Yoga – Zeit für deine Seele (2) – Abendkurs	80,00 €	31061KL	30
Mo	11.05.26	18.30	9x	Sanftes Yoga (1) – Fortsetzung	72,00 €	31006KL	28
Mo	11.05.26	20.00	9x	Sanftes Yoga (2) – Fortsetzung	72,00 €	31011KL	28
Do	25.06.26	18.30	1x	Kulinarische vegetarische Weltreise	20,00 €	34016KL	45
Di	07.07.26	18.30	1x	Vegane indische Küche	20,00 €	34017KL	46



# E-BOOK SPRECHSTUNDE

IN DER STADTBIBLIOTHEK HAMMELBURG

Haben Sie Fragen  
zu Ihrem  
**E-Book-Reader**  
oder zum  
E-Medien-Portal  
**emu?**

Wir helfen gerne  
weiter!

Jeden 2. Freitag im  
Monat von  
**14-16 Uhr**

13.02.26  
13.03.26  
10.04.26  
12.06.26  
10.07.26  
14.08.26

**Anmeldung** unter **09732 / 902433**  
oder **bibliothek@hammelburg.de**

## 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 eV 1950), über Windheimer Straße		97708 Bad Bocklet

### Bad Brückenau

Musikschule Bad Brückenau	Ernst-Putz-Str. 9	97769 Bad Brückenau
Mittelschule Bad Brückenau	Römershager Str. 31	97769 Bad Brückenau
Stadtbibliothek Bad Brückenau	Alter Rathausplatz 1	97769 Bad Brückenau
TV-Halle Bad Brückenau	Sinntor 17	97769 Bad Brückenau

### Bad Kissingen

Anton-Kliegl-Mittelschule	Eingang Pfalzstraße	97688 Bad Kissingen
Hotel Frankenland	Frühlingstraße 11	97688 Bad Kissingen
Große Halle (rechter Teil)	Mellrichstädterstr. 24	97640 Stockheim
Jugend- und Kulturzentrum	Geschwister-Scholl-Platz 4	97688 Bad Kissingen
Landratsamt	Obere Marktstraße 6	97688 Bad Kissingen
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

Museum Terra Triassica	Gerichtsgasse 22	97717 Euerdorf
Veranstaltungsraum Rathaus	Hammelburger Str. 14	97717 Euerdorff

## Hammelburg

Bürgerhaus	Am Marktplatz 15	97762 Hammelburg
Bayerische Musikakademie	Am Schlossberg 3	97762 Hammelburg
Generationentreff Taubenschlag	Von-Hess-Str. 32	97762 Hammelburg
Grundschule am Mönchsturm	Friedrich-Müller-Straße 19	97762 Hammelburg
Jugendzentrum in der Alten Volksschule	Kirchgasse 10 (Eingang Hof)	97762 Hammelburg
Lebenshilfewerkstatt	Berliner Str. 30	97762 Hammelburg
Markthalle (hinter dem Rathaus)	Frobeniusstraße 2	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

## Nüdlingen

Alte Schule (Eingang Kirchhof)	Münnerstädterstraße 2	97720 Nüdlingen
Treff: Parkplatz an der Schlossberghalle	Josef-Willmann-Straße	97720 Nüdlingen

## Oberthulba

Grund- und Mittelschule Thulbatal	Waldstraße 26	97723 Oberthulba
-----------------------------------	---------------	------------------

## Oerlenbach

Altes Rathaus Rottershausen	Domstraße 17	97714 Oerlenbach
Mittelschule	Schulstraße 10	97714 Oerlenbach
Wilhelm-Hegler-Halle	Am Feuerstein 37	97714 Oerlenbach

Bitte beachten:  
Kostenlose Abmeldungen  
sind nur bis 7 Tage vor  
Kursbeginn möglich.

Die allgemeine  
Anmeldefrist ist  
drei Werktage vor Kurs-  
beginn. Fristgerechte  
Anmeldungen unter-  
stützen einen reibungs-  
losen Kursverlauf.

## Wir kooperieren mit ...



Integrationsbeirat der Stadt Bad Kissingen



Bildung für  
nachhaltige Entwicklung



Verbraucherbildung  
Bayern



TV Jahn Winkels e.V.

TSV Arnshausen e.V.



Hospizverein  
Bad Kissingen e.V.

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege



Mittelschule  
Hammelburg



Stadtbibliothek  
Hammelburg und  
Klimamangement



Museum  
Terra Triassica  
Euerdorf



NATUR  
ERLEBNIS  
ZENTRUM  
RHÖN



Naturpark & Biosphärenreservat Bayerische Rhön e.V.



## 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 _____	Aufgrund der AGB bin ich zur Ermäßigung berechtigt. Den Nachweis reiche ich vor Kursbeginn bei der vhs ein.
2	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____	
3	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____	
4	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____	
				ja <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

### 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](http://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)

<input type="checkbox"/>	<b>SEPA liegt bereits vor.</b>
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

DE84ZZZ00000159186

**vhs-Büro Bad Kissingen** auch für die Außenstellen: Bad Bocklet, Burkardroth, Nüdlingen, Oerlenbach und Oberthulba  
**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/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 Werbeagentur Bad Kissingen  
Konzeption: Raum II, München  
Druck: Walz Druckcenter  
Titelbild: KI



## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

### Zustandekommen eines Vertrags

Der Vertrag zwischen Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmern und den Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg (vhs) kommt mit der Anmeldung zustande. Es sind keine mündlichen Nebenabreden getroffen. Änderungen bedürfen der Schriftform.

### Anmeldung

Die Anmeldung kann online, schriftlich (Anmeldeformular, Weitermeldeliste), telefonisch (für bereits registrierte Stammkundinnen oder Stammkunden) oder persönlich erfolgen. Bei Minderjährigen müssen grundsätzlich die Erziehungsberechtigten die Anmeldung zum vhs-Kurs vornehmen. Die Aufnahme erfolgt in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen. Das Anmeldeformular befindet sich im Programmheft, liegt an allen Standorten der vhs aus und steht unter [www.vhs-kisshab.de](http://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](http://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](http://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](mailto:info@vhs-kisshab.de) mit Betreff: „Programmheft-Abo“ sowie Ihrem Namen und Ihrer vollständigen Postanschrift.
- Telefonisch unter:  
vhs-Büro Bad Kissingen 0971 807-4211  
vhs-Büro Hammelburg 09732 902-434

Des Weiteren liegen in den Rathäusern unserer vhs-Standorte die Programmhefte zur Abholung aus.



Städtische Volkshochschulen  
Bad Kissingen und Hammelburg

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

