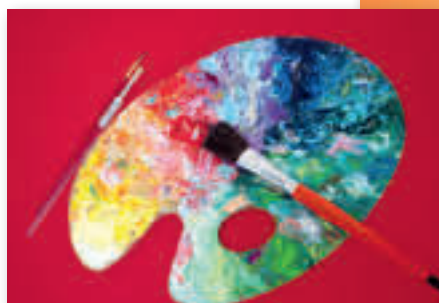


Programm

Herbst | Winter
2025/2026



Sie wollen ganz nach oben?

Für den beruflichen Aufstieg brauchen Sie keine heiße Luft, sondern fachliches Know-how!

Unser Weiterbildungsangebot in Würzburg:

- Wirtschaftsinformatiker/in (HWK)
- Bachelor Professional in Betriebsinformatik (HWK für Unterfranken)
- Geprüfte/r Kaufmännische/r Fachwirt/in (HwO) – Bachelor Professional für Kaufmännisches Management (HwO)
- Geprüfte/r Betriebswirt/in (HwO)



Alle Kurse als Präsenz- oder Online-Unterricht:
www.akademie-hwk.de

Akademie für Unternehmensführung

Alle Infos, aktuelle Termine und Online-Anmeldung unter: www.akademie-hwk.de

Wir beraten Sie gerne: Barbara Hoffmann · b.hoffmann@hwk-ufr.de · Tel. 0931 4503-2380



Handwerkskammer
für Unterfranken



Vor Ort

Service und Beratung in unseren Beratungszentren und Filialen:
sparkasse-mainfranken.de/standorte



KundenServiceCenter

Telefonischer Service: 0931 382-0
Montags bis freitags von 8:00 bis 20:00 Uhr
Samstags von 9:00 bis 14:00 Uhr
sparkasse-mainfranken.de/ksc



Internetfiliale

Online-Banking beantragen:
sparkasse-mainfranken.de/onlinebanking



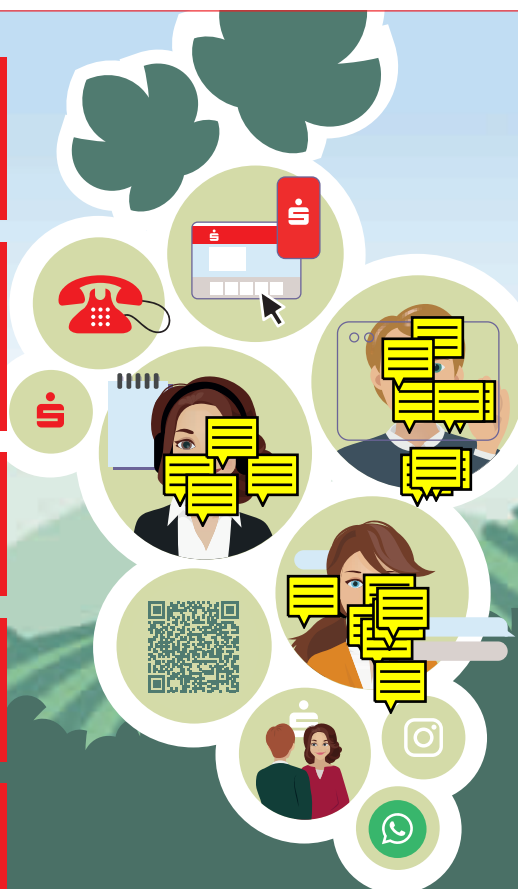
Beratung@Home

Digitale persönliche Beratung:
sparkasse-mainfranken.de/beratung



Sparkassen-App

Sicheres und ausgezeichnetes Banking mit dem Smartphone oder Tablet:
sparkasse-mainfranken.de/mobil



Überall mit Ihnen verbunden.

In Mainfranken verwurzelt.

sparkasse-mainfranken.de



Sparkasse
Mainfranken
Würzburg

Frischer Wind für frische Ideen!

Seit April 2025 ist die Volkshochschule mit einem frischen Internetauftritt am Start, bilderreich und mit vielen Informationen und neuen Funktionen. Scannen Sie einfach den QR-Code auf unserem Cover und stöbern Sie auf unserer neuen Homepage. Hier finden Sie auch regelmäßig neue Veranstaltungen, die es nicht mehr ins Programmheft geschafft haben, wie einen Vortrag und Kochkurs zu veganer Ernährung, den Workshop „Ordnung macht glücklich“ und zwei Kurse mit Ferdy Frosch, in denen Kinder spielerisch ihre Gefühle erkunden können. Schauen Sie also immer wieder auf unserer Webseite vorbei, um unsere aktuellen Angebote nicht zu verpassen.



Im Herbst beteiligt sich die vhs wieder mit vielen Vorträgen und Veranstaltungen zum Thema „Frauengesundheit“ an der Gesundheitskampagne des Landratsamts. Den Auftakt macht ein spontanes Schauspiel, bei dem uns die Tabutantinnen mit auf eine Reise durch die verschiedenen Lebensphasen einer Frau nehmen – vom jungen Mädchen bis zur reifen Frau. Im Workshop „Wechseljahre – Wandelzeiten“ kann man neue Perspektiven erlangen und die Menopause als Chance und Türöffner begreifen. Erfahren Sie alles über die Möglichkeiten der Homöopathie bei verschiedenen Beschwerden, oder erhalten Sie Tipps zur knochen- und herzgesunden Ernährung für die Generation 55+. Verschiedene Gesundheitskurse wie Yoga für die Hormon-Balance, Yoga in der Menopause und Beckenbodengymnastik sorgen für Entspannung und einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper. Und auch die Schönheit kommt nicht zu kurz in unseren Workshops zur Farbberatung, Stilberatung und Make-up 40+.

Heimatgeschichte, Politik und Verbraucherbildung sind weitere Schwerpunkte im Herbstprogramm. 825-Jahre Stadtjubiläum wird in zwei Vorträgen aufgegriffen. Wolfgang Merklein erzählt

von der stauferzeitlichen Gründung der Amtsstadt Karlstadt um 1200, und Alfred Dill führt die Geschichte der Stadt über die 825 Jahre hinweg in vielen Bildern fort. In unserem neuen Format „famoses Küchengespräch“ erkundet Stephan Schmitt interessante Lebensgeschichten von Karlstadter Bürgern. Über die Stadtgeschichte hinaus schauen wir insbesondere auf die Rolle und Stellung der EU sowohl im Alltag der Menschen in Europa, als auch als geopolitischer Akteur über die europäischen Grenzen hinweg. Aber auch ganz praktische Themen finden sich im Programm: vom sicheren Umgang mit dem Pedelec und E-Bike über finanzielle Tipps zum Renteneinstieg bis hin zu einer Vortragsreihe zum nachhaltigen Sanieren von Immobilien.

Entdecken Sie auch unsere Studienfahrt und inspirierende Lesungen, die Ihren Bildungsherbst bereichern werden. Madeleine Hofmann liest aus ihrem Buch „Trost – was wir alle brauchen“ und spricht über eigene Erfahrungen mit der Main-Post-Redakteurin Carolin Schulte. Martin Oswald bringt seine Beobachtungen aus der Provinz mit und liest aus seinem Buch „Kafka hat am Sonntag geschlossen“. Geschichten rund um eine öffentliche Bücherbox präsentiert uns Anna Ludwig in ihrer Lesung. Die Studienfahrt nach Trier zur Landesausstellung stellt Kaiser und Philosoph Marc Aurel in den Mittelpunkt.

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Blättern und Entdecken von spannenden Kursen und Workshops, die frischen Wind in Ihren Alltag bringen und neue Energie sowie Inspiration schenken!

Ihre
Claudia Ruppert

September 2025	Oktober 2025	November 2025	Ferien und Feiertage
Mo 1 8 15 22 29 Di 2 9 16 23 30 Mi 3 10 17 24 Do 4 11 18 25 Fr 5 12 19 26 Sa 6 13 20 27 So 7 14 21 28	Mo 6 13 20 27 Di 7 14 21 28 Mi 1 8 15 22 29 Do 2 9 16 23 30 Fr 3 10 17 24 31 Sa 4 11 18 25 So 5 12 19 26	Mo 3 10 17 24 Di 4 11 18 25 Mi 5 12 19 26 Do 6 13 20 27 Fr 7 14 21 28 Sa 1 8 15 22 29 So 2 9 16 23 30	Herbstferien 03.11.2025 – 07.11.2025 Weihnachtsferien 22.12.2025 – 05.01.2026 Winterferien 16.02.2026 – 20.02.2026 Tag der deutschen Einheit 03.10.2025
Dezember 2025	Januar 2026	Februar 2026	
Mo 1 8 15 22 29 Di 2 9 16 23 30 Mi 3 10 17 24 31 Do 4 11 18 25 Fr 5 12 19 26 Sa 6 13 20 27 So 7 14 21 28	Mo 5 12 19 26 Di 6 13 20 27 Mi 7 14 21 28 Do 1 8 15 22 29 Fr 2 9 16 23 30 Sa 3 10 17 24 31 So 4 11 8 25	Mo 2 9 16 23 Di 3 10 17 24 Mi 4 11 18 25 Do 5 12 19 26 Fr 6 13 20 27 Sa 7 14 21 28 So 1 8 15 22	Allerheiligen 01.11.2025 Weihnachten 25./26.12.2025 Neujahr 01.01.2026 Heilige drei Könige 06.01.2026
Hinweis: In den Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt. Sofern Kurse stattfinden, werden diese Termin ausdrücklich in den Kursbeschreibungen erwähnt. Kursausfälle außerhalb der Schulferien werden ebenfalls gesondert in den Kursbeschreibungen erwähnt.			

Organisatorisches auf einen Blick

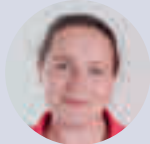
Volkshochschule Karlstadt

Langgasse 17 Telefon 09353 8612 Internet www.vhs-karlstadt.de
97753 Karlstadt Telefax 09353 4463 E-Mail info@vhs-karlstadt.de

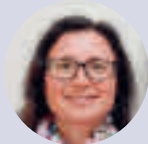
Wir sind persönlich für Sie da



Dr. Claudia Ruppert
Leiterin der vhs



Ann-Kathrin Mahmoud
Programmbereichsleiterin
Sprachen und Integration



Nadine Häfner
Verwaltungsangestellte
Integration



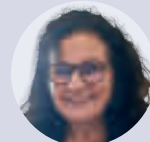
Angelika Basler
Verwaltungsangestellte
Abrechnungen



Sonja Luger
Verwaltungsangestellte
Kurs- und Kundenservice



Yvonne Mücke
Verwaltungsangestellte
Kurs- und Kundenservice



Anja Morgenstern
Leitung Außenstelle
Arnstein

Bitte beachten Sie unsere Öffnungszeiten:

Montag	09:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 16:30 Uhr
Dienstag	09:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 16:30 Uhr
Mittwoch	09:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag	09:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 16:30 Uhr
Freitag	09:00 – 12:00 Uhr

Außerhalb der Geschäftszeiten können Sie uns Nachrichten auf Anrufbeantworter oder per E-Mail zukommen lassen.

Die Öffnungszeiten
des Integrationsbüros
finden Sie auf unserer
Homepage unter
www.vhs-karlstadt.de

Bitte beachten Sie

- Sie erhalten keine Rechnung.
- Sollte ein Kurs ausfallen oder belegt sein, benachrichtigen wir Sie gerne per E-Mail. Geben Sie daher bei Anmeldung falls vorhanden ihre E-Mail-Adresse an.
- Bitte überprüfen Sie ihre E-Mails regelmäßig, da wir auch über kurzfristige Kursausfälle zukünftig per E-Mail informieren werden. Sollten Sie nicht über eine E-Mail Adresse verfügen, werden wir Sie telefonisch oder per SMS benachrichtigen.
- Mit der Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Karlstadt an.
- Die Kursgebühren sind vor Kursbeginn durch rechtzeitige Überweisung oder Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats zu entrichten.
- In den Kursgebühren sind keine Lehrbücher und Unterrichtsmaterialien enthalten, sofern dies nicht ausdrücklich angegeben ist.
- Anmeldungen für Kurse in Eußenheim, Retzstadt und Zellingen werden im Kurs- und Kundenservice in Karlstadt bearbeitet.
- Anmeldungen für Kurse in Arnstein über arnstein@vhs-karlstadt.de oder telefonisch unter 09363-80137

Bankverbindungen der Stadt Karlstadt

Sparkasse Mainfranken IBAN DE40 7905 0000 0190 0010 81 SWIFT-BIC BYLADEM1SWU
Raiffeisenbank MSP eG IBAN DE04 7906 9150 0005 7016 60 SWIFT-BIC GENODEF1GEM

Bitte geben Sie im Verwendungszweck immer vhs und die Rechnungsnummer bzw. die Kursnummer an!

Kursräume in Karlstadt

Volkshochschule, Langgasse 17

Konrad-von-Querfurt Mittelschule, Bodelschwinghstr. 56

Kursräume in Zellingen

Mittelschule, Lerlachstr. 2



Volkshochschulen
Karlstadt | Arnstein | Eußenheim | Retzstadt | Zellingen

Impressum

Herausgeber: Volkshochschule Karlstadt, Langgasse 17, 97753 Karlstadt
Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Claudia Ruppert
Erscheinungsweise: Zweimal jährlich, im Januar und September
Auflage: 16.200

Satz und DTP: Grafikatelier by Andrea Mühl
Druck: KS OFFSET Druckcenter Frankfurt GmbH
Titelblatt: vhs-Homepage, Fotos istock

Volkshochschule Karlstadt

Vorwort.....	3
Organisatorisches auf einen Blick	4
Inhaltsverzeichnis.....	5
Bewegungskurse im Überblick.....	6
Veranstaltungskalender	8
Kurse und Veranstaltungen in Arnstein	9
Besondere Einzelveranstaltungen	10
Universitätsbund	10
Arbeitskreise der vhs Karlstadt	10

■ Gesellschaft	11
Verbraucherbildung.....	11
Gesellschaft und Politik.....	11
Ökonomie	12
Genusskultur	12
Umwelt und Nachhaltigkeit.....	13
Kino-Auslese	14
Haustiere	15
Pädagogik	15
Persönlichkeitsentwicklung.....	16
und Psychologie	16
Kommunikation und Stimme	17
Beauty und Styling	18
Stadt- und Heimatgeschichte.....	18
Kunst- und Kulturgeschichte	20
Fremde Länder.....	20
Exkursionen	20
Natur und Garten	21
Neue Medien	22

■ Kultur	23
Lesung.....	23
Kulturelle Tänze	24
Standardtänze.....	25
Studienreise	25
Kunst	25
Künstlerisches Gestalten	26
Plastisches Gestalten	26
Handwerk und Kunsthandwerk	26
Motorsägenkurs	27
Musik	27

■ Gesundheit	28
Sport im Freien.....	28
Klettern.....	28
Entspannung/Körpererfahrung	29
Meditation und Entspannung	34
Waldbaden	36
Bewegung/Gymnastik/Fitness	37
Kraulkurs	43
Medizinische Vorträge und Prävention	44
Ernährung.....	47
Kochen und Backen	47
Gewichtsreduktion	50

■ Sprachen	51
Europäischer Referenzrahmen (GERR)	51
Allgemeine Integrationskurse (BAMF).....	52
Berufssprachkurs	52
Einbürgerungstest	52
Deutschprüfung A2/B1	52
Englisch.....	52
Französisch	54
Spanisch.....	54

■ Beruf	54
Beruf und IT-Anwendungen	54
Smartphone / Tablet.....	54
EDV-Grundlagen	55
Tabellenkalkulation.....	55
Organisation.....	56
Layout und Social Media.....	56

■ Grundbildung	57
■ Junge vhs	57
Selbstbehauptung	57
Waldläufer und Outdoor-Aktivitäten.....	58
Zaubern.....	59
Ballett	59
Kinder-Yoga.....	59

■ vhs in Arnstein	9
--------------------------	----------













■ vhs in Eußenheim	59
---------------------------	-----------

■ vhs in Retzstadt	60
---------------------------	-----------



■ vhs in Zellingen	61
---------------------------	-----------

Quellennachweis	62
Parkmöglichkeiten.....	62
AGBs der vhs Karlstadt	63

Bewegungskurse im Überblick

Karlstadt WT	Beginn	Uhrzeit	Kursbezeichnung	Kurs-Nr.
Mo	08:30 - 09:15	22.09.2025	Pilates-Rücken-Mix	K30220H
	09:00 - 09:45	22.09.2025	Seniorengymnastik	K30203H
	09:00 - 09:45	12.01.2026	Seniorengymnastik	K30203W
	09:45 - 10:30	22.09.2025	Wirbelsäulengymnastik	K30210H
	10:45 - 11:45	29.09.2025	Aktiv mit und ohne Demenz	K30201H
	16:30 - 17:15	22.09.2025	Gymnastik für die ältere Generation	K30204H
	16:30 - 17:30	22.09.2025	Fit und bewegt L - XXL	K30231H
	16:30 - 17:30	12.01.2026	Fit und bewegt L - XXL	K30231W
	17:15 - 18:00	22.09.2025	Fitnessgymnastik für die ältere Generation	K30205H
	17:15 - 18:15	06.10.2025	Rücken-Fit	K30219H
	18:00 - 19:00	22.09.2025	Pilates für Anfänger	K30221H
	18:00 - 19:00	29.09.2025	 Taiji quan Einführung – Kennenlernkurs	K30150H
	18:00 - 19:00	20.10.2025	 Taiji quan Einführung – Anfängerkurs	K30151H
	18:30 - 19:30	06.10.2025	Bodystyling	K30230H
	18:30 - 19:30	12.01.2026	Bodystyling	K30230W
	19:05 - 20:05	22.09.2025	Pilates für Fortgeschrittene	K30222H
	19:45 - 20:45	22.09.2025	Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	O302220H
	19:45 - 20:45	19.01.2026	Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	O302220W
Di	09:00 - 10:00	23.09.2025	Pilates für Fortgeschrittene	K30224H
	09:00 - 10:15	23.09.2025	Yoga und der Beckenboden	K30114H
	09:00 - 10:15	13.01.2026	Yoga und der Beckenboden	K30114W
	10:00 - 11:30	23.09.2025	Hatha Yoga für Geübte und Wiedereinsteiger	K30100H
	10:15 - 11:15	23.09.2025	Fit durchs Jahr – ein variationsreiches Ganzkörpertraining für alle	K30232H
	10:30 - 11:45	23.09.2025	Yoga und der Beckenboden	K30115H
	10:30 - 11:45	13.01.2026	Yoga und der Beckenboden	K30115W
	15:30 - 16:30	13.01.2026	 Yoga Nidra – Die Kunst der tiefen Entspannung	K30124W
	16:45 - 18:15	13.01.2026	 Yoga für die Hormon-Balance	K30126W
	17:00 - 17:45	23.09.2025	Wirbelsäulengymnastik	K30211H
	17:45 - 18:30	23.09.2025	Wirbelsäulengymnastik	K30212H
	17:45 - 19:00	07.10.2025	 Power Circle	K30238H
	18:00 - 19:30	23.09.2025	Bewegte Meditation am Abend	K30131H
	18:00 - 19:30	20.01.2026	Bewegte Meditation am Abend	K30131W
	18:30 - 20:00	23.09.2025	Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger	K30101H
	18:45 - 19:45	07.10.2025	BodyWorkout – abwechslungsreiches Fitnesstraining	K30233H
	19:00 - 20:00	09.12.2025	Klang-Abend – Entspannungszeit für Dich!	K30135H
	19:00 - 20:00	13.01.2026	Klang-Abend – Entspannungszeit für Dich!	K30136W
	19:15 - 20:15	30.09.2025	Spiralmuskeltraining: Fortgeschrittenenkurs	K30218H
	19:50 - 20:50	30.09.2025	FaszienPower – mit Leichtigkeit durchs Leben	K30244H
Mi	08:45 - 09:45	24.09.2025	Sanftes Yoga 60+	K30111H
	09:00 - 09:45	24.09.2025	Fit mit Fun „Switch“ – Wechsel zwischen Kurs K30245H und K30246H möglich	K30245H
	09:30 - 10:30	22.10.2025	 Fit mit Baby – Wir stärken unsere Körpermitte	K30260H
	09:45 - 10:30	24.09.2025	Wirbelsäulengymnastik	K30213H
	10:00 - 11:00	24.09.2025	 Vinyasa Yoga Flow – für Yoga-Erfahrene	K30112H
	10:45 - 11:45	22.10.2025	 Fit mit Baby – Wir stärken unsere Körpermitte	K30265H
	11:15 - 12:00	24.09.2025	 Yoga für ältere Menschen mit und ohne vorübergehenden Einschränkungen	K30116H
	17:15 - 18:00	24.09.2025	Wirbelsäulengymnastik	K30214H
	18:00 - 18:45	24.09.2025	Step Aerobic für Geübte	K30234H
	18:10 - 19:10	24.09.2025	Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	K30225H
	18:10 - 19:10	14.01.2026	Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	K30225W
	18:30 - 19:30	01.10.2025	Vinyasa Yoga Flow für Anfänger	K30113H
	19:00 - 20:00	24.09.2025	Zumba®-Fitness für Geübte	K30252H
	19:00 - 20:00	07.01.2026	Zumba®-Fitness für Geübte	K30252W
Do	09:45 - 21:00	24.09.2025	Hatha/Vinyasa Yoga Mittelstufe	K30104H
	08:30 - 09:15	16.10.2025	 Power-Fitness: Hyrox meets bodyweight fitness – Kennenlernangebot	K30235H
	08:30 - 09:15	13.11.2025	 Power-Fitness: Hyrox meets bodyweight fitness	K30236H
	09:00 - 09:45	25.09.2025	Fit mit Fun „Switch“ – Wechsel zwischen Kurs K30245H und K30246H möglich	K30246H
	09:30 - 10:15	04.09.2025	Fit ab 60+	K30248H
	09:30 - 10:15	08.01.2026	Fit ab 60+	K30248W
	09:45 - 10:30	25.09.2025	Wirbelsäulengymnastik	K30215H
	10:30 - 11:15	04.09.2025	Fit ab 60+	K30249H
	10:30 - 11:15	25.09.2025	Wirbelsäulengymnastik	K30216H
	10:30 - 11:15	08.01.2026	Fit ab 60+	K30249W
	16:30 - 18:00	25.09.2025	Durch Hatha Yoga (Yogasana) stressfrei und entspannt dem Alltag begegnen	K30102H
	16:30 - 18:30	16.10.2025	Waldbaden im goldenen Herbst	K30171H
	17:00 - 18:00	09.10.2025	Bauch-Beine-Po	K30237H
	17:30 - 18:45	18.09.2025	YogaWalk – IM FREIEN	K30011H
	18:00 - 19:30	25.09.2025	Taiji quan – Fortgeschrittenenkurs	K30152H
	18:00 - 19:00	25.09.2025	Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	K30226H
	18:00 - 19:00	15.01.2026	Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	K30226W
	18:15 - 19:45	25.09.2025	Durch Hatha Yoga (Yogasana) stressfrei und entspannt dem Alltag begegnen	K30103H
	19:00 - 20:00	05.02.2026	Klang-Abend – Entspannungszeit für Dich!	K30137W
	19:15 - 20:30	25.09.2025	Achtsamkeits-Yoga	K30117H
	19:15 - 20:30	15.01.2026	Achtsamkeits-Yoga	K30117W
	19:30 - 21:15	13.11.2025	Klettern erleben – Bewegung und Koordination in der Senkrechten	K30051H
	20:00 - 21:00	13.11.2025	 Entspannt in den Feierabend – Eine Fantasiereise mit Live-Musik zum Abschalten und Träumen	K30133H

Karlstadt					
WT	Beginn	Uhrzeit	Kursbezeichnung		Kurs-Nr.
Fr	09:00 - 10:30	26.09.2025	Hatha (Anusara) Yoga für Wiedereinsteiger		K30105H
	13:30 - 16:30	26.09.2025	Frauenwaldbad		K30170H
	18:00 - 19:00	10.10.2025	Yoga Fit – für Geübte - Kennenlernkurs		K30118H
	18:00 - 19:00	14.11.2025	Yoga Fit – für Geübte		K30119H
	18:15 - 19:15	26.09.2025	Zumba®-Fitness.....		K30254H
	18:15 - 19:15	09.01.2026	Zumba®-Fitness.....		K30254W
	18:30 - 21:30	28.11.2025	Wildgans-Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene Form 35-45		K30145H
Sa	09:00 - 12:15	11.10.2025	Der Beckenboden – Basis-Workshop		K30241H
	09:00 - 12:15	15.11.2025	Yoga Nidra – Die Kunst der tiefen Entspannung – Kennenlernkurs.....		K30124H
	09:00 - 12:15	22.11.2025	Der Beckenboden – Aufbau-Workshop		K30242H
	09:00 - 12:15	29.11.2025	Yoga für die Hormon-Balance – Kennenlernkurs		K30126H
	09:00 - 12:15	17.01.2026	Der Beckenboden – und die Macht der Hormone		K30243W
	14:00 - 17:00	27.09.2025	Spiralmuskeltraining: Basiskurs		K30217H
	14:00 - 17:00	18.10.2025	Yoga in der Menopause		K30125H
	15:00 - 17:00	20.09.2025	Workshop – Budokon Yoga und Mobility – zum Kennenlernen		K30120H
	15:00 - 17:00	18.10.2025	Workshop – Budokon Yoga und Mobility – zum Kennenlernen		K30121H
	15:00 - 18:15	22.11.2025	Yoga bei Kerzenschein – Ein Fest für die Sinne.....		K30122H
	15:00 - 18:15	13.12.2025	Yoga bei Kerzenschein – Ein Fest für die Sinne.....		K30123H
So	08:30 - 15:00	16.11.2025	Kletterkurs - Toprope.....		K30050H

Eußenheim, Retzstadt, Zellingen					
WT	Beginn	Uhrzeit	Außenstelle	Kursbezeichnung	Kurs-Nr.
Mo	18:15 - 19:15	22.09.2025		Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	R30220H
	18:15 - 19:15	19.01.2026		Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	R30220W
	19:45 - 20:45	22.09.2025		Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	O30220H
	19:45 - 20:45	19.01.2026		Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	O30220W
Di	18:15 - 19:15	23.09.2025		Wirbelsäulengymnastik	Z30210H
	18:30 - 20:00	23.09.2025		Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene.....	Z30100H
	19:30 - 20:30	23.09.2025		Budokon Yoga und Mobility.....	R30110H
	19:30 - 20:30	13.01.2026		Budokon Yoga und Mobility.....	R30110W
	20:00 - 21:30	23.09.2025		Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene.....	Z30101H
Mi	17:45 - 18:45	24.09.2025		Wirbelsäulengymnastik	Z30211H
	19:00 - 20:00	24.09.2025		Fitness für den Rücken	E30210H



Durchblick auf Klick – Nachhilfe 

Wert von 1.780 Euro jährlich geschenkt.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Exklusiv für unsere Mitglieder
Kostenlose Online-Nachhilfe von ubiMaster
für MeinKonto-Inhaber von 10-18 Jahren.

raiba-msp.de/ubimaster

k k p p
lp r t



Vorträge, Workshops und Exkursionen – September 2025 bis Februar 2026

	Tag	Datum	Zeit	Veranstaltungsart	Kurs-Nr	Kursbezeichnung	Seite
Sep	Fr	12.09.2025	13:00	Workshop	K10010H	Sicher auf dem E-Bike – Pedelec/E-Bike-Kurs mit Tipps und Tricks	11
	Do	18.09.2025	19:00	Filmauslese	K10430H	vhs-Filmauslese: TROTZ ALLEDEM – mit anschl. Diskussion	14
	So	21.09.2025	14:00	Wanderung	R10950H	Wein und Natur – Geführte Wanderung	60
	Mi	24.09.2025	18:30	Theater	K30300H	Frauen, Gefühle, Hormone und Leben – so ist es eben!	44
	Fr	26.09.2025	15:00	Vortrag	K11010H	Klimaanpassung und Klimaschutz – was können wir gemeinsam tun?	21
	So	28.09.2025	09:30	Exkursion	K10940H	Mit dem Stadtgärtner unterwegs: Städtische Grünanlagen im Klimawandel	20
	So	28.09.2025	14:00	Wanderung	R10951H	Liederweg – Geführte Wanderung	60
	Mo	29.09.2025	18:30	Vortrag	K30320H	Suchtprävention – Früherkennung und Unterstützung bei Suchtproblemen	45
Okt	Mi	01.10.2025	19:00	Lesung	K10600H	Trost. Was wir alle brauchen – Gespräch und Lesung mit Autorin Madeleine Hofmann	16
	Do	02.10.2025	19:00	Workshop	K21310H	Wo man singt, da lass dich nieder	27
	Do	02.10.2025	19:00	Vortrag	K30411H	Homöopathie für Frauen und ihre Familien – Einführung in die Homöopathie	48
	Fr	03.10.2025	14:00	Wanderung	R10952H	Jubiläumswanderung: 25 Jahre geführte Wanderungen	60
	So	05.10.2025	14:00	Wanderung	R10953H	Planetenweg – Geführte Wanderung	60
	Di	07.10.2025	16:30	Workshop	K11150H	BayernAtlas: der Kartenviewer des Freistaates Bayern – Workshop: Stöbern und Entdecken	23
	Di	07.10.2025	19:00	Vortrag	K10910H	Die staufferzeitliche Gründung der Amtsstadt Karlstadt um 1200	18
	Mi	08.10.2025	19:00	Vortrag	K20610H	Gustav Klimt- Großmeister des Wiener Jugendstils	20
	Do	09.10.2025	19:00	Filmauslese	K10431H	vhs-Filmauslese: IM PRINZIP FAMILIE – mit anschl. Diskussion	14
	Do	09.10.2025	19:00	Vortrag	K30412H	Homöopathie für Frauen und ihre Familien – Wechseljahre der Frau	48
	Sa	11.10.2025	09:00	Workshop	K10647H	Entdecken Sie Ihre Farben! – Farbberatungs-Workshop	18
	Sa	11.10.2025	10:00	Vortrag	K10610H	Break free! Stress, Ängste und Hindernisse lösen	16
	So	12.10.2025	14:00	Wanderung	R10954H	Besinnungsweg Retzstadt – Geführte Wanderung	60
	Mo	13.10.2025	18:30	Online-Seminar	O11125H	Künstliche Intelligenz (KI) – verstehen, nutzen, mitgestalten – KI als Chance und Herausforderung für Fach- und Führungskräfte	22
	Mo	13.10.2025	19:00	Vortrag	K30330H	Gar nicht duft – Wie Sie gesundheitliche Gefahren durch Duftstoffe erkennen	45
	Di	14.10.2025	19:00	Vortrag	K10620H	Always On? Wie du deine digitale Welt bewusster nutzt und mehr Zeit für dich gewinnst	16
	Mi	15.10.2025	19:00	Bildervortrag	K10935H	Sehnsuchtsland Japan – Bildervortrag und kulturelle Kuriositäten	20
	Do	16.10.2025	19:00	Vortrag	K10420H	Energie und Klimaschutz für jedermann	13
	Do	16.10.2025	19:00	Lesung	K20210H	Kafka hat am Sonntag geschlossen: Beobachtungen aus der Provinz – Autorenlesung mit Diskussion	24
	Do	16.10.2025	19:00	Vortrag	K30413H	Homöopathie für Frauen und ihre Familien – Schlafstörungen	48
	Fr	17.10.2025	19:00	Vortrag	K10920H	825 Jahre – Die Geschichte der Stadt Karlstadt in Wort und Bild	19
	Fr	17.10.2025	19:00	Seminar	K11020H	Wochenend-Seminar „Traumgärten I – Planung“	22
	Sa	18.10.2025	10:00	Workshop	K10510H	Hundewellness – erlerne einfache Massagetechniken für deinen Hund	15
	Sa	18.10.2025	13:30	Seminar	K10631H	Jeder Mensch ist anders – den anderen zu verstehen, hilft besser zu kommunizieren	17
	So	19.10.2025	09:30	Exkursion	K10941H	Mit dem Stadtgärtner unterwegs: Bäume in der Stadt	21
	So	19.10.2025	10:00	Exkursion	K10961H	Pilzlehrwanderung – Herbstpilze bestimmen und sammeln	21
	So	19.10.2025	14:00	Wanderung	R10955H	Besinnungsweg Retzstadt – Geführte Wanderung	61
	Di	21.10.2025	19:00	Vortrag	K10230H	Versteckte Botschaften in der Lebensmittelwerbung: Kritische Betrachtung von Gesundheitsversprechen	11
	Mi	22.10.2025	19:00	Unibund	K10210H	Unibund-Vortrag: Mehr als Frieden, Freiheit, Sicherheit. Die Europäische Union im Alltag	11
	Do	23.10.2025	19:00	Vortrag	K20620H	Thutmosis III. – Vom unterdrückten Stiefsohn der berühmten Hatschepsut zum Weltherscher	20
	Do	23.10.2025	19:00	Vortrag	K30414H	Homöopathie für Frauen und ihre Familien – Harnwegsinfekte	48
	Sa	25.10.2025	09:00	Workshop	K10648H	Entdecken Sie ihren individuellen Stil! – Stilberatungs-Workshop	18
	Sa	25.10.2025	09:30	Workshop	K10632H	Argumentationsstark: Sicher und überzeugend diskutieren lernen	17
	So	26.10.2025	19:00	Gespräch	K10020H	Lebensgeschichten entdecken: Gespräche mit inspirierenden Menschen Famoses Küchengespräch	11
	So	26.10.2025	20:00	Wanderung	R10956H	Der kleine Dorfrundgang mit dem Nachtwächter – Geführte Wanderung	61
	Mo	27.10.2025	19:00	Unibund	K10930H	Unibund-Vortrag: Wäss du dos? – Wissenswertes über die Dialekte in Unterfranken	19
	Di	28.10.2025	08:00	Studienfahrt	K20600H	Marc Aurel – Kaiser, Feldherr, Philosoph – Exkursion zur Landesausstellung Trier	25
	Di	28.10.2025	19:00	Workshop	K10644H	Deine Stimme – klangvoll und frei	17
	Mi	29.10.2025	18:00	Vortrag	K30340H	Ätherische Öle in der kalten Jahreszeit: Natürliche Hilfe bei Erkältung und Stress	45
Nov	Mi	12.11.2025	19:00	Lesung	K20220H	Die Öffentliche Bücherbox: Courage statt Persiflage – Lesung mit Diskussion	24
	Mi	12.11.2025	19:00	Online	O10421H	Zukunft für Omas Häuschen – Schmuckstück oder kann das weg?	13
	Do	13.11.2025	19:00	Vortrag	K10315H	Von der Idee bis zur schwarzen Null – Wie man einen Dorfladen erfolgreich gründet und betreibt	12
	Do	13.11.2025	19:00	Filmauslese	K10432H	vhs-Filmauslese: RÖBI GEHT – mit anschl. Diskussion	14
	Sa	15.11.2025	09:30	Vortrag	K30310H	Wechseljahre – Wandelzeiten: körperlich-seelische Perspektiven und Türöffner	44
	Di	18.11.2025	16:00	Vortrag	K11120H	Künstliche Intelligenz (KI) im Alltag – Chancen und Gefahren	22
	Do	20.11.2025	19:00	Vortrag	K10310H	Ich gehe bald in Rente – Tipps rund um den Renteneinstieg	11
	Sa	22.11.2025	10:00	Workshop	K30360H	Selbststeuerung und Selbstverantwortung – Alexander-Technik angewandt	45
	Sa	22.11.2025	19:00	Seminar	K10400H	Whisky-Seminar: Reise durch Schottland – Scotland re-visited	12
	Mo	24.11.2025	18:00	Workshop	K10520H	Starke Kommunikation – starke Beziehung: Dein Weg zu mehr Verständnis mit deinem Kind	15
Dez	Di	25.11.2025	19:00	Unibund	K30370H	Unibund-Vortrag: Wenn Bakterien bleiben, wo sie nicht sollen – Enterokokken und die Forschung gegen Krankenhausinfektionen	45
	Mi	03.12.2025	19:00	Online	O10422H	Sanierung mit Plan: von der ersten Idee bis zum konkreten Projekt	13
	Fr	05.12.2025	16:00	Workshop	K11030H	Kräuter-Salben selbst herstellen – Workshop	22
	Do	11.12.2025	18:00	Vortrag	K30350H	Krebs natürlich behandeln – Prävention und Ergänzung zur Schulmedizin	45
	Do	11.12.2025	19:00	Filmauslese	K10433H	vhs-Filmauslese: AGENT OF HAPPINESS – mit anschl. Diskussion	15
Jan	Mi	07.01.2026	19:00	Online	O10423W	Ökologisch und wohngesund sanieren – Grundlagen für Bauprojekte im Bestand	13
	Do	15.01.2026	19:00	Vortrag	K10231W	Licht im Kennzeichnungs- Dschungel: Wie aussagekräftig sind Nutri-Score und Tierwohllabel?	11
	Do	15.01.2026	19:00	Vortrag	K10424W	Energetisch Sanieren für die Zukunft	13
	Do	15.01.2026	19:00	Filmauslese	K10434W	vhs-Filmauslese: FIORE MIO – mit anschl. Diskussion	15
	Sa	17.01.2026	09:00	Workshop	K10649W	Beauty 40+ Schminkworkshop: Schön sein, schön bleiben	18
	Di	20.01.2026	18:00	Workshop	K10645W	Deine Stimme – klangvoll und frei – Workshop	18
	Di	20.01.2026	19:00	Vortrag	K10615W	Emotionale Blockaden bei Menschen und Tieren lösen	16
	So	25.01.2026	19:00	Gespräch	K10025W	Lebensgeschichten entdecken: Gespräche mit inspirierenden Menschen Famoses Küchengespräch	11
	Mo	26.01.2026	19:00	Workshop	K10625H	Klar starten statt digital gestresst: Mit Balance, weniger Chaos & mehr Fokus ins neue Jahr	17
	Do	29.01.2026	18:30	Vortrag	K30370W	Der Darm als Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und Energie	45
Feb	Mi	04.02.2026	16:30	Workshop	K10640W	Erste Hilfe – letzte Hilfe? – Letzte-Hilfe-Workshop	16
	Mo	09.02.2026	19:00	Online	O10425W	Sanieren für das Wohnen von morgen – zwischen altbewährt und zukunftsfähig	14
	Di	10.02.2026	19:30	Unibund	K10220W	Unibund-Vortrag: Die Europäische Union als geopolitischer Akteur im Konzert der Großmächte	12



Kurse und Veranstaltungen in Arnstein

Anmeldungen per E-mail über arnstein@vhs-karlstadt.de oder
telefonisch unter 09363-80137 (Anja Morgenstern)

Tag	Datum	Zeit	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Referent	Seite
Gesellschaft						
Mi	24.09.2025	18:30	A10660H	Weiterführender Schachkurs – Gemeinsam einen Zug voraus	Katharina Senft.....	17
Do	25.09.2025	18:30	A10145H	„Als Arnstein fränkisch wurde“ – Vorstellung der archäologischen Funde aus Arnstein	Josef Grodel.....	19
Mo	06.10.2025	16:00	A11130H	Digitaler Nachlass	Jochen Müller.....	23
So	19.10.2025	14:00	A10962H	Pilzlehrwanderung – Herbstpilze bestimmen und sammeln	Tobias Knorr.....	21
Do	20.11.2025	16:30	A11140H	Der neue BayernAtlas 4.0, Freizeitkarte und mehr	Jochen Müller.....	23
Mi	03.12.2025	19:00	A10950H	Die 12 Rauhächte – eine magische Zeit – von der Tradition des Räucherns	Elke Schaller.....	19
Mi	21.01.2026	19:00	A10230W	Unibund-Vortrag: Das politisierte Europäische Parlament	Dr. Manuel Pietzko.....	12
Mi	21.01.2026	19:00	A10955W	Räuchern im Jahreskreis	Elke Schaller.....	19
Kultur						
Mi	17.09.2025	18:00	A21011H	Drechseln – Uraltet Handwerk wird vorgestellt	Klaus Nun.....	27
Fr	26.09.2025	19:00	A20770H	HAPPY PAINT	Uwe Stark.....	26
Mi	01.10.2025	17:00	A21010H	Weidenflechten – Tradition und Nachhaltigkeit	Volker Wingefeld.....	27
Fr	03.10.2025	14:00	A20640H	„Orte der Andacht“ – Vernissage zur Kunstausstellung mit Austausch über die Werke	Claudia C. Cebulla.....	25
Fr	10.10.2025	18:00	A20260H	150 Jahre Thomas Mann – Literarischer Abend	Iris Kuhn-Odoij.....	24
So	09.11.2025	18:00	A20240H	Die verbrannten Dichter – eine Gedenkstunde – Lesung mit musikalischer Begleitung	Aurelia Lammens.....	24
Sa	15.11.2025	17:00	A20421H	80 Jahre Ende zweiter Weltkrieg: Klassische und Jüdische Lieder gegen das Vergessen	Igor Dubovsky.....	28
Fr	21.11.2025	19:00	A20270H	Märchen von starken Frauen – Abendlesung	Iris Kuhn-Odoij.....	24
Fr	21.11.2025	19:00	A20771H	HAPPY PAINT	Uwe Stark.....	26
Fr	06.02.2026	15:30	A21042W	Motorsägenkurs – Erlangen Sie die Qualifikation, um Holz selbst zu machen	Frank Bohla.....	27
Gesundheit						
Mi	17.09.2025	17:30	A30011H	YogaWalk – IM FREIEN	Christine Schafmeister.....	28
Di	23.09.2025	16:00	A30345H	Demenz vorbeugen – geistige Gesundheit fördern	Dr. Markus Schröter.....	46
Di	23.09.2025	19:00	A30146H	Qi Gong – Der fliegende Kranich	Katharina Kensy.....	35
Mi	24.09.2025	10:30	A30241H	Bodyfit nach der Schwangerschaft	N.N.....	42
Do	25.09.2025	17:00	A30240H	Beckenbodentraining – Die Kraft aus der Mitte	N.N.....	42
Do	25.09.2025	18:00	A30242H	„Scampi“ Gruppe – wir bieten Krebs die Stirn	N.N.....	42
So	28.09.2025	17:00	A30264H	Kraulkurs für Erwachsene – für Fortgeschrittene	Angelika Ritter.....	43
So	28.09.2025	18:00	A30265H	Kraulkurs für Erwachsene – für Anfänger	Angelika Ritter.....	43
Di	30.09.2025	18:30	A30111H	Hatha (Anusara) Yoga für Wiedereinsteiger	Monika Mayer-Schulz.....	30
Do	02.10.2025	18:15	A30113H	Yoga für Schwangere – Zeit für mich und mein Baby	Sonja Fischer.....	33
Do	02.10.2025	19:30	A30112H	Yoga für Anfänger/innen bis Mittelstufe – Zeit für mich	Sonja Fischer.....	30
Fr	10.10.2025	10:00	A30116H	Sanftes Yoga für Seniorinnen und Senioren – Entspannt durch den Alltag	Sonja Fischer.....	34
Fr	31.10.2025	18:00	A30523H	Sauerteig & Co.	Claudia Lankes.....	49
Di	18.11.2025	17:00	A30525H	Kochabend mit orientalischen Gerichten – gemeinsam kochen, genießen, plaudern	Natalie Greindl.....	50
Sa	22.11.2025	10:00	A30524H	Vollkornbrote – saftig und lecker	Claudia Lankes.....	50
Do	27.11.2025	18:15	A30114H	Yoga Nidra – Tiefenentspannung für Körper und Geist – Kennenlernstunde	Sonja Fischer.....	34
Do	04.12.2025	18:15	A30115H	Faszien-Yoga – Beweglichkeit und Wohlbefinden fördern	Sonja Fischer.....	34
Do	11.12.2025	18:15	A30117H	Stuhlyoga – Ausgleich zum Sitzen und neue Energie im Alltag – Kennenlernkurs	Sonja Fischer.....	34
Di	13.01.2026	19:00	A30147H	Qi Gong zum Wohlfühlen	Katharina Kensy.....	35
Do	15.01.2026	18:15	A30113W	Yoga für Schwangere – Zeit für mich und mein Baby	Sonja Fischer.....	34
Do	15.01.2026	19:30	A30112W	Yoga für Anfänger/innen bis Mittelstufe – Zeit für mich	Sonja Fischer.....	30
Sa	07.02.2026	9:00	A30148W	Fan Huan Gong – Rückkehr zum Ursprung – Kennenlernkurs	Katharina Kensy.....	35
Grundbildung						
Sa	20.09.2025	19:00	A70370H	„Schwimmen und mehr“ – Schwimmkurs für Erwachsene	Michaela Krug.....	57
Junge vhs						
Mo	06.10.2025	16:30	A10682H	Starke Helden: Selbstbehauptung und Resilienz für Kinder von 6-10 Jahren	Marko Köhlnhofer.....	58
Mo	19.01.2026	16:30	A10686W	Starke Mädchen: Selbstschutz für Mädchen von 10-13 Jahren – Basiskurs	Marko Köhlnhofer.....	58
Mo	19.01.2026	17:45	A10687W	Starke Mädchen: Selbstschutz für Mädchen von 14-17 Jahren – Basiskurs	Marko Köhlnhofer.....	58

Besondere Einzelveranstaltungen

■ K 10600H

**Trost. Was wir alle brauchen
Gespräch und Lesung mit Autorin
Madeleine Hofmann**

In Kooperation mit den Freunden des Johann-Schöner-Gymnasiums und der Stadtbibliothek Karlstadt.

Madeleine Hofmann

1 Termin 01.10.2025, Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Karlstadt - Aula im JSG

10,00 €, 5,00 € ermäßigt für Schüler mit Schülerausweis
S. 16

■ K 20210H

**Kafka hat am Sonntag geschlossen:
Beobachtungen aus der Provinz
Autorenlesung mit Diskussion**

Martin Oswald

1 Termin 16.10.2025, Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Karlstadt - Historisches Rathaus Uhrenstube

8,00 €
S. 24

■ K 10910H

**Die staufferzeitliche Gründung
der Amtsstadt Karlstadt um 1200**

Vortrag in Kooperation mit der Kulturabteilung der Stadt Karlstadt im Rahmen der 825-Jahr-Feier.

Wolfgang Merklein

1 Termin 07.10.2025, Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Karlstadt - Historisches Rathaus Bürgersaal

kostenfrei, Anmeldung erwünscht
S. 18

■ K 10920H

**825 Jahre – Die Geschichte der
Stadt Karlstadt in Wort und Bild**

Vortrag in Kooperation mit der Kulturabteilung der Stadt Karlstadt im Rahmen der 825-Jahr-Feier.

Alfred Dill

1 Termin 17.10.2025, Freitag, 19.00 - 21.00 Uhr
Karlstadt - Historisches Rathaus Bürgersaal

kostenfrei, Anmeldung erwünscht
S. 19

■ K 30300H

**Frauen, Gefühle, Hormone
und Leben – so ist es eben!**

Spontane Schauspiel-Performance

Auftaktveranstaltung der Gesundheits-Jahreskampagne 2025 „Frauengesundheit – ein Leben lang in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Main-Spessart.

Die Veranstaltung ist barrierefrei und mit Induktionsanlage ausgestattet.

die Tabutanten

1 Termin 24.09.2025, Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
Karlstadt - Historisches Rathaus Bürgersaal

kostenfrei, Anmeldung erwünscht
S. 44

Universitätsbund

■ K 10210H

**Mehr als Frieden, Freiheit,
Sicherheit. Die Europäische
Union im Alltag**

Eine Veranstaltung des Universitätsbundes Würzburg, Lehrstuhl für BWL und Industriebetriebslehre, in Zusammenarbeit mit den Freunden des JSG Karlstadt.

Die Veranstaltung ist barrierefrei.

Dr. Manuel Pietzko

1 Termin 22.10.2025

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Karlstadt - Theatersaal im JSG

kostenfrei, Anmeldung erwünscht

S. 11

■ K 10220W

**Die Europäische Union als
geopolitischer Akteur im Konzert
der Großmächte**

Eine Veranstaltung des Universitätsbundes Würzburg, Lehrstuhl für BWL und Industriebetriebslehre, in Zusammenarbeit mit dem Rotary-Club Karlstadt-Arnstein.

Dr. Manuel Pietzko

1 Termin 10.02.2026

Dienstag, 19.30 - 20.30 Uhr

Karlstadt - Hotel Mainpromenade

kostenfrei, Anmeldung erwünscht

S. 12

■ K 10930H

**Wässd du dos? – Wissenswertes
über die Dialekte in Unterfranken**

Eine Veranstaltung des Universitätsbundes Würzburg, Unterfränkisches Dialektinstitut, in Zusammenarbeit mit dem Historischen Verein Karlstadt.

Dr. Monika Fritz-Scheuplein

1 Termin 27.10.2025

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

S. 19

■ K 30370H

**Wenn Bakterien bleiben, wo sie
nicht sollen – Enterokokken und
die Forschung gegen Kranken-
hausinfektionen**

Eine Veranstaltung des Universitätsbundes Würzburg, Medizinische Fakultät, Institut für Hygiene und Mikrobiologie in Zusammenarbeit mit den Freunden des Johann-Schöner-Gymnasiums e.V.

Die Veranstaltung ist barrierefrei.

Dr. Isabell Ramming

1 Termin 25.11.2025

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Karlstadt - Theatersaal im JSG

kostenfrei, Spenden willkommen.

S. 45

Arbeitskreise der vhs Karlstadt

■ AK 1000

Arbeitskreis Astronomie

Treffen jeden 1. Montag im Monat

Eberhard Brief, Tel. 8172

Montag, 19.00 - 21.00 Uhr

vhs Rückgeb., Seminarraum, EG

■ AK 2000

Arbeitskreis Foto

Treffen jeden 3. Montag im Monat

Termine finden Sie unter

www.fotoAK-Karlstadt.de

Manfred Warmuth

Montag, 19.30 - 21.00 Uhr

vhs Rückgeb., Dachstudio, DG

■ AK 3000

Arbeitskreis Keramik-Werkstatt

Termine erfragen Sie bitte unter

Juttamazi@gmail.com

Bitte beachten Sie auch den Kennenlernkurs K 20810H

Jutta Zimmermann

Montag, 19.00 - 22.00 Uhr

Werkraum in der Mittelschule Karlstadt

■ AK 4000

Arbeitskreis Theater

Proben nach Absprache

Wolfgang Tröster, Tel. 8181

„Theater in der Gerbergasse“ und in der vhs, Vordergeb., Saal 1, 1. OG

■ AK 5000

Arbeitskreis Trachtenverein

Tanzgruppe des Trachtenvereins für Jugendliche, Erwachsene und Kinder jeden Freitag Abend

Christian Knaus

Monika Cmiel

Freitag, 18.00 - 19.30 Uhr

vhs Vordergeb., Saal 1, 1. OG

■ AK 6000

**Arbeitskreis Selbsthilfegruppe für
Schwerhörige**

Termine erfragen Sie bitte per E-Mail unter manfr.hartmann@t-online.de

Manfred Hartmann

10 Termin(e), 26.01. – 22.11.24

Freitag, 17.00 - 19.00 Uhr

vhs Vordergeb., Clubraum, EG

In der Uhrenstube und dem Bürgersaal im Historischen Rathaus, Marktplatz 1, ist eine Induktionsschleife vorhanden.





Gesellschaft

Bitte beachten:

A 21042W Motorsägenkurs S. 27

Verbraucherbildung

K 10010H NEU Sicher auf dem E-Bike – Pedelec/ E-Bike-Kurs mit Tipps und Tricks

Dieser Pedelec-Kurs bietet eine hervorragende Gelegenheit, den sicheren Umgang mit dem elektrischen Fahrrad zu erlernen. Während des Kurses werden grundlegende Fahrtechniken wie Anfahren, Bremsen und Kurvenfahren geübt. Zusätzlich lernen die Teilnehmer*innen, wie sie das Pedelec optimal einstellen und die Akkuleistung effizient nutzen können. Der Kurs umfasst auch Verkehrssicherheitstipps, um sicher auf Straßen und Radwegen unterwegs zu sein. Zum Abschluss gibt es praktische Übungen, die das Gelernte in realistischen Situationen anwenden lassen. Eine Kooperationsveranstaltung der ACE Main-Spessart, der Kreisverkehrswacht MSP e.V. und der Polizei Karlstadt. Die Theorie erfolgt in der Aula der Grundschule, die Praxis findet im Pausenhof der Grundschule Karlstadt statt. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Pedelec mit geladenem Akku, Fahrradhelm, ggf. Sonnenschutz und ein Getränk mit.

Winfried Gehrig
1 Termin 12.09.2025
Freitag, 13.00 - 16.00 Uhr
Karlstadt - Pausenhof der Grundschule
5,00 €, Anmeldung erforderlich

K 10230H NEU Versteckte Botschaften in der Lebensmittelwerbung: Kritische Betrachtung von Gesundheitsversprechen

Im Vortrag werden die Gesundheitsversprechen der Lebensmittelindustrie, sogenannte „health claims“ genauer erläutert und anhand von Beispielen vorgestellt. Dabei wird auch kritisch hinterfragt, inwieweit diese Versprechen den Verbraucher*innen tatsächliche gesundheitliche Vorteile bieten. Ziel ist es, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, wie solche Werbeaussagen genutzt werden und welche Risiken oder Irreführungen damit verbunden sein können.

Elisa Hupfloher
1 Termin 21.10.2025
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
6,00 €

K 10231W NEU Licht im Kennzeichnungs- Dschungel: Wie aussagekräftig sind Nutri-Score und Tierwohl- label?

In diesem Vortrag wird hinterfragt, was uns die Lebensmittelkennzeichnungen „Nutri-Score“ und das Tierwohllabel wirklich sagen können. Es wird analysiert, ob diese Labels den Verbraucher*innen tatsächlich verlässliche Informationen bieten. Dabei werfen wir einen Blick auf mögliche Schwächen und Grenzen dieser Labels und diskutieren, inwieweit sie uns wirklich helfen, gesündere und ethischere Entscheidungen zu treffen.

Elisa Hupfloher
1 Termin 15.01.2026
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
6,00 €

K 10310H NEU Ich gehe bald in Rente – Tipps rund um den Renteneinstieg

Die ehrenamtliche Versichertenberaterin Erika Glückstein gibt Tipps, was bereits vor Renteneinstieg berücksichtigt werden sollte und was bei der Antragstellung zur Rente zu beachten ist.

Folgende Inhalte werden behandelt:

- Überprüfung des Versicherungsverlaufs
- Schließen von Lücken im Versicherungsverlauf
- Welche Rentenart kann ich in Anspruch nehmen?
- Die Antragstellung
- Überprüfung des Rentenbescheids
- Wie errechnet sich meine Rente?
- Wie viel darf ich hinzuverdienen?
- Was kann ich bei einem fehlerhaften Rentenbescheid tun?
- Wer kann beraten?

Erika Glückstein
1 Termin 20.11.2025
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
kostenfrei, Spenden willkommen,
Anmeldung erforderlich.

Gesellschaft und Politik

K 10020H NEU Lebensgeschichten entdecken: Gespräche mit inspirierenden Menschen

Famoses Küchengespräch
Jede(r) hat eine Geschichte zu erzählen. Davon sind Stephan und Conny aus dem famosen Häuschen überzeugt. Sie laden sich illustre Gäste ein, die am Küchentisch (nicht mehr im Häuschen wie gewohnt, son-

dern in der vhs) aus ihrem Leben erzählen. Vom Unternehmer zur Influencerin, von Künstlern über Leute mit verrückten Hobbies und vieles mehr. Es wird vielleicht lustig, vielleicht nachdenklich, vielleicht emotional und vielleicht auch ganz anders. Aber bestimmt super interessant und so spannend, dass es sich lohnt, vorbei zu schauen. Jede(r) von uns hat eine ganz eigene Lebensgeschichte, die genau so nur ein einziges Mal geschrieben wird und die es wert ist, erzählt zu werden.

Bringt euch gerne was zu trinken mit und freut euch auf einen kurzweiligen Abend. Die Gäste und aktuelle Infos werden auf www.instagram.com/dasfamosehaeuschen bekannt gegeben.

Anmeldung über die vhs Karlstadt. Wer Fragen hat, darf sich gerne bei Conny im famosen Häuschen melden.

Conny Morath,
Stephan Schmitt
1 Termin 26.10.2025
Sonntag, 19.00 - 21.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
15,00 €

K 10025W NEU Lebensgeschichten entdecken: Gespräche mit inspirierenden Menschen

Famoses Küchengespräch

Inhalt wie K 10020H

Bringt euch gerne was zu trinken mit und freut euch auf einen kurzweiligen Abend. Die Gäste und aktuelle Infos werden auf www.instagram.com/dasfamosehaeuschen bekannt gegeben. Anmeldung über die vhs Karlstadt. Wer Fragen hat, darf sich gerne bei Conny im famosen Häuschen melden.

Conny Morath,
Stephan Schmitt
1 Termin 25.01.2026
Sonntag, 19.00 - 21.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
15,00 €

K 10210H NEU Unibund-Vortrag: Mehr als Frieden, Freiheit, Sicherheit. Die Europäische Union im Alltag

Die Kritik an der politischen Europäischen Union ist so alt wie die EU selbst. Doch die Stimmen, die nach einer Rückabwicklung der EU hin zu einer rein wirtschaftspolitischen Gemeinschaft oder gar ihrer Auflösung rufen, werden stetig lauter. Hieraus ergeben sich unter anderem zwei Fragen: Was bringt die EU jedem und jeder einzelnen? Welche Konsequenzen hätte es, wenn es die EU nicht mehr geben würde? Diese Fragen möchte der Vortrag beantworten und dabei



vhs

Hinweis:

Bitte melden Sie sich
bei allen Vorträgen
vorher an.

einen etwas tieferen Blick in die alltäglichen Überschneidungen mit der EU wagen.

Eine Veranstaltung des Universitätsbundes Würzburg, Lehrstuhl für BWL und Industriebetriebslehre, in Zusammenarbeit mit den Freunden des JSG Karlstadt.

Dr. Manuel Pietzko

1 Termin 22.10.2025

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Karlstadt - Theatersaal im JSG

kostenfrei, Anmeldung erwünscht

K 10220W

NEU

Unibund-Vortrag: Die Europäische Union als geopolitischer Akteur im Konzert der Großmächte

In den letzten Jahren scheint die Unordnung in der internationalen Politik stetig zugenommen zu haben. China tritt als Weltmacht immer selbstbewusster in Erscheinung, der Krieg in der Ukraine hat die Erzählung vom andauernden Frieden in Europa ins Wanken gebracht und die USA scheinen zumindest unter Donald Trump nicht mehr unverbrüchlich hinter Europa und der EU zu stehen. Die EU muss zunehmend selbstständiger und selbstbewusster auf dem internationalen Parkett auftreten und eigene Interessen versuchen durchzusetzen. Aber ist das für eine Europäische Union, die von vielen als schwacher internationaler Akteur wahrgenommen wird, überhaupt möglich? Der Vortrag gibt einen Einblick in den vielschichten internationalen Akteur EU, der neben klassischer Außen- und Sicherheitspolitik in vielen weiteren Politikbereichen aktiv ist, und gibt eine Einschätzung wie sich die Europäische Union gemeinschaftlich im Konzert der Großmächte positionieren kann.

Eine Veranstaltung des Universitätsbundes Würzburg, Lehrstuhl für BWL und Industriebetriebslehre, in Zusammenarbeit mit dem Rotary-Club Karlstadt-Arnstein.

Dr. Manuel Pietzko

1 Termin 10.02.2026

Dienstag, 19.30 - 20.30 Uhr

Karlstadt - Hotel Mainpromenade

kostenfrei, Anmeldung erwünscht

**A 10230W**

NEU

Unibund-Vortrag: Das politisierte Europäische Parlament

Die Wahlen zum Europäischen Parlament 2024 haben deutliche Veränderungen im Machtgefüge und der Dynamik des Parlaments mit sich gebracht: Die etablierten Parteienfamilien, insbesondere die Grünen, mussten zum Teil herbe Stimmverluste hinnehmen, während die EU-kritischen und -feindlichen Fraktionen Mandate hinzugewonnen haben. Im Zuge dessen wurde die bewährte Koalition der demokratischen Mitte ein ums andere Mal in Frage gestellt, als die EVP Stimmabgaben mit der extremen Rechten ins Spiel gebracht hat. Welche Folgen hat dies für das Selbstverständnis des Europäischen Parlaments und für die Europäische Union als Ganzes? Wie hat sich die Arbeit des Parlaments bereits verändert? Welche Zusammenhänge bestehen mit den großen politischen Linien der EU-Mitgliedstaaten? Mit diesen und weiteren Schlaglichtern möchte der Vortrag eine neue Sensibilisierung für das aktuelle Europäische Parlament und seine Stellung im Institutionengefüge der Europäischen Union schaffen.

Eine Veranstaltung des Universitätsbundes Würzburg, Lehrstuhl für BWL und Industriebetriebslehre

Dr. Manuel Pietzko

1 Termin 21.01.2026

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Arnstein - Stadthalle, Foyer

kostenfrei, Anmeldung erwünscht

Ökonomie**K 10315H**

NEU

Von der Idee bis zur schwarzen Null – Wie man einen Dorfladen erfolgreich gründet und betreibt

Ein Dorfladen ist mehr als nur ein Geschäft. Er ist Herzstück, Treffpunkt – gelebte Regionalität.

Doch zwischen Wunsch und Wirklichkeit liegen viele Fragen und noch mehr Herausforderungen. Der Weg von der ersten Idee bis zur stabilen schwarzen Null ist steiniger, als viele denken. Denn ein funktionierender Dorfladen lebt nicht nur von Idealismus, sondern von einem durchdachten Konzept mit bezahlten Mitarbeitenden und nahezu ohne ehrenamtliche Arbeitskraft. Nur so ist langfristiger Erfolg möglich – egal ob privat geführt oder bürgerschaftlich getragen. Wer glaubt, ein sogenanntes „personalfreies“ 24/7-SB-Konzept sei automatisch die Lösung, wird schnell auf dem Boden der Tatsachen landen.

In diesem Seminar erfahren Sie:

- was einen tragfähigen Dorfladen wirklich ausmacht,
- wie man typische Stolpersteine umgeht – von Finanzierung bis Sortiment,
- und warum wirtschaftlicher Erfolg mehr braucht als gute Absichten.

Ihr Referent ist Geschäftsführer und Marktleiter des mehrfach ausgezeichneten Dorfladens in Retzstadt – und als Vorstandsmitglied des Bundesverbands der Bürger- und Dorfläden ganz nah dran an Erfolgsrezepten und Fehlversuchen im ganzen Land.

Peter Feldbauer

1 Termin 13.11.2025

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Genusskultur**K 10400H****Whisky-Seminar: Reise durch Schottland – Scotland re-visited**

In diesem Seminar von Andy McNeill liegt der Fokus auf der Reifezeit und den vielfältigen Einflussmöglichkeiten durch verschiedene Finishes. Lernen Sie, wie die Lagerung in unterschiedlichen Fässern den Geschmack und die Aromen eines Whiskys maßgeblich prägen und welche Fassarten sich besonders für bestimmte Whisky-Sorten eignen. Andy erklärt, wie das Finish in Weinfässern oder Sherryfässern den Charakter des Whiskys verändert und welche Kombinationen besonders harmonisch sind. Erfahren Sie, wie bestimmte Weinsorten, wie Rotwein oder Port, die Reifung beeinflussen und welche Geschmacksnuancen dadurch entstehen. Und freuen Sie sich auf die neuesten Finishes von McNeills Choice.

Tauchen Sie ein in die Welt der Reifung und des Finishing und erweitern Sie Ihr Wissen über die komplexen Prozesse, die einen guten Whisky ausmachen.

Andrew McNeill

1 Termin 22.11.2025

Samstag, 19.00 - 22.00 Uhr

vhs Vordergeb. Clubraum, EG

59,50 €





Umwelt und Nachhaltigkeit

Bitte beachten

K 30527H – K 30529H
Veranstaltungsreihe „Streuobst
– regional, vielfältig, lecker“
 S. 47

K 10420H **Energie und Klimaschutz** **für jedermann**

Kleine Ursache, große Wirkung:
Helfer beim Energiesparen zuhause

Der Referent erklärt das Verhältnis von Kosten und Einsparung bei kleineren und verhältnismäßig günstigen Methoden der Energieeinsparung. So können programmierbare Thermostatventile, eine Anpassung der Heizkurve, oder LED-Lampen durchaus eine große Wirkung entfalten. Eine Kooperation im Rahmen der Vortragsreihe „Energie und Klimaschutz für jedermann“ des Klimaschutzmanagements des Landkreises MSP.

Andreas Mitesser (Dipl.-Ing. FH), unabhängiger Energieberater

1 Termin 16.10.2025

Donnerstag, 19.00 – 20.30 Uhr

Karlstadt - Hotel Mainpromenade

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

„Sanieren – einfach gemacht“ **Vortragsreihe in Kooperation mit** **dem Regionalmanagement des** **Landratsamt Main-Spessart**

Die Vorträge der Reihe richten sich an alle, die ein Bestandsgebäude modernisieren und an heutige Wohnbedürfnisse anpassen möchten. Von der Bestandsaufnahme bis zur Kostenschätzung, von der Nutzung nachhaltiger Baustoffe bis zur Energieeffizienz möchte diese Reihe mit fundiertem Wissen, praktischen Tipps und inspirierenden Beispielen private Hausbesitzer bei ihrem Sanierungsprojekt unterstützen.

Die Vortragsreihe wird im Rahmen des Regionalmanagements gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie. Weitere Informationen unter www.main-spessart.de/regionalmanagement. Bitte beachten Sie die technischen Voraussetzungen für alle Online-Kurse: Die Online-Veranstaltung findet über webex statt. Als Browser werden Microsoft Edge, Google Chrome oder Firefox empfohlen. Sollten Sie die webex-App nicht auf Ihrem Rechner bzw. Endgerät haben, wählen Sie nach Klick auf den Teilnahme-Link die Option „Treten Sie über Ihren Browser bei“ aus.

O 10421H **Zukunft für Omas Häuschen –** **Schmuckstück oder kann das weg?**

Welche gestalterischen und baulichen Werte verbergen sich im Bestand? Wie lassen sich Substanz, Charakter und Atmosphäre bewahren – und gleichzeitig neue Wohnqualität schaffen?

Anhand von anschaulichen Beispielen zeigt Tobias Ruppert, wie Bauen im Bestand gelingen kann: klimagerecht, wirtschaftlich und mit Blick auf das, was Orte wirklich prägt.

Tobias Ruppert, Architekt

1 Termin 12.11.2025

Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr

webex

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

O 10422H **Sanierung mit Plan: von der ersten** **Idee bis zum konkreten Projekt**

Eine Sanierung kann viele Fragen aufwerfen. Architektin Barbara Kiesel erläutert anhand von Beispielen, wie die einzelnen Schritte aufeinander aufbauen. Es wird im Detail darauf eingegangen, welche Genehmigungen es wofür braucht, was gut in Eigenleistung erbracht werden kann, wann fachliche Begleitung sinnvoll bzw. notwendig ist und wie genau die Zuständigkeiten aller am Bau Beteiligten sind. Auch auf Besonderheiten des Sanierens im Bestand – von Denkmalschutz bis Fördermöglichkeiten – wird eingegangen.

Barbara Kiesel, Architektin

1 Termin 03.12.2025

Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr

webex

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

O 10423W **Ökologisch und wohngesund** **sanieren – Grundlagen für** **Bauprojekte im Bestand**

Der Vortrag vermittelt die Grundlagen des ökologischen und wohngesunden Sanierens. Behandelt werden u.a. typische Schadstoffe im Altbau, baubiologische Zusammenhänge sowie Kriterien für die Auswahl geeigneter Baustoffe. Zusätzlich werden grundlegende Prinzipien nachhaltiger Planung und Umsetzung erläutert. Ziel ist ein Überblick über zentrale Handlungsfelder bei der Sanierung unter besonderer Berücksichtigung von Umwelt- und Gesundheitsaspekten.

Ester Karl, Bauingenieurin und Baubiologin

1 Termin 07.01.2026

Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr

webex

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

K 10424W **Energetisch Sanieren** **für die Zukunft**

„Das macht sich nie bezahlt!“ sagen die einen, „wir würden es wieder tun!“ die anderen. Der Vortrag beleuchtet neben dem gesetzlichen Rahmen auch die Praxis zu Dämmung und Heizungstausch. In Kooperation mit dem Klimaschutzmanagement Main-Spessart.

Markus Baumann, unabhängiger Energieberater

1 Termin 15.01.2026

Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr

Karlstadt - Hotel Mainpromenade

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Regionalmanagement Main-Spessart



Sanieren – einfach gemacht!

Vortragsreihe: Sanierung von Bestandsimmobilien

regional – vielfältig – lecker

Workshops: Streuobst verwerten und haltbar machen

Termine unter: www.main-spessart.de/Regionalmanagement



**O 10425W****NEU** **Sanieren für das Wohnen von morgen – zwischen altbewährt und zukunftsfähig**

Nicht alles, was früher beim Hausbau üblich war, ist veraltet und überholt. Im Gegenteil – gerade mit Blick auf das Wohnen der Zukunft können wir von traditionellen Praktiken viel lernen. Wie kann Bewährtes aufgegriffen und weiterentwickelt werden, um aktuellen Herausforderungen wie hohen Baukosten und dem Klimawandel zu begegnen? Vorgestellt werden Ideen, wie Bestehendes an heutige Bedürfnisse angepasst werden kann.

Petra Schmidt, Architektin

1 Termin 09.02.2026

Montag, 19.00 - 20.00 Uhr

webex

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

K 10430H**vhs-Filmauslese: TROTZ ALLEDEM – mit anschl. Diskussion**

Regie: Robert Krieg

Dokumentarfilm 90 Min.

Deutschland 2025 / * Deutsche Untertitel
Mit eindrucksvollen Bildern und eindringlichen persönlichen Geschichten begleitet die Dokumentation Frauen in Rojava, einer autonomen Region im Norden Syriens.

Trotz anhaltender Konflikte, tief verwurzelter patriarchaler Strukturen und politischer Repression setzen sie sich für ein selbstbestimmtes Leben ein – im Alltag, in Kooperativen, auf Feldern und in Klassenzimmern. Ob Sidan, die als Englischlehrerin gleich mehrere Jobs meistert, oder Jehan, die kunsthandwerkliche Fähigkeiten weitergibt und Räume für Gemeinschaft schafft – sie alle verkörpern den stillen, aber entschlossenen Widerstand gegen Unterdrückung.

Regisseur Robert Krieg fängt Momente des Überlebens, der Solidarität und der Hoffnung ein und erzählt von einem gesellschaftlichen Wandel, der abseits der Weltöffentlichkeit geschieht – getragen von Frauen, die den Aufbruch selbst in die Hand nehmen.

Agenda 21-Arbeitskreis Umwelt, Kino, Ilse Krämer
1 Termin 18.09.2025

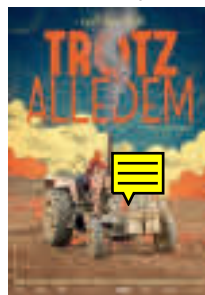
Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr

weitere Vorführung am Sonntag, 21.09.2025,

17:45 Uhr

Mühlbach - Burglichtspiele

6 € Kinoeintritt

**NEU****K 10431H****vhs-Filmauslese: IM PRINZIP FAMILIE – mit anschl. Diskussion**

Regie: Daniel Abma

Dokumentation 91 Min.

Deutschland 2025

In einem Haus am Ufer eines idyllischen Sees, umgeben von dichten Wäldern, arbeitet ein Erzieherteam im Schichtdienst in einer Wohngruppe für Kinder. Kochen, waschen, einkaufen und die Kinder mit dem Kleintransporter zur Schule und Freizeitaktivitäten zu bringen, gehört ebenso zu ihrem Alltag, wie zuhören, trösten, auf dem Sofa kuscheln, Filmabende und Gute-Nacht-Geschichten vorlesen. Das Team will nicht die Rolle von Ersatzeltern einnehmen, und doch sind sie immer da. Im Prinzip Familie eben. Sie bieten Vorbilder und Verlässlichkeit, die die Kinder allzu oft schmerzlich vermissen.

Was früher das Dorf war, ist heute der komplexe Apparat der Kinder- und Jugendhilfe. Spätestens seit der Pandemie gilt das Berufsfeld als systemrelevant, und dennoch bleibt die besondere wie herausfordernde Arbeit der Fachkräfte, ihr engagierter Einsatz zum Wohl der Kinder, meist unsichtbar.

Agenda 21-Arbeitskreis Umwelt, Kino, Ilse Krämer
1 Termin 09.10.2025

Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr

weitere Vorführung am Sonntag, 12.10.2025,

17:45 Uhr

Mühlbach - Burglichtspiele

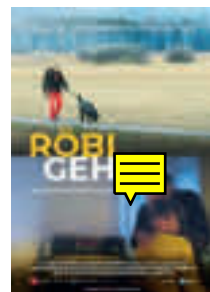
6 € Kinoeintritt

**K 10432H****vhs-Filmauslese: RÖBI GEHT – mit anschl. Diskussion**

Regie: Heidi Schmid, Christian Labhart, Dokumentarfilm, 84 Min.

Schweiz 2025

Ein Film über den Tod, der das Leben feiert. Robert Widmer-Demuth, liebevoll „Röbi“ genannt, ist ein Mann, der Zeit seines Lebens für andere da war und nun mit derselben Hingabe seinen letzten Weg geht. Er weiß, dass er bald sterben wird. Statt sich gegen das Unvermeidliche zu wehren, nimmt Röbi den Tod an, ohne die Liebe am Leben zu verlieren. Der kleinen Filmcrew öffnet er sein Zuhause und sein Herz. Er nimmt sie mit auf die Reise durch seine Erinnerungen an ein bewegtes Leben, seine Begegnungen mit

**NEU****kostenlose Energieberatung****der Verbraucherzentrale Bayern an der vhs**

- **unabhängig, professionell** und für Sie **kostenfrei** dank Förderung durch das Bundeswirtschaftsministerium und den Landkreis
- Beratungsgespräche an der **vhs Karlstadt** an jedem **3. Dienstag** und an der **vhs Marktheidenfeld** an jedem **2. Donnerstag** im Monat, jeweils 16:00-19:00 Uhr.
- Oder lassen Sie sich gleich **kostenfrei zuhause beraten**. Anmeldung über die Landkreisverwaltung: 09353/793 1757
- **Infos und Anmeldung** unter der **kostenlosen Hotline** der

Verbraucherzentrale: **0800 / 809 802 400**

Beratungspunkte:



Ansprechpartner im Landratsamt:
Michael Kohlbrecher
Klimaschutz@Lramsp.de
09353/793 1757



Freunden, Spaziergänge mit seinem Hund und die unermessliche Liebe zu seiner Familie – und widmet sich den großen Fragen, die sich am Ende eines Lebens stellen. Ein intimer und zugleich universeller Film, der den Tod nicht als Ende, sondern als Teil des Lebens begreift und ihm mit berührender Ehrlichkeit und großer Behutsamkeit begegnet.

Agenda 21-Arbeitskreis Umwelt, Kino, Ilse Krämer
1 Termin 13.11.2025
Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr
weitere Vorführung am Sonntag, 16.11.2025, 17:45 Uhr
Mühlbach - Burglichtspiele
6 € Kinointritt

K 10433H **vhs-Filmauslese:** **AGENT OF HAPPINESS –** **mit anschl. Diskussion**

Regie: Arun Bhattarai, Dorottya Zurbó
Dokumentarfilm, 94 Min.
Bhutan, Ungarn 2025
Amber Gurung reist durch die abgelegenen Täler des Himalayas. Dort befragen Beauftragte wie er die Bevölkerung Bhutans nach ihrem ganz persönlichen Glücksempfinden – und liefern damit die Grundlage für die Politik des „Bruttonationalglücks“, nach dem die bhutanische Regierung die Entwicklung des Landes ausrichtet. Der Film folgt Amber und seinen Kollegen, wie sie mit ihrem Kleinwagen von Tür zu Tür fahren und auf die unterschiedlichsten Menschen treffen, ob im Dorf oder auf dem Land, ob beim Beackern der Felder, beim Gebet oder bei der Meditation. Ganz verschieden reagieren sie auf den standardisierten Fragebogen: ob sie eine Kuh oder einen Esel besitzen, einen Traktor oder einen Laptop – sie alle erzählen mit unerschrockener Ehrlichkeit und stiller Weisheit aus ihrem Leben und davon, was sie glücklich macht und was vielleicht nicht.



Agenda 21-Arbeitskreis Umwelt, Kino, Ilse Krämer
1 Termin 11.12.2025
Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr
weitere Vorführung am Sonntag, 14.12.2025, 17:45 Uhr
Mühlbach - Burglichtspiele
6 € Kinointritt

K 10434W **vhs-Filmauslese: FIORE MIO –** **mit anschl. Diskussion**

Regie: Paolo Cognetti
Dokumentarfilm 80 Min.
Italien, Belgien 2025 / * Deutsche Untertitel

Fiore mio lädt den Zuschauer zu einer meditativen Reise durch atemberaubende alpine Landschaften ein. In Begleitung seines unzertrennlichen Hundes Laki kehrt der Schriftsteller Paolo Cognetti an den Schauplatz von „Acht Berge“ zurück, um einen Dokumentarfilm zu drehen, der eine Liebeserklärung an „seinen“ Monte Rosa ist, und um Menschen zu treffen, die in den Bergen nicht nur eine Heimat, sondern auch einen wahren „Ort der Gefühle“ gefunden haben.



Im Sommer 2022, als Italien unter einer Dürre leidet, wird Cognetti zum ersten Mal Zeuge des Versiegens der Quelle in der Nähe seines Hauses in Estoul, einem kleinen Dorf am Fuße des Monte Rosa. Dies ist der Anstoß für seine Reise durch die Berge, die ihm lieb und teuer sind, und die eine kollektive und doch intime und zutiefst menschliche Geschichte über Landschaften erzählt, die dazu bestimmt sind, zu verschwinden oder sich für immer zu verändern.

Agenda 21-Arbeitskreis Umwelt, Kino, Ilse Krämer
1 Termin 15.01.2026
Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr
weitere Vorführung am Sonntag, 18.01.2026, 17:45 Uhr
Mühlbach - Burglichtspiele
6 € Kinointritt

Haustiere

K 10510H **Hundewellness –** **erlerne einfache Massage-** **techniken für deinen Hund**

Rückenschmerzen und Verspannungen sind nicht nur Beschwerden, die hin und wieder das Leben von uns Menschen belasten. In diesem Kurs lernst du, wie du erkennen kannst, ob dein Vierbeiner unter Verspannungen leidet und was du dagegen tun kannst. Ich zeige dir, wie du mit einfachen Massagegriffen die Beweglichkeit und das Wohlbefinden deines Hundes verbessern kannst und ab welchem Zeitpunkt eine tierärztliche oder physiotherapeutische Abklärung empfehlenswert ist. Der Kurs ist für alle Hunde geeignet, egal ob klein oder groß, jung oder alt.

Du benötigst: Ruhe, Zeit, Leckerlis und eine weiche Unterlage (Yogamatte, Decke, großes Handtuch) für dich und dein Tier. Dein Hund sollte ein Halsband tragen. Sozialverträglichkeit und Haftpflicht-

versicherung des Hundes wird vorausgesetzt.

Bitte sei 15 Minuten vor Beginn des Kurses am Eingang der vhs, damit die Hunde sich untereinander entspannt kennenlernen können.

Die Referentin ist zertifizierte Tierphysiotherapeutin.

Johanna Ziegler
1 Termin 18.10.2025
Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
23,00 € inkl. Handout
Eine zweite Person pro Tier ist möglich bei voller Gebühr

Pädagogik

K 10520H **Starke Kommunikation – starke** **Beziehung: Dein Weg zu mehr** **Verständnis mit deinem Kind**

Wünschst du dir eine harmonischere Beziehung zu deinem Kind? Hast du das Gefühl, oft zu meckern oder nicht wirklich durchzudringen? Möchtest du, dass dein Kind dir besser zuhört?

Der Schlüssel liegt in deiner Sprache! In diesem Workshop lernst du, mit klarer und wertschätzender Kommunikation eine vertrauensvolle Basis zu schaffen. Du erhältst Impulse zur Reflexion deiner Sprache, erfährst, wie du deine Wirkung verbesserst, und kannst neue Gesprächsstrategien direkt ausprobieren.

Das bewährte LINGVA ETERNA® Sprach- und Kommunikationskonzept bildet die Grundlage. Denn Veränderung beginnt bei dir selbst – bist du bereit?

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Heike Brandl
2 Termine 24.11.2025, 01.12.2025
Montag, 18.00 - 21.00 Uhr
vhs Vordergeb. Clubraum, EG
40,00 €



In Zusammenarbeit mit der Vhs bieten die Burglichtspiele regelmäßig anspruchsvolle Filme. Telefonische Reservierung unter
09353 – 6717 oder 3187



Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie



■ K 10600H Trost. Was wir alle brauchen – Gespräch und Lesung mit Autorin Madeleine Hofmann

NEU

Trost – wie findet, wie spendet man ihn? Das Leben mit seinen unzähligen kleinen und großen Verlusten, die Weltlage mit ihren Krisen und Katastrophen. Es gibt heute viele Ereignisse, die Menschen untröstlich zurücklassen. Was aber, fragt sich die Autorin Madeleine Hofmann, bedeutet Trost überhaupt?

Die Eußenheimerin, gerade Anfang dreißig, als sie mit einer Krebsdiagnose konfrontiert wurde, teilt in ihrem neuen Buch ihren persönlichen Trost-Weg, erzählt von ihren eigenen Erfahrungen, aber auch von Begegnungen mit Menschen, die auf verschiedene Weise sich und andere trösten – enge Vertraute, medizinische Fachkräfte, Kreative. Eine unverkrampfte Herangehensweise an das Trösten, die anhand verschiedener

Themen – Essen, Musik, Humor, Kunst, Natur, Philosophie, Sprache – zeigt, wie individuell und existenziell Trost ist: Jeder Mensch sucht und findet ihn auf seine eigene Weise. In Karlstadt liest die Autorin aus ihrem Buch und spricht über ihre Erfahrungen und den Schreibprozess mit der Leiterin des Main-Spessart Büros der Main-Post, Carolin Schulte.

In Kooperation mit den Freunden des Johann-Schöner-Gymnasiums und der Stadtbibliothek Karlstadt.

Madeleine Hofmann

1 Termin 01.10.2025

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Karlstadt - Aula im JSG

10,00 €

5,00 € ermäßigt für Schüler mit Schülerschein

■ K 10640W Erste Hilfe – letzte Hilfe? – Letzte Hilfe – Workshop

So sehr wir uns auf die Geburt eines Kindes vorbereiten, im Leben mehrfach Koffer packen und uns mit Kurztrips oder Weltreisen beschäftigen, so wenig bedenken wir das Lebensende. Ein Letzte-Hilfe-Kurs hilft, den Tod als Teil des Lebens zu begreifen. Wir vermitteln Informationen rund um die Vorsorgeplanung, darüber, wie wir Schwerkranken und Sterbende unterstützen können, und was zu tun ist, wenn wir Abschied nehmen müssen. Denn Zuwendung ist das, was wir am Ende des Lebens alle brauchen! Sie können den Kurs besuchen, wenn Sie das Bedürfnis haben, sich dem Thema zuzuwenden oder, wenn ein geliebter Mensch erkrankt ist und Sie Unterstützung brauchen. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Sie!

Dorothee Grauer,

Sandra Höfling

1 Termin 04.02.2026

Mittwoch, 16.30 - 20.30 Uhr

Karlstadt - Hospizverein

kostenfrei, Spenden für den Hospizverein

willkommen, Anmeldung erforderlich

■ K 10610H

NEU

Break free! Stress, Ängste und Hindernisse lösen

Dieser Workshop beleuchtet, wie über Generationen weitergegebene Themen unser aktuelles Leben beeinflussen können. Sie können unser emotionales und mentales Wohlbefinden berühren und unsere persönliche Entwicklung prägen. Sie können uns davon abhalten unsere Ziele mit Erfolg zu erreichen und uns selbstbestimmt und frei zu fühlen.

Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in mögliche Zusammenhänge und deren Auswirkungen. Mit verschiedenen Techniken können sie erkunden, welche Muster für sie relevant sind und diese auflösen. So entsteht Raum für eine bewusste Auseinandersetzung und neue Perspektiven.

Bitte mitbringen: Getränk

Pia Haras

1 Termin 11.10.2025

Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG

12,00 €

■ K 10615W

NEU

Emotionale Blockaden bei Menschen und Tieren lösen

Dieser Vortrag zeigt auf, wie emotionale Blockaden unseren Alltag, unser Wohlbefinden und das Wohlbefinden unserer Tiere beeinträchtigen können. Die Teilnehmenden erhalten Impulse zu möglichen Hintergründen und erfahren praktische Methoden, die sie dabei unterstützen können, emotionalen Ballast bei sich selbst und ihren Tieren aufzulösen – für mehr Freiheit und Leichtigkeit.

Pia Haras

1 Termin 20.01.2026

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

12,00 €

■ K 10620H

NEU

Always On? Wie du deine digitale Welt bewusster nutzt und mehr Zeit für dich gewinnst

Kennst du das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen? Nachrichten, Mails, Termine – alles prasselt gleichzeitig auf dich ein. Kein Wunder, dass kaum noch Zeit für dich selbst bleibt. In diesem interaktiven Vortrag werfen wir gemeinsam einen Blick auf die digitale Reizflut und was sie mit uns macht – und vor allem: was du selbst dagegen tun kannst. Mit kleinen Übungen, praktischen Impulsen und einer guten Portion Aha-Momente findest du neue Wege, wie du bewusster mit deiner digitalen Welt umgehst und wieder mehr Raum für dich schaffst.

SOLITÄRE TAGESPFLEGE "Zum Mee"



Herzlich willkommen
in unserer Gemeinschaft!

Viele gute Gründe für unsere Tagespflege:

- ✓ Abwechslung für Senioren - Entlastung für Angehörige
- ✓ Raum für Begegnung - Platz zum Wohlfühlen
- ✓ vielfältiges Betreuungsprogramm - professionelle Pflege
- ✓ barrierefreie Räume - behindertengerechter Fahrdienst



Das Tagespflege-Team steht Ihnen für alle Fragen gerne zur Verfügung!

...Jetzt kostenfreien Schnuppertag sichern!...



Wohnortnah - menschlich - kompetent

OTTO UND ANNA HEROLD-ALTERSHEIM-STIFTUNG

97753 Karlstadt, Rudolph-Glauber-Str. 26 - Tel. 09353/983-4200 - www.heroldstiftung.de



Für alle, die viel leisten – und sich selbst dabei nicht verlieren wollen.

Nicole Funsch

1 Termin 14.10.2025

Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

6,00 €

■ K 10625H

NEU

Klar starten statt digital gestresst: Mit Balance, weniger Chaos & mehr Fokus ins neue Jahr

Du fühlst dich oft wie im Dauerlauf zwischen Smartphone, To-do-Listen und Papierstapeln? In diesem Workshop bekommst du einfache, alltagstaugliche Impulse, wie du dein digitales Leben besser im Griff hast – ohne gleich offline gehen zu müssen. Wir schauen gemeinsam:

- Wie du bewusster mit Handy, Laptop & Co. umgehst
- Wie du Ordnung in Papierkram & Alltagschaos bringst
- Wie du deine Ziele fürs neue Jahr wirklich angehst – Schritt für Schritt, ganz ohne Druck

Mit kleinen Veränderungen im Alltag schaffst du dir wieder mehr Klarheit, Ruhe und Raum für das, was dir wirklich wichtig ist.

Nicole Funsch

1 Termin 26.01.2026

Montag, 19.00 - 20.00 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

6,00 €



■ A 10660H

NEU

Weiterführender Schachkurs – Gemeinsam einen Zug voraus

Wer beim vielleicht weltweit bekanntesten und beliebtesten Strategiespiel Schach nicht nur wissen möchte, welche Figur auf dem Brett welche Züge machen kann, sondern eintauchen möchte, in Strategien und vorausschauendes Denken, ist in diesem Kurs richtig.

Ambitionierte (Hobby-)Schachspielende und noch weiter Fortgeschrittene werden

auf ihre Kosten kommen und wertvolle Tipps und Tricks erlernen und anwenden können.

Nach dem Kurs besteht für Teilnehmende noch die Möglichkeit, eine Stunde im Raum zu verweilen und miteinander Schach zu spielen.

Der Kurs an sich besteht aus fachlichem Input - aufgelockert durch interaktive Elemente.

Die Dozentin ist C-Trainerin (Leistungssport Schach) und langjährige Vereinsspielerin. Spielmaterial ist vorhanden

Katharina Senft

6 Termine 24.09.2025 - 29.10.2025

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Arnstein - Mittelschule, Schachraum

54,00 €, zzgl. 4,00 € Kursheft direkt vor Ort zu zahlen

Kommunikation und Stimme

■ K 10631H

NEU

Jeder Mensch ist anders – den anderen zu verstehen, hilft besser zu kommunizieren

Manche Menschen sind laut, andere leise. Die einen handeln sofort, die anderen wollen erst alles durchdenken. Ob im Berufsleben, im Verein oder im privaten Alltag – überall treffen unterschiedliche Verhaltens- und Kommunikationsstile aufeinander. Und genau da liegt unsere Chance.

In diesem Seminar lernen Sie mit dem DISG®-Modell, wie unterschiedlich wir ticken, und wie viel leichter Kommunikation wird, wenn wir uns nicht ärgern, sondern einander verstehen. Es geht nicht um Schubladen, sondern um Klarheit, Respekt und bessere Zusammenarbeit.

Das DISG®-Modell wird weltweit in Unternehmen, Organisationen und im Coaching eingesetzt, weil es schnell verständlich und direkt anwendbar ist.

Ein Kurs für alle, die sagen: „Ich möchte Menschen besser verstehen – und die Zusammenarbeit leichter und erfolgreicher machen.“

Zur Vorbereitung erhalten alle Teilnehmenden vorab einen Link zu einem kurzen Online-Fragebogen. Beim Seminar bekommen Sie ein ausführliches Skript sowie Ihre persönliche Auswertung mit Impulsen, wie Sie Ihre Stärken besser einschätzen und nutzen können.

Der Referent ist zertifizierter DISG®-Trainer mit langjähriger Führungserfahrung.

Peter Feldbauer

1 Termin 18.10.2025

Samstag, 13.30 - 17.45 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

72,00 € inkl. Skript

■ K 10632H

NEU

Argumentationsstark: Sicher und überzeugend diskutieren lernen

Wer kennt nicht den Wunsch, bei einer Diskussion mit klaren Worten den eigenen Standpunkt überzeugend vertreten zu können?

In diesem Argumentationstraining sollen die Teilnehmenden befähigt werden, ihren eigenen Standpunkt sicher und bestimmt zum Ausdruck zu bringen, aber auch dialogbereit zu bleiben, wo dies möglich ist. Anhand von Beispielsituationen erarbeiten die Teilnehmenden eine „Strategietafel“ mit Hilfe von Analysefragen. Es wird besprochen, welche Strategie sich unter Berücksichtigung der eigenen Ziele wann und wie einsetzen lässt.

Das Argumentationstraining richtet sich an Personen, die sich fit machen wollen, um gerade auch in schwierigen Streitgesprächen für unsere Demokratie einzustehen und den eigenen Standpunkt klar und selbstbewusst gegen rechtsextremistische und demokratiefeindliche Tendenzen zu verteidigen. Stark in der Argumentation – klar in der Haltung.

In Zusammenarbeit mit Omas gegen Rechts Karlstadt

Gisela Kleinwechter

1 Termin 25.10.2025

Samstag, 9.30 - 16.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

kostenfrei, Spenden willkommen, Anmeldung erforderlich

■ K 10644H

NEU

Deine Stimme – klangvoll und frei

In diesem Vortrag geht es um deine Stimme, die so einzigartig ist, wie dein Fingerabdruck. Du erfährst im theoretischen Teil Grundwissen über die Funktion und Aufgaben der Stimme, sowie über gesundheitliche Vorteile, die durch das Trainieren mit der Stimme entstehen. Außerdem geht es um die Zusammenhänge zwischen Körper und Stimme.

Im praktischen Teil beschäftigen wir uns mit einfachen Atem-, Körper- und Stimmübungen, um deine Stimme kraftvoller und ausdrucksstärker klingen zu lassen. Wir wer-





den frei tönen und dadurch einen gemeinsamen Klangraum erschaffen. Vertieft wird die Praxis im Workshop 26-K10645F ab Januar 2026.

Anja Baunach

1 Termin 28.10.2025

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

8,00 €

■ K 10645W

Deine Stimme – klangvoll und frei – Workshop

Der Kurs schließt an den Vortrag an. Durch regelmäßiges Üben mit unserer Stimme, können wir unser volles Stimmpotenzial entfalten. Wir werden uns mit Körper- und Stimmübungen auseinandersetzen, die leicht im Alltag integriert und umgesetzt werden können. Wir werden frei tönen und einfache Kraftlieder singen, dabei geht es hauptsächlich um die Freude am Singen. Jeder ist herzlich willkommen und benötigt hierfür keinerlei Vorkenntnisse.

Anja Baunach

3 Termine 20.01.2026 - 24.02.2026

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

42,00 €

Beauty und Styling

■ K 10647H

Entdecken Sie Ihre Farben! – Farbberatungs-Workshop

Haben Sie Lust auf Farbe? Möchten Sie erfahren, welche Farbtöne Ihnen ein jüngeres Aussehen verleihen? In diesem Workshop lade ich Sie ein, die Farben zu entdecken, die Ihre natürliche Schönheit zum Strahlen bringen.

Wir werden gemeinsam erarbeiten, welche typgerechten Farben Ihnen ein frisches, jugendliches und selbstbewusstes Auftreten verleihen. Zudem erhalten Sie wertvolle Einblicke in die Wirkungsweise von Farben und deren Einfluss auf Ihre Ausstrahlung. Ein weiterer Bestandteil des Workshops ist die individuelle Beratung zu Ihren persönlichen Make-up-Farben, die Ihr Erscheinungsbild zusätzlich unterstreichen. Durch diese Erkenntnisse gewinnen Sie an Sicherheit und Selbstbewusstsein.

Auf Wunsch erhalten Sie zudem einen Farbpas, der Ihnen hilft, Ihre idealen Farbtöne auch nach dem Workshop im Blick zu behalten.

Bitte mitbringen: eigene Make-up Produkte z. B. Make-up, Eyeliner, Rouge, Lippenstift und Lidschatten, 2-3 Oberteile, die sie farblich gerne tragen und 2 Fehlkäufe. Bitte kommen Sie ungeschminkt.

Bianca Oleynik

1 Termin 11.10.2025

Samstag, 9.00 - 12.00 Uhr

vhs Rückgeb. Dachstudio, DG

43,00 €,

Optional: Farbpas 20 €, vor Ort im Kurs zu zahlen.

■ K 10648H

Entdecken Sie ihren individuellen Stil! – Stilberatungs-Workshop

Sind Sie bereit, Ihren Kleiderschrank aufzufrischen und ihren persönlichen Stil zu finden? In meinem spannenden Workshop „Entdecken Sie ihren individuellen Stil“ erfahren Sie alles, was Sie über Figurtypen wissen müssen.

Ich zeige Ihnen wie Sie ihre Vorzüge gekonnt in Szene setzen und Problemzonen kaschieren. Wir widmen uns den Ausschnittformen und finden heraus, welche Varianten am besten zu Ihnen passen. Der richtige Ausschnitt kann nicht nur Ihre Silhouette betonen, sondern auch das gesamte Outfit aufwerten.

Auch die Wahl der richtigen Rocklänge, Hosen und Schnitte spielt in der Stilfindung eine entscheidende Rolle. In diesem Workshop werden wir besprechen, welche Rocklängen ihre Beine vorteilhaft zur Geltung bringen und welche Hosenformen und Schnitte für Sie am schmeichelhaftesten sind, um ihre Vorzüge zu betonen.

Darüber hinaus werden wir häufige Outfitfehler ansprechen, die viele von uns unbewusst machen. Sie erhalten wertvolle Tipps, um diese Styling-Fallen zu vermeiden und ihren Look mit einfachen Tricks deutlich aufzuwerten.

Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie viel Freude es macht, ihren eigenen Stil zu finden!

Bitte mitbringen: 2 Outfits, die sie gerne tragen und 2 Fehlkäufe, 1 Rock oder/und Kleid, 1 kurze Hose (falls vorhanden), 1 Jacke und 1 lange Hose

Bianca Oleynik

1 Termin 25.10.2025

Samstag, 9.00 - 12.00 Uhr

vhs Rückgeb. Dachstudio, DG

43,00 €

■ K 10649W

Schön sein, schön bleiben: Beauty 40+ Schminkworkshop

Schönheit ist subjektiv. Jede Frau ist auf ihre Weise schön. Wichtig ist, dass Frauen sich mit ihrem Aussehen und ihrem persönlichen Stil wohlfühlen. Make-up bietet so viele wundervolle Möglichkeiten.

In einer entspannten Atmosphäre lernen Sie, wie Sie Ihre natürliche Schönheit betonen und



Ihre individuellen Vorzüge hervorheben können. Die Haut hat in jedem Alter andere Bedürfnisse und es gibt genug Tricks & Tipps, um in jeder Lebensphase attraktiv zu sein. Egal, ob Sie Anfängerin sind oder bereits Erfahrung haben – ich zeige Ihnen die besten Techniken z.B. wie Sie Schlupflider kaschieren, feine Fältchen sanft abmildern und Ihrem müden Teint neue Strahlkraft verleihen können.

Von der richtigen Grundierung über das Setzen von Akzenten – lassen Sie sich von mir inspirieren und erfahren Sie, wie Sie Ihren Look ganz nach Ihrem persönlichen Stil gestalten können.

Bringen Sie Ihren eigenen Stil zum Ausdruck und lernen Sie, wie Sie mit Make-up Selbstbewusstsein und Ausstrahlung gewinnen können.

Bitte mitbringen: eigene Make-up Produkte z. B. Make-up, Rouge, Lippenstift, Lidschatten, Wimperntusch. Pinsel, Spiegel usw. werden zur Verfügung gestellt.

Bianca Oleynik

1 Termin 17.01.2026

Samstag, 9.00 - 11.30 Uhr

vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG

35,00 €

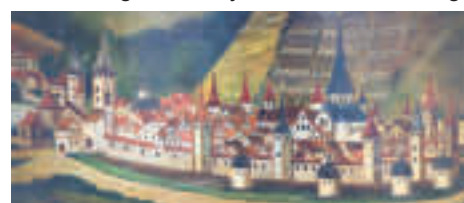
Stadt- und Heimatgeschichte

■ K 10910H

Die staufferzeitliche Gründung der Amtsstadt Karlstadt um 1200

Die Gründung der Stadt Karlstadt um 1200 unter dem neuen Bischof von Würzburg, Konrad von Querfurt, war ein technischer und logistischer Kraftakt. Ziel war es, das nicht genau definierte Gebiet des Bistums im Norden Richtung Karlburg gegen fremde Eigentumsansprüche zu sichern und durch die neu gegründete Stadt die Verteidigungsfähigkeit zu verbessern.

Karlburg war noch mit einem bischöflichen Ministerialen um 1200 Sitz bischöflicher Verwaltung, verliert jedoch seine Wichtig-





keit, weil Karlstadt mit den ersten Häusern, Verwaltungsbauten und dem Mauerring entstand. Etwa 100 Jahre brauchten die neuen Bürger für diese große Leistung, dann stand die bischöfliche Amtsstadt Karlstadt.

Wolfgang Merklein zeigt auf, wie eine Gründung in dieser Zeit vor sich gegangen ist. Welche Voraussetzungen gegeben und welche Herausforderungen zu meistern waren. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Kulturabteilung der Stadt Karlstadt im Rahmen der 825-Jahr-Feier.

Wolfgang Merklein

1 Termin 07.10.2025

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Karlstadt - Historisches Rathaus Bürgersaal
kostenfrei, Spenden willkommen, Anmeldung erwünscht

■ K 10920H

NEU



825 Jahre – Die Geschichte der Stadt Karlstadt in Wort und Bild

Alfred Dill beleuchtet in seinem Bildervortrag die erste Besiedlung und die planmäßige Gründung der Stadt. Im Laufe der Zeit kamen wichtige Gebäude wie die Stadtpfarrkirche St. Andreas, das historische Rathaus, die Markthalle und Bürgersaal, Schulen und Krankenhäuser dazu. Er erzählt vom Bau der ersten Mainbrücke 1880 und deren Sprengung 1945, und auch das Kapuzinerkloster, Säkularisation und Wiedereröffnung sind Thema.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Kulturabteilung der Stadt Karlstadt im Rahmen der 825-Jahr-Feier.

Alfred Dill

1 Termin 17.10.2025

Freitag, 19.00 - 21.00 Uhr

Karlstadt - Historisches Rathaus Bürgersaal
kostenfrei, Anmeldung erwünscht

■ K 10930H

NEU

Unibund-Vortrag: Wässd du dos? – Wissenswertes über die Dialekte in Unterfranken

Im ersten Teil des Vortrags wird die Arbeit des Sprachatlas von Unterfranken vorgestellt und im zweiten Teil sind die Zuhörer dann zum Mitmachen aufgefordert: Im Rahmen eines Dialekträtsels wird die Vielfalt der Dialekte und die Unterschiede zwischen den Dialekten in Unterfranken näher beleuchtet. Eine Veranstaltung des Universitätsbundes Würzburg, Unterfränkisches Dialektinstitut, in Zusammenarbeit mit dem Historischen Verein Karlstadt.

Dr. Monika Fritz-Scheuplein

1 Termin 27.10.2025

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
kostenfrei, Anmeldung erforderlich



■ A 10945H

NEU

„Als Arnstein fränkisch wurde“ – Vorstellung der archäologischen Funde aus Arnstein

Nach sieben Jahren hat die Stadt Arnstein die beim Kreiselbau in der Wasserwerkskurve zu Tage gebrachten archäologischen Funde wieder nach Arnstein gebracht. Josef Grodel vom Heimatkundeverein führt durch die Ausstellung mit beeindruckenden Fundstücken wie Schmuck, Waffen und Alltagsgegenständen. Präsentiert werden Relikte aus drei verschiedenen Epochen, darunter Funde, die mit den ersten Franken in Verbindung stehen. Die Funde wurden in München restauriert und werden jetzt in einer Dauerausstellung in der Alten Synagoge ausgestellt.

Kooperationsveranstaltung mit dem Verein Alte Synagoge Arnstein e. V. und dem Heimatkundeverein Arnstein e.V.

Josef Grodel

1 Termin 25.09.2025

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Arnstein - Alte Synagoge

Eintritt frei, Spenden erbeten

■ A 10950H

Die 12 Rauh Nächte – eine magische Zeit – von der Tradition des Räucherns

Die Nächte zwischen dem 24.12. und dem Dreikönigstag werden auch als Rauh Nächte bezeichnet. Diese Nächte wurden schon von unseren Vorfahren als besondere Zeit empfunden und mit verschiedenen Regeln und Ritualen begangen. Ein wichtiges Ritual in den Rauh Nächten war und ist das Räuchern, das in den letzten Jahren wieder an Bedeutung gewonnen hat und auch häufiger praktiziert wird. Erfahren Sie wie die Rauh Nächte und das Räuchern einen Platz in Ihrem Alltag finden können.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Elke Schaller

1 Termin 03.12.2025

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

8,00 €, inkl. Skript

■ A 10955W

NEU

Räuchern im Jahreskreis

Räuchern gehört zu den ältesten Methoden der Menschheit. Fast alle Völker der Welt praktizieren dieses Ritual z.B. zur Hausreinigung oder zu wiederkehrenden Jahresfesten. Auch um eine beruhigende Atmosphäre zu schaffen.



Einladung zum Dienstags-Bürgertreff



14 bis 17 Uhr in arni`s treff
(Am Schweinemarkt 8, Arnstein)



Offen für alle Bürgerinnen und Bürger,
für alle Generationen



Gemeinsamer Austausch und
Spieletreff bei Kaffee & Kuchen

Kommt gerne einfach vorbei und sagt es weiter!

Lokales Bündnis für Familie „Arnsteiner Netz“ e.V.: E-Mail: mail@arnsteiner.net



re im eigenen Zuhause zu schaffen.
An diesem Abend erfahren Sie, wie und wann Räuchern angewandt werden kann und wann es hilfreich sein kann.
Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Elke Schaller

1 Termin 21.01.2026

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

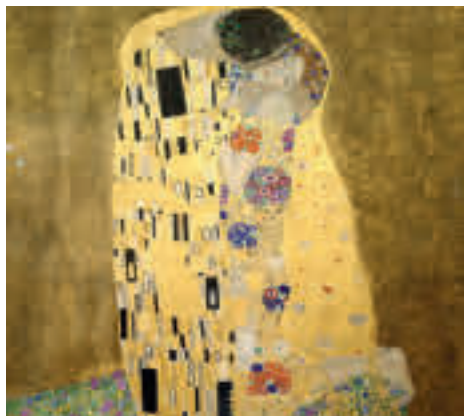
Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
10,00 €



Kunst- und Kulturgeschichte

K 20610H Gustav Klimt- Großmeister des Wiener Jugendstils

Gustav Klimt, 1862 bei Wien geboren, erhielt seine Ausbildung an der Wiener Kunstgewerbeschule. Zunächst noch dem Stil des Historismus verpflichtet, bricht er unter dem Einfluss des europäischen Jugendstils mit der akademischen Kunsttradition. 1897 gründet er mit gleichgesinnten Künstlern die „Wiener Sezession“ und wird deren 1. Präsident. Auf Grund seiner genialen Begabung steigt er zum „Malerfürsten“ der noblen Wiener Gesellschaft auf, zum gefeierten Porträtisten der vornehmen Damenwelt.



Klimt verbindet in seinen Porträts naturalistische Körperdarstellungen von großem sinnlichen Reiz mit ornamental gestalteten, buntfarbigen Flächen. Ihren Höhepunkt erreicht Klimts Kunst im sog. „Goldenen Stil“ mit seinem Hauptwerk „Der Kuss“.

Julia Meister-Lippert

1 Termin 08.10.2025

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

kostenfrei, Spenden willkommen, Anmeldung erforderlich

K 20620H Thutmosis III. – Vom unterdrückten Stiefsohn der berühmten Hatschepsut zum Weltherrscher

Thutmosis III. (1467-1413 v. Chr.) war einer der mächtigsten Herrscher Ägyptens. Er regierte zur Zeit des sog. Neuen Reichs (1539 - ca. 1070 v. Chr.) – der glanzvollsten Epoche des Alten Ägypten.

Einen wesentlichen Beitrag zu diesem Aufstieg Ägyptens leistete Thutmosis III., in dessen Regierungszeit Ägypten die größte Ausdehnung seines Einflussbereichs erlangte – im Süden bis weit in den Bereich des heutigen Sudan und im Nord-Osten bis nach Vorderasien.

In der Veranstaltung werden wir den turbulenten Lebensweg Thutmosis' III. nachzeichnen, das schwierige Verhältnis zu seiner Stiefmutter Hatschepsut beleuchten und ihn als Feldherrn, Politiker und großen Bauherrn kennenlernen.

Katja Demuß

1 Termin 23.10.2025

Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

kostenfrei, Spenden willkommen, Anmeldung erforderlich

K 20630W Legendäre Pharaonen Ägyptens: Amenhotep III. – Der Pharao hinter den Memnonskolossen

Haben Sie sich schon einmal gefragt, welcher König für die berühmten Memnonskolosse „Modell stand“? Die sog. Memnonskolosse sind in Wirklichkeit monumentale Sitzstatuen von Pharao Amenhotep III. (griech. Amenophis III.).

Amenhotep III. (1379-1340 v. Chr.) war eine der interessantesten Herrscherpersönlichkeiten Ägyptens. Unter ihm erlebte Ägypten eine weitgehend friedliche und überaus wohlhabende Epoche. Reichhaltige Tributlieferungen aus unterworfenen und „befreudeten“ Gebieten sicherten den hohen Lebensstandard der ägyptischen Elite und ermöglichten gigantische Bauprojekte.

In der Veranstaltung lernen wir die vielschichtige Persönlichkeit von Amenhotep III. kennen, seinen kosmopolitischen Hof, seine großartigen Bauten und seine außergewöhnliche Familie – hier v.a. seine einflussreiche Frau Teje.



Katja Demuß

1 Termin 26.02.2026

Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

kostenfrei, Spenden willkommen, Anmeldung erforderlich

Fremde Länder

K 10935H Sehnsuchtsland Japan – Bildervortrag und kulturelle Kuriositäten

Die Autorin Anna Ludwig lebt in ihrer Wahlheimat Main Spessart. Mit ihrer Faszination für das geschriebene und gesprochene Wort erzählt sie an diesem Abend auf authentische Weise über ihre persönliche Erfahrung vor und während ihrer Reise nach Japan. In diesem Vortrag erwarten Sie praktische Tipps für die Reisevorbereitung, kulturelle Kuriositäten aus dem fremden Land und ein Bildervortrag über die Höhepunkte der Reise nach Tokio-Kyoto-Hiroshima-Matsumoto-Fuji-Hakone-Nikko. Lassen Sie sich faszinieren vom Sehnsuchtsland Japan.

Anna Ludwig

1 Termin 15.10.2025

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

8,00 €



Exkursionen

K 10940H Mit dem Stadtgärtner unterwegs: Städtische Grünanlagen im Klimawandel

Was sind die Herausforderungen des Klimawandels gerade auch für den städtischen Grünraum? Wie können wir diese Herausforderungen meistern?

Sie erfahren viel Wissenswertes bei einem ca. zweistündigem Spaziergang durch die Stadt mit dem Stadtgärtner Klaus Lankes. In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz, Kreisgruppe Karlstadt.

Klaus Lankes

1 Termin 28.09.2025

Sonntag, 9.30 - 11.30 Uhr

Treffpunkt Karlstadt vor der Hohen Kemenate

2 € vor Ort beim Dozenten zu zahlen



K 10941H

Mit dem Stadtgärtner unterwegs: Bäume in der Stadt

Bäume sind Schattenspende und wichtige natürliche Klimaanlage und helfen uns so, die immer heißer werdenden Sommer zu ertragen. Wie danken wir es Ihnen?

In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz, Kreisgruppe Karlstadt.

Klaus Lankes

1 Termin 19.10.2025

Sonntag, 9.30 - 11.30 Uhr

Treffpunkt Karlstadt vor der Hohen Kernenate

2 € vor Ort beim Dozenten zu zahlen

K 10961H

Pilzlehrwanderung – Herbstpilze bestimmen und sammeln

Pilze wachsen zu allen Jahreszeiten und in verschiedensten Regionen der Natur. In unseren Lehrwanderungen möchten wir Ihnen die verschiedenen Formen und Farben, Giftigkeiten und Speisewerte und vielerlei Wissen um die Pilze näher bringen. Natürlich würzen wir die Inhalte mit interessanten Anekdoten und witzigen Hintergründen.

(Es soll ja auch Spaß machen!)

Wenn wir Glück haben und je nach Witterung, können Sie auch den einen oder anderen Waldpilz mit nach Hause nehmen und probieren. Wir freuen uns auf Sie!

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien/Stifte und Schreibunterlage, wetterfeste Kleidung, einen Korb, ein Messer und wenn vorhanden ihre gängige Pilzliteratur.

Der genaue Treffpunkt wird ab Donnerstagabend bekannt gegeben unter www.Pilzkurs-Emil.de.

Tobias Knorr,
Christoph Wamser

1 Termin 19.10.2025

Sonntag, 14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt unter www.Pilzkurs-Emil.de

21,00 €



Bitte mitbringen: Schreibmaterialien/Stifte und Schreibunterlage, wetterfeste Kleidung, einen Korb, ein Messer und wenn vorhanden ihre gängige Pilzliteratur.

Der genaue Treffpunkt wird ab Donnerstagabend bekannt gegeben unter www.Pilzkurs-Emil.de.

Tobias Knorr

Christoph Wamser

1 Termin 19.10.2025

Sonntag, 10.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt unter www.Pilzkurs-Emil.de

21,00 €



A 10962H

Pilzlehrwanderung – Herbstpilze bestimmen und sammeln

Pilze wachsen zu allen Jahreszeiten und in verschiedensten Regionen der Natur. In unseren Lehrwanderungen möchten wir Ihnen die verschiedenen Formen und Farben, Giftigkeiten und Speisewerte und vielerlei Wissen um die Pilze näher bringen. Natürlich

vhs

Hinweis:

Anmeldungen für Kurse
in Arnstein über
arnstein@vhs-karlstadt.de
oder unter
Tel. 09363-80137

Natur und Garten

K 11010H

NEU

Klimaanpassung und Klimaschutz – was können wir gemeinsam tun?

Der Mensch und das gesamte Leben auf der Erde sind in hohem Maße vom Klima abhängig. Allerdings wird Klima immer stärker auch durch menschliches Zutun beeinflusst, sodass sich die Erde zunehmend erwärmt. Es gibt verschiedene Strategien, mit der Erwärmung der Atmosphäre umzugehen. Auf der einen Seite kann man sich darum bemühen, die Emissionen der für die Erwärmung verantwortlichen Treibhausgase zu reduzieren, andererseits besteht auch die Notwendigkeit, sich an die bestehenden Verhältnisse anzupassen. Im Vortrag werden verschiedenen Wege dargestellt, die zur Reduktion der Treibhausgase führen können. Es werden aber auch unterschiedliche Anpassungskonzepte an die gestiegenen Temperaturen vorgestellt. Dabei werden Möglichkeiten erläutert, die jeder Einzelne beitragen kann. Darüber hinaus werden auch Technologien vorgestellt, die auf staatlicher und internationaler Ebene zur Anwendung kommen können. Als Basis werden die Grundlagen klimatischer Zusammenhänge erklärt.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, lediglich Interesse für Fragen der Klimafor-

Wolfgang Hofmockel

1 Termin 26.09.2025

Freitag, 15.00 - 16.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

kostenfrei, Spenden willkommen, Anmeldung erforderlich

Sam

der Spielertreff für Jung und Alt in Karlstadt

Immer am:

1. Sonntag im Monat ♦ 15.00 - 17.00 Uhr ♦ Ev. Gemeindehaus

St. Johannis

2. Dienstag im Monat ♦ 17.00 - 19.00 Uhr im ♦ Jugendzentrum

Franken

3. Mittwoch im Monat ♦ 18.30 - 20.30 Uhr ♦ Clubraum der vhs

4. Donnerstag im Monat ♦ 15.00 - 17.00 Uhr ♦ Heroldstiftung

Keine Anmeldung erforderlich, einfach mit einem Spiel vorbeikommen und losspielen...

Weitere Informationen unter Tel. 09353-793 1758, E-Mail Agenda21@Lramsp.de oder Internet www.main-spessart.de





■ K 11020H Wochenend-Seminar: Traumgärten – Planung

Der Hausgarten ist für viele Monate im Jahr das „grüne Wohnzimmer“ für die Familie. Dieses Seminar vermittelt in drei Vorträgen grundlegende Kenntnisse zu den wichtigsten Grundlagen der Gestaltung.

Für Gärten im Planungsprozess und ebenso für die Umgestaltung älterer Gärten bietet das Seminar Hilfestellung. Jeder Teilnehmer wird in der Planung speziell seines Gartens unterstützt und kann unter der Anleitung der erfahrenen Gartenarchitektin Lösungen für den eigenen Traumgarten entwickeln.

Eine Begleitperson pro Garten möglich.

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, Farbstifte, Radiergummi, Lineal oder Dreikant.

Maira Scholz

2 Termine 17.10.2025, 18.10.2025

Freitag, 19.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 09.00 – 17.00 Uhr (inkl. Pause)

vhs Vordergeb. Clubraum, EG

120,00 €, Begleitperson 50,00 €



Beinwellsalbe kommt zum Einsatz bei allen stumpfen Verletzungen, sowie bei Gelenkschmerzen. Lärchenharzbalsam ist hilfreich bei schlecht heilenden Wunden, rheumatischen Beschwerden und Erkrankungen der Atemwege. Diese selbstgemachten Salben eignen sich auch wunderbar als Weihnachtsgeschenk.

Zudem erhältst du ein ausführliches Skript mit Anleitung und Pflanzenporträts.

Susanne Koch

1 Termin 05.12.2025

Freitag, 16.00 - 19.30 Uhr

vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG

43,00 €, inkl. Skript

Neue Medien

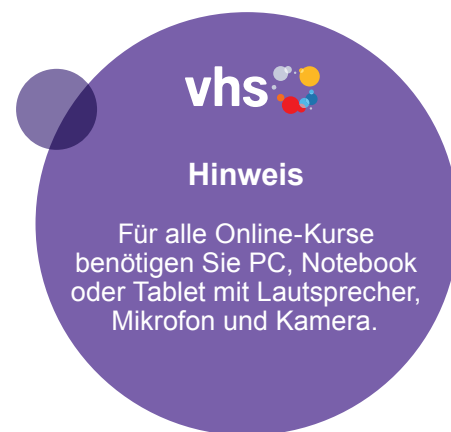
■ K 11030H Kräuter-Salben selbst herstellen – Workshop

Salben waren schon immer ein beliebtes Heilmittel zur Linderung leichter Beschwerden. In diesem Workshop erfährst du, wie du mit natürlichen Rohstoffen ganz einfach deine Kräutersalben selbst herstellen

■ O 11125H Künstliche Intelligenz (KI) – verstehen, nutzen, mitgestalten – KI als Chance und Herausforderung für Fach- und Führungskräfte

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags und unserer Arbeitswelt – oft, ohne dass wir es bewusst merken. Unternehmen setzen KI ein, um Arbeitsabläufe

kannst. Gemeinsam werden wir Ölauszüge ansetzen und diese zu Salben weiterverarbeiten, sodass du am Ende mit 3 von dir selbst gerührten Salben nach Hause gehst (Beinwellsalbe, Lärchenharzbalsam, Venenbalsam). Die



vhs

Hinweis

Für alle Online-Kurse benötigen Sie PC, Notebook oder Tablet mit Lautsprecher, Mikrofon und Kamera.

effizienter zu gestalten, Entscheidungen zu optimieren und neue Geschäftsmodelle zu entwickeln. Doch was bedeutet das für Fach- und Führungskräfte? Wie können wir KI sinnvoll nutzen, ohne Informatik-Kenntnisse haben zu müssen?

In diesem praxisnahen Seminar erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt der KI aus der Perspektive der Personal- und Organisationsentwicklung. Das erwartet Sie:

- Praxisnahe Einblicke: Wie wird KI bereits heute eingesetzt?
- Interaktive Lernmethoden: Gruppenarbeiten, Fallstudien und konkrete Anwendungsbeispiele
- Erfahrungsaustausch: Diskussionen mit anderen Teilnehmenden und Vernetzungsmöglichkeiten

Lernen Sie, wie Sie KI bewusst nutzen und sich aktiv mit den Veränderungen in der Arbeitswelt auseinandersetzen können. Unsere Perspektive ist der Mensch, nicht die Software. Gestalten Sie den Wandel aktiv mit! Die Teilnehmer erhalten die Seminarunterlagen und den Link ca. 1 Woche vor Kursbeginn.

Matthias Dahms

1 Termin 13.10.2025

Montag, 18.30 - 21.30 Uhr

Online - zoom

65,00 €



PHOENIX

Selbsthilfegruppe für alkohol- und suchtkranke Menschen

Wir treffen uns einmal wöchentlich, zum Austausch und zu Gesprächen mit Gleichgesinnten als Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei sprechen wir über die Themen Alkohol, Medikamente und Drogen, aber noch wichtiger über das Thema Leben".

Unsere Ziele sind eine dauerhafte und vor allem zufriedene Abstinenz, sowie Achtsamkeit, Stabilität und Gelassenheit. Komm einfach vorbei!

jeden Dienstag, 18.30 – 20.00 Uhr

Volkshochschule Karlstadt, Langgasse 17, Vordergebäude, Saal 2, 1. OG

Fragen an Georg Reck, E-Mail: reck_georg@web.de

■ K 11120H Künstliche Intelligenz (KI) im Alltag – Chancen und Gefahren

Ob in der Medizin, im Unternehmen oder in meinem Zuhause, die sogenannte Künstliche Intelligenz (KI) steckt heute überall und ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie wird stetig weiterentwickelt und soll sich zukünftig in vielen weiteren Anwendungsbereichen etablieren. Diese rasante Entwicklung ist einer der Hauptgründe, warum das Thema KI für viele Menschen bislang eine beängstigende Hürde darstellt. In diesem Kurs klären wir auf, was eine KI genau ist und wie sie funktioniert. Wir erläutern, was die Technologie bereits kann und



wo die Reise in der Zukunft hingeht. Im Fokus stehen dabei die Chancen sowie die Gefahren einer zunehmenden Integration von Künstlicher Intelligenz in den Alltag. In Kooperation mit dem BayernLab in Lohr.

Jochen Müller,
Jasmin Kohlhepp,
Lisa-Marie Fidyka
1 Termin 18.11.2025
Dienstag, 16.00 - 17.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

K 11150H

BayernAtlas: der Kartenviewer des Freistaates Bayern – Workshop: Stöbern und Entdecken

Wir erkunden gemeinsam die Möglichkeiten des BayernAtlas: Historische Karten, Umweltthemen, Denkmäler, Freizeit, EnergieAtlas uvm. ... Sie haben dabei die Gelegenheit, direkt die vorgestellten Themengebiete am Rechner unter der Anleitung des BayernLab-Teams auszuprobieren.

In Kooperation mit dem BayernLab in Lohr.

Jochen Müller
1 Termin 07.10.2025
Dienstag, 16.30 - 18.00 Uhr
vhs Vordergeb. EDV-Raum, 1. OG
kostenfrei, Anmeldung erforderlich



A 11130H

Digitaler Nachlass

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 erhalten Tipps, um die richtigen Vorkehrungen zu treffen.

In Kooperation mit dem BayernLab

Jochen Müller,
Jasmin Kohlhepp,
Lisa-Marie Fidyka
1 Termin 06.10.2025
Montag, 16.00 - 17.30 Uhr
Arnstein - Histor. Weinkeller, Balleshaus
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

A 11140H

Der neue BayernAtlas 4.0, Freizeitkarte und mehr

Der BayernAtlas ist das ideale Werkzeug für die Erkundung Bayerns von oben und bietet neu die Möglichkeit, Ihre eigenen Grundstücke zu finden. Neben den vielfältigen Karten der Bayerischen Vermessungsverwaltung bietet er auch Fachdaten anderer Verwaltungen. Entdecken Sie historische Karten, planen Sie Freizeitaktivitäten mit aktuellen Luftbildern und topographischen Karten, erforschen Sie Schutzgebiete sowie Umwelt- und Denkmaldaten. Mit Funktionen wie dem Anfertigen eigener Skizzen, dem Messen in Karten und dem bequemen Ausdrucken ist der BayernAtlas ein einzigartiges Tool.

In Kooperation mit dem BayernLab in Lohr

Jochen Müller
1 Termin 20.11.2025
Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr
Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Kultur

Lesung



K 10600H

Trost. Was wir alle brauchen – Gespräch und Lesung mit Autorin Madeleine Hofmann

Trost – wie findet, wie spendet man ihn? Das Leben mit seinen unzähligen kleinen und großen Verlusten, die Weltlage mit ihren Krisen und Katastrophen. Es gibt heute viele Ereignisse, die Menschen untröstlich zurücklassen. Was aber, fragt sich die Autorin Madeleine Hofmann, bedeutet Trost überhaupt? Die Eußenheimerin, gerade Anfang dreißig, als sie mit einer Krebsdiagnose konfrontiert wurde, teilt in ihrem neuen Buch ihren persönlichen Trost-Weg, erzählt von ihren eigenen Erfahrungen, aber auch von Begegnungen mit Menschen, die auf verschiedene

Yogini* Stricknadeljongleur* in-Formelversther* in-Lernhelfer* in-Genussesser* in-Demokratiavermittler* in-Fotokunstler* in-Lebenslustvermittler* in-Sportler* in-Fremdsprachenkenner* in-Weltreisende* in-Sprachverliebte* in-Kunstliebhaber* in-Superchef* in-Held* in-am-Herd-Gesundheitsberater* in-Menschenkenner* in-Nachhaltigkeitsanhänger* in-Selbsternährer* in-Naturfreund* in-Wandervogel-Lernbegleiter* in-DIY-Queen-and-King-Schmuckgestalter* in-Sprachkenner* in-Asanabeherrscher* in-Deutschvermittler* in-Motivator* in-Integrationsbeisther* in-Verständlichmacher* in-Handreicher* in-Antriebsgeber* in-Computerversther* in-Zukunftsbeileter* in-Ansprechpartner* in-Politikerklärer* in-Mathekapierer* in-Gymnastikbetreiber* in-Atemtechniker* in-Geschichtskenner* in-Philosoph* in-Literaturliebhaber* in-Ökologievermittler* in-Gesundheits-
helfer* in-kenner* in-Mensche
Queen-and-King-Schmuckgestalter* in-Sprachkenner* in-Asanabeherrscher* in-Deutschvermittler* in-Motivator* in-Integrationsbeisther* in-Vorständlichmacher* in-Handreicher* in-Antriebsgeber* in-Computerversther* in-Zukunftsbeileter* in-Ansprechpartner* in-Politikerklärer* in-Mathekapierer* in-Gymnastikbetreiber* in-Atemtechniker* in-Geschichtskenner* in-Philosoph* in-Literaturliebhaber* in-Ökologievermittler* in-Gesundheits-
Philo-
Yogin
r* in-Lebenslustvermittler* in-Sportler* in-Fremdsprachenkenner* in-Weltreisende* in-Sprachverliebte* in-Kunstliebhaber* in-Superchef* in-Held* in-am-Herd-Gesundheitsberater* in-Menschenkenner* in-Nachhaltigkeitsanhänger* in-Selbsternährer* in-Naturfreund* in-Wandervogel-Lernbegleiter* in-DIY-Queen-and-King-Schmuckgestalter* in-Sprachkenner* in-Asanabeherrscher* in-Deutschvermittler* in-Motivator* in-Integrationsbeisther* in-Verständlichmacher* in-Handreicher* in-Antriebsgeber* in-Computerversther* in-Zukunftsbeileter* in-Ansprechpartner* in-Politikerklärer* in-Mathekapierer* in-Gymnastikbetreiber* in-Atemtechniker* in-Geschichtskenner* in-Philosoph* in-Literaturliebhaber* in-Ökologievermittler* in-Gesundheits-
experte* in-Netzarkläner* in-Aufstiegsbegleiter* in-Yogini* Stricknadeljongleur* in-Formelversther* in-Lernhelfer* in-Genuss

Teilen Sie Ihr Können!

Werden Sie Kursleiter*in an der vhs.

vhs

Kontaktieren Sie uns
gerne unter
info@vhs-karlstadt.de.
Wir freuen uns
auf Sie!



Weise sich und andere trösten – enge Vertraute, medizinische Fachkräfte, Kreative. Eine unverkrampfte Herangehensweise an das Trösten, die anhand verschiedener Themen – Essen, Musik, Humor, Kunst, Natur, Philosophie, Sprache – zeigt, wie individuell und existenziell Trost ist: Jeder Mensch sucht und findet ihn auf seine eigene Weise. In Karlstadt liest die Autorin aus ihrem Buch und spricht über ihre Erfahrungen und den Schreibprozess mit der Leiterin des Main-Spessart Büros der Main-Post, Carolin Schulte.

In Kooperation mit den Freunden des Johann-Schöner-Gymnasiums und der Stadtbibliothek Karlstadt.

Madeleine Hofmann

1 Termin 01.10.2025

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Karlstadt - Aula im JSG

10,00 €

5,00 € ermäßigt für Schüler mit Schülerschein

■ K 20210H

Kafka hat am Sonntag geschlossen: Beobachtungen aus der Provinz – Autorenlesung mit Diskussion

Martin Oswalds Geschichte ist eine charmante Liebeserklärung an die Provinz als solche. Zugleich ergeben seine Beobachtungen eine mit viel Humor, Leichtigkeit und Wärme garnierte Beschreibung unserer Welt und unserer teils schrägen Lebensformen.

Martin Oswald verbrachte seine Jugend in Karlstadt als Sohn des Lehrers und vhs-Leiters Fritz Oswald, studierte Germanistik und Kunst und ist heute u.a. Autor, Professor für Kunst in Weingarten und war 2023 Turmschreiber der mittelfränkischen Stadt Abenberg.

Martin Oswald

1 Termin 16.10.2025

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Karlstadt - Historisches Rathaus Uhrenstube

8,00 €

■ K 20220H

Die Öffentliche Bücherbox: Courage statt Persiflage – Autorenlesung mit Diskussion

Die Autorin Anna Ludwig aus Main Spessart liest erneut bei uns in Karlstadt. Diesmal aus ihrem zweiten Buch „Die Öffentliche Bücherbox: Courage statt Persiflage“. Herzewärmende Geschichten über reife Charaktere, die selbst die anspruchsvollsten Leser zum Schmunzeln bringen. Die Autorin zeigt bezaubernd: Lieber schmökern und verlieben, anstelle von persiflieren. Zeit zum Zurücklehnen und Zuhören.



Anna Ludwig

1 Termin 12.11.2025

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

8,00 €

■ A 20240H

Die verbrannten Dichter – eine Gedenkstunde

Lesung mit musikalischer Begleitung

80 Jahre nach Ende des Zweiten Weltkrieges: Zum Gedenken an die Bücherverbrennungen und die Novemberpogrome 1938 findet eine Lesung besonderer Art statt. Erwachsene lesen Texte der „verbrannten Dichter“ aus dem Buch von Jürgen Serke und andere Texte. Begleitet wird die Lesung musikalisch von Schülern und Lehrern der Musikschule Arnstein.

In Kooperation mit der Bibliothek Arnstein, der Städtischen Musikschule Arnstein und dem Förderverein „Alte Synagoge“.

Aurelia Lammens

Anja Morgenstern

1 Termin 09.11.2025

Sonntag, 18.00 - 19.30 Uhr

Arnstein - Alte Synagoge

kostenfrei, Spenden erbeten

■ A 20260H

150 Jahre Thomas Mann – Literarischer Abend

Paul Thomas Mann (* 6. Juni 1875 in Lübeck; † 12. August 1955 in Zürich, Schweiz) war ein deutscher Schriftsteller und einer der bedeutendsten Erzähler des 20. Jahrhunderts. Er wurde 1929 mit dem Nobelpreis für Literatur ausgezeichnet. Dem 1901 erschienenen ersten Roman Die Buddenbrooks folgten Novellen und Erzählungen wie Tonio Kröger, Tristan und Der Tod in Venedig. Der 1924 veröffentlichte Zauberberg, mit dem er die Tradition des europäischen Bildungsromans fortführte, zeigte Manns Gestaltungskunst. Wir widmen ihm

zum 150. Geburtstag eine Lesung als Hommage an seine erzählerischen Werke. Freuen Sie sich auf Literatur vom Feinsten, in lockerer Atmosphäre, zwischen den Bücherregalen unserer Historischen Stadtbibliothek im „Balleshaus“.

Eine Kooperation mit der Stadtbibliothek in Arnstein.

Iris Kuhn-Odoij

1 Termin 10.10.2025

Freitag, 18.00 - 20.00 Uhr

Arnstein - Stadtbibliothek im Balleshaus

kostenfrei, Spenden erwünscht

■ A 20270H

Märchen von starken Frauen – Abendlesung

In diesen Märchen begegnen uns starke Frauen aus aller Welt; Frauen, die sich durch Kühnheit oder Kraft, Klugheit oder List, Mitgefühl oder Entschlossenheit auszeichnen. Die klare Sprache der Märchen rührt mit ihren uralten Symbolen und Metaphern unsere Seele an. So führen sie uns an Orte, an denen es Potentiale zu entdecken gibt, machen Mut zu Veränderung und Wandlung und laden ein, die eigenen Stärken beherzt in den Blick zu nehmen.

Eine Kooperation mit der Stadtbibliothek in Arnstein.

Iris Kuhn-Odoij

1 Termin 21.11.2025

Freitag, 19.00 - 21.00 Uhr

Arnstein - Histor. Weinkeller, Balleshaus

12,00 €, Anmeldung erforderlich

Kulturelle Tänze

■ K 20510H

Kreistänze erlernen mit Vergnügen und Leichtigkeit

Haben Sie Lust, den kulturellen Reichtum anderer Länder im Tanz zu erleben? Wir vermitteln vielfältige Tänze, mal fröhlich-be-schwingt, mal etwas ruhiger, z.B. aus Grie-

vhs

Hinweis:

Bitte melden Sie sich bei allen Vorträgen vorher an.



chenland, Bulgarien, Armenien oder der Türkei. Lernen Sie ganz entspannt neue Schrittfolgen und interessante Rhythmen kennen. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Klaus Bayer,
Beatrice Otto
3 Termine 10.10., 24.10. und 14.11.2025
Freitag, 17.00 - 19.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
36,00 €

■ K 20520H Folkloretanz und Meditativer Tanz – kulturelle Tänze erleben

„Wer gehen kann, kann auch tanzen“ – Kreis- und Reihentänze aus aller Welt bieten vielfältige Möglichkeiten, dies zu erleben und auszuprobieren. Wir tanzen sowohl schwingvolle wie auch ruhigere Tänze aus der Internationalen Folklore – schwerpunktmäßig aus Südosteuropa – und entspannen uns bei meditativen Choreographien. Eine entsprechende Tanzerfahrung ist erwünscht.

Am 11.10. 2025 ist Schnuppern für Interessierte nach vorheriger Anmeldung möglich. Bitte dies in der vhs angeben.
Anfänger siehe auch Kurs K 20510H.

Klaus Bayer,
Beatrice Otto
4 Termine 11.10., 22.11.2025 und 10.01., 07.02.2026
Samstag, 14.00 - 17.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG bzw. auswärtiger Tanzplatz
72,00 €

Standardtänze

■ K 20540H Kurz-Tanzkurs – Die wichtigsten Tänze des „Weltanzprogramms“

Tanzen macht jede Menge Spaß und Erfolg lassen auch nicht lange auf sich warten! Tanzen ist der ideale Alltagsausgleich. Tanzen ist gesund für Körper und Geist.

In diesem Kurs lernen Sie schnell und sicher die Schrittverbindungen und Tänze, die Sie brauchen, um sich bei einer Hochzeit, im Fasching oder in der Disco auf der Tanzfläche behaupten zu können.

Das Spektrum reicht vom klassischen Walzer bis zum sportlichen Disco-Fox. Aber auch der lebendige und immer aktuelle Fox-trott und die ruhige, erholsame Rumba sind mit dabei. Neben den Grundsritten werden pro Tanz noch ein bis zwei Figuren unterrichtet, so dass Sie auch etwas Abwechslung beim Tanzen haben. Probieren Sie doch einfach mal aus, wie viel Spaß das Tanzen macht!

Bitte immer als Paar anmelden.

Heinz Pappenberger
4 Termine 10.11.2025 - 01.12.2025
Montag, 20.00 - 21.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
60,00 €

■ K 20541H Disco-Fox I – der Tanz für alle Fälle für Singles und Paare jeglicher Altersgruppe

Wem für den Anfang mehrere Tänze zu viel sind, der sollte sich zunächst auf einen, den heutzutage wichtigsten Tanz konzentrieren – den Disco-Fox.

Sie erlernen in diesem Kurs nicht nur den Grundschrift dieses Modetanzes, den Sie fast immer und überall anwenden können, sondern auch eine ganze Reihe von Dreh- und Wickelfiguren. Gönnen Sie sich und Ihrem Partner / Ihrer Partnerin ein paar schöne Stunden mit flotter Musik und tollen Figuren.

Bitte immer als Paar anmelden.

Heinz Pappenberger
4 Termine 10.11.2025 - 01.12.2025
Montag, 19.15 - 20.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
40,00 €

Studienreise



■ K 20600H Marc Aurel – Kaiser, Feldherr, Philosoph – Exkursion zur Landesausstellung Trier

Herzlich willkommen in Trier! Trier ist nicht nur die älteste Stadt Deutschlands – gegründet von den Römern im Jahre 16 vor Christus – sondern wurde auch als spätantike Kaiserresidenz unter dem Namen Augusta Treverorum zum Schauplatz der Weltgeschichte. Einst residierten hier sechs römische Kaiser und Trier erlebte den Untergang des Imperiums mit. Der Name Marc Aurel wird beispielhaft mit „gutem Herrschen“ in Verbindung gebracht. In zwei Museen beschäftigt sich die Landesausstellung Trier mit dem römischen Kaiser und Philosophen: Im Rheinischen Landesmuseum begeben Sie sich auf eine Zeitreise in das 2. Jahrhundert und erforschen,

warum Kaiser Marc Aurel seit seiner Herrschaft so viel Faszination aufwirft. Noch heute gilt der römische Kaiser als Philosoph auf dem Kaiserthron. Von diesem Ruf ausgehend zeigt das Stadtmuseum Simeonstift mittels zahlreicher Leihgaben von Museen aus ganz Europa, wie eine „gute Regierung“ im Wandel der Zeit in der Kunst dargestellt wurde. Eine Veranstaltung der Dr. Augustin Studienreisen GmbH in Kooperation mit der vhs Röhn-Grabfeld.

Alle weiteren Infos sowie das Anmeldeformular finden Sie unter www.vhs-karlstadt.de. Die Anmeldung ist nur über das Anmeldeformular (Download auf unserer Homepage) möglich.

Prof. Dr. Dr. Matthias Augustin
Dr. Kai Uwe Tapken
2 Tage 28.10.2025, 29.10.2025
Dienstag, ab 8.00 Uhr
Abfahrt ab Würzburg im modernen Reisebus
299,00 € im DZ
50,00 € Einzelzimmerzuschlag

Kunst



■ A 20640H „Orte der Andacht“ – Vernissage zur Kunstausstellung mit Austausch über die Werke

Claudia C. Cebulla aus Geldersheim stellt ihre Bilder in der ‚Alten Synagoge‘ in Arnstein mit dem Titel: „Orte der Andacht“ aus. Die Bilder mit sakralen Bauten unterschiedlichster Glaubensrichtungen sollen daran erinnern, dass jede Religion ihren eigenen Wert hat und Menschen in aller Welt Halt und Hilfe geben können. In Tusche-Skizzen, Kreidezeichnungen und Drucken bis hin zu Aquarellen und Acrylbildern sind sakrale Gebäude wie Kirchen, Synagogen, Moscheen, Schreine und antike Heiligtümer dargestellt. Die Vernissage findet am Tag der Deutschen Einheit um 15 Uhr statt. An den Sonntagen ist die Künstlerin jeweils vor Ort und steht für Fragen und Austausch zur Verfügung. In Kooperation mit dem Förderverein „Alte Synagoge Arnstein e. V.“

Claudia C. Cebulla
5 Termine 03.10.2025 - 26.10.2025
Freitag, 15.00 Uhr
Sonntags, 14.00 - 17.00 Uhr
Arnstein - Alte Synagoge
kostenfrei



**Künstlerisches Gestalten****Zentangle®****K 20720H****Zentangle® – Entspannung mit dem Stift – Einführungskurs**

Zentangle® ist eine besondere Mal- bzw. Zeichentechnik, bei der durch die Wiederholung von abstrakten Mustern eine Art Tiefenentspannung einsetzt. In dem Einführungskurs lernen Sie die acht Schritte der Zentangle®-Methode kennen und erhalten einen Einblick in diese besondere Art des Malens.

Im Kurspreis ist eine Basisausstattung sowie das Papier enthalten.

Heidi Pollin ist zertifizierte Zentangle®-Lehrerin kurz CZT.

Bitte ggf. Lesebrille mitbringen.

Heidi Pollin

1 Termin 23.09.2025

Dienstag, 18.30 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Clubraum, EG

24,00 €, inkl. Materialkosten

**K 20722H****Zentangle® – Entspannung mit dem Stift – Profikurs**

Zentangle® ist eine besondere Mal- bzw. Zeichentechnik, bei der durch die Wiederholung von abstrakten Mustern eine Art Tiefenentspannung einsetzt. In diesem Profikurs bauen wir auf bereits erlernte Muster auf und erweitern das Repertoire. Wir spielen mit Farbe, verschiedenen Untergründen und Formen. In ruhiger Atmosphäre kann man den Stress des Alltags hinter sich lassen und sich auf die Muster konzentrieren. Heidi Pollin ist zertifizierte Zentangle®-Lehrerin kurz CZT.

Bitte ggf. Lesebrille mitbringen.

Heidi Pollin

6 Termine 07.10.2025 - 02.12.2025

Dienstag, 18.30 - 20.30 Uhr

Nicht am 28.10. und 25.11.2025.

vhs Vordergeb. Clubraum, EG

87,00 €, inkl. Materialkosten

**K 20724H****Zentangle® – Entspannung mit dem Stift – Workshop Papierschachtel**

In diesem Workshop gestalten wir mit der Zentangle®-Methode kleine Papierschachteln. Auf den farbigen Boxen kann man die Muster mit verschiedenen Hell- und Dunkel-tönen fast 3D-artig wirken lassen.

Bitte ggf. Lesebrille mitbringen.

Heidi Pollin

1 Termin 30.09.2025

Dienstag, 18.30 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Clubraum, EG

22,50 €, inkl. Materialkosten

K 20725H**Zentangle® – Entspannung mit dem Stift – Workshop Weihnachtsdekoration**

In diesem Workshop gestalten wir Weihnachtsdekoration mit Zentangle®-Mustern. Sei es Christbaumschmuck oder Windlichter - mit diesen außergewöhnlichen Kunstwerken wird Weihnachten zu einem besonderen Fest.

Bitte mitbringen: ggf. Lesebrille, Grundausrüstung für die Zentangle®-Methode (schwarzer, wasserfester Stift, weicher Bleistift und Papierwischer)

Heidi Pollin

1 Termin 16.12.2025

Dienstag, 18.30 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Clubraum, EG

18,00 €, inkl. Materialkosten

A 20770H**HAPPY PAINT**

Dem Alltag entfliehen, den Geist entspannen, bei sich selber ankommen, die Seele öffnen und diese ohne großes Zutun selbst malen lassen, mehr über sein innerstes Selbst erfahren und zum Leuchten und Strahlen bringen - dies alles und noch viel mehr erfährst und entdeckst du an diesem Kursabend. Bevor mit dem Malen begonnen wird, entführt euch der Kursleiter auf eine

Fantasiereise, die euch den Alltag vergessen und „ankommen“ lässt, sowie euch inspirieren möchte, was ihr vielleicht dann malen könntet. Beim Kurs „HAPPY PAINT“ liegt klar der Spaß und die Lebensfreude im Vordergrund und lässt bei rhythmischer Musik und wechselnden Themen, farbenfrohe Bilder entstehen. Du wirst überrascht sein was alles in dir steckt und nur darauf wartet zum Vorschein zu kommen.

Uwe Stark

1 Termin 26.09.2025

Freitag, 19.00 - 22.00 Uhr

Arnstein - Mittelschule, Werkraum

42,00 €, zzgl. 15 € Materialkosten vor Ort zu zahlen

A 20771H**HAPPY PAINT**

Inhalt wie A 20770H

Uwe Stark

1 Termin 21.11.2025

Freitag, 19.00 - 22.00 Uhr

Arnstein - Mittelschule, Werkraum

42,00 €, zzgl. 15 € Materialkosten vor Ort zu zahlen

Plastisches Gestalten**K 20810H****Die kreative Welt des Töpfern – Kennenlernkurs**

Entdecken Sie die kreative Welt des Töpfern in unserem Kennenlern-Kurs. Lernen Sie die Grundlagen des Modellierens und Formens kennen und erleben Sie, wie aus Ton einzigartige Kunstwerke entstehen. Der Kurs ist ideal für Anfänger, die Spaß am kreativen Gestalten haben. Freuen Sie sich auf eine inspirierende Zeit voller Spaß und neuer Eindrücke!

Jutta Zimmermann

3 Termine 10.10.2025 - 24.10.2025

Freitag, 17.00 - 20.00 Uhr

Karlstadt - Werkraum in der Mittelschule

22,00 €, zzgl. Materialkosten, nach Verbrauch vor Ort im Kurs zu zahlen

Handwerk und Kunsthandwerk**K 21010H****Kreative Schmuckwerkstatt: Schmieden sie sich ihr Lieblingsstück selbst**

Schmieden sie sich ihr Lieblingsstück selber von Ohrring über Anhänger bis zu Ringen
Anmeldeschluss: 02.10.2025

Annika Roth

1 Termin 10.10.2025

Freitag, 14.00 - 17.00 Uhr

Karlstadt - Klempner- und Kupferschmiedemuseum

140 € zzgl. Materialkosten ca. 20-50 € alles direkt im Kurs zu zahlen



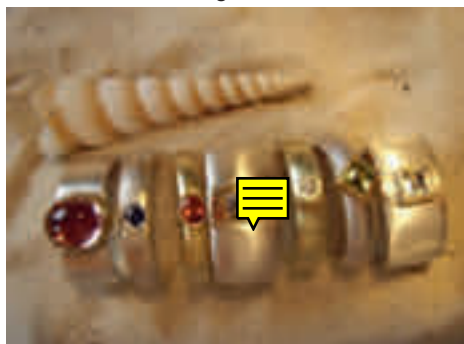


K 21020H

Kreative Goldschmiedewerkstatt: Ringe Schmieden

Möchten Sie die Kunst des Goldschmiedehandwerks einmal praktisch kennenlernen und sich ihren Ring selbst herstellen?

Schon in den ersten Stunden werden Sie unter fachkundiger Anleitung einen Ring aus unserem Mustersortiment selbst anfertigen. Sie erlernen Schritt für Schritt die wichtigsten Techniken des Goldschmiedens und fertigen einen Ring in Silber (oder Gold) selbst an. Sie erlernen die Techniken des Sägens, Biegens, Feilens und Lötens und die Oberflächenbearbeitung durch Polieren, Mattieren und Feinbürsten. Eine Auswahl an Edelsteinen ist vorhanden. Diese können nachträglich vom Edelsteinfasser in die Schmuckstücke eingefasst werden.



Die Materialkosten für einen einfachen schmalen Silberring betragen ab circa 30 Euro, ein breiter Ring kann 80 Euro kosten, je nach Modell und Gewicht unterschiedlich. Die Kosten für Edelmetalle richten sich immer nach dem individuellen Verbrauch und werden nach Gewicht abgerechnet. Nach vorheriger Absprache und Bestellung kann auch Gold verarbeitet werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mareile Hintze

1 Termin 14.11.2025

Freitag, 15.00 - 21.00 Uhr

Würzburg - Die Schmuckschmiede

135,00 €, zzgl. Materialkosten vor Ort zu zahlen

K 21030W

Kreative Goldschmiedewerkstatt: Ringe Schmieden

Inhalt wie Kurs 25-K21020H

Mareile Hintze

1 Termin 16.01.2026

Freitag, 15.00 - 21.00 Uhr

Würzburg - Die Schmuckschmiede

135,00 €, zzgl. Materialkosten vor Ort zu zahlen



A 21010H

Weidenflechten – Tradition und Nachhaltigkeit

Seit ca. 12 Jahren flechten wir als Paar hobbymäßig gemeinsam mit Weiden. Wissen und Fertigkeiten wurden selbst angeeignet und über die Jahre fortentwickelt. Im Vordergrund steht die Freude beim Weidenflechten und die Freude über die Entstehung von tollen Weidenprodukten wie Körbe, Taschen und viele nützliche und kreative Dinge. Wichtig sind uns dabei die Nachhaltigkeit und die Regionalität dieses herrlichen Naturproduktes Weide, das schon ein uraltes Handwerk darstellt. Im Kurs flechten wir ein Nestchen für Vögel, das sehr dekorativ im Garten in einem Baum Platz finden wird.

Volker Wingefeld

1 Termin 01.10.2025

Mittwoch, 17.00 - 20.00 Uhr

Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

65,00 €

A 21011H

Drechseln – Uraltes Handwerk wird vorgestellt

„Drechseln“ ist ein uraltes Handwerk, das bereits v. Chr. angewendet wurde, um Holz stilvoll zu bearbeiten. An diesem Abend gewinnen Sie einen Einblick in die Kunst des Drechselns, und Sie können einem Profi bei der Arbeit an historischen Drechselbänken über die Schulter schauen. Sie erfahren auch, welche Hölzer sich besonders für die Bearbeitung eignen. Sie sind eingeladen mit dem Referenten Klaus Nun ins Gespräch zu kommen und können auch selbst ausprobieren, wie die ursprünglichen Geräte funktionieren. Ein interessanter Abend für alle, die sich für fast vergessene Handwerkskunst interessieren.

Klaus Nun

1 Termin 17.09.2025

Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr

Arnstein - Mittelschule, Werkraum

12,00 €

Motorsägenkurs

A 21042W

Motorsägenkurs – Erlangen Sie die Qualifikation, um Holz selbst zu machen

Für alle, die ihr Brennholz in öffentlichen Wäldern selbst aufarbeiten wollen, ist ein Nachweis über einen zweitägigen Motorsägenkurs Pflicht.

Mit diesem Kurs können Sie diesen nötigen Qualifikationsnachweis erlangen und erhalten nach Ende des Kurses eine Teilnahmebestätigung. Qualifizierte Kursleiter aus der Praxis vermitteln Ihnen die nötigen Kenntnisse zur Handhabung, Pflege und Wartung der Kettensäge sowie zu Fäll- und Schnitttechniken und der Aufarbeitung von liegendem Holz.

Die theoretischen Grundlagen werden Ihnen am ersten Tag näher gebracht, das Erlernte setzen Sie am nächsten Tag praktisch um.

Für den Praxistag benötigt jeder Teilnehmer eine persönliche Schutzausrüstung bestehend aus Forsthelm, Schnittschutzhose, geeigneten Handschuhen und Forstschuttschuhe mit Stahlkappen und Schnittschutzeinlage! Das Werkzeug wird gestellt.

Dieser Kurs wird nicht von der Berufsgenossenschaft SVLFG gefördert!

Frank Bohla,

Frank Friedrich

2 Termine 06.02.2026, 07.02.2026

Freitag, 15.30 - 20.00 Uhr

Samstag, 8.30 - 16.00 Uhr Gramschatzer Wald

Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

120,00 €

Musik

K 21310H

Wo man singt, da lass dich nieder

Nach dem Motto „Wo man singt, da lass dich nieder“ laden Stephan und Conny aus dem famosen Häuschen euch ein, mit ihnen in der vhs Karlstadt zusammen zu singen. Im Sitzen, Stehen oder tanzend - ganz wie jede(r) mag. Platz gibt es mehr als genug. Stephan begleitet die Gruppe mit der Gitarre und es werden bekannte Lieder gespielt, auf die alle Lust haben. Texte wird es auf

Einfach bestellen unter:

Telefon 09 31 / 60 016 015
verlag@werntalzeitung.de

oder per Post:

Werntal-Zeitung
Marktstraße 24
97450 Arnstein

WERNTAL-ZEITUNG
aktuell & nah dran

KENNENLERN-
ANGEBOT

IHR
WERNTAL



Ihre Wochen-Zeitung
mit allem, was in Ihrer
Heimat wichtig ist -
über Landkreis-
grenzen hinweg!





einem Beamer geben, so dass ihr direkt einsteigen könnt.

Gerne mitbringen: Getränk und Spaß am Singen

Aktuelle Infos werden auf www.instagram.com/dasfamosehaeuschen bekannt gegeben. Wer Fragen hat, darf sich gerne bei Conny im famosen Häuschen melden. Anmeldung über die vhs Karlstadt.

Conny Morath,

Stephan Schmitt

1 Termin 02.10.2025

Donnerstag, 19.00 - 21.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

18,00 €

famos.
finest music &  ment



■ A 21300H

„80 Jahre Ende zweiter Weltkrieg“: Klassische und Jüdische Lieder gegen das Vergessen

NEU

Ein Konzert mit dem Sänger und Pianisten Igor Dubovsky, Mitglied der Jüdischen Gemeinde Würzburg. Der Sänger Igor Dubovsky nimmt in den deutschen Konzertsälen eine singuläre Rolle ein: ist er doch zur Zeit der einzige echte Basso profundo, der in der Bundesrepublik konzertiert. Es erwarten Sie klassische Musikstücke wie Leoporello aus der Oper „Don Giovanni“ von Mozart, Osmin, aus der „Entführung aus dem Serail“ von Mozart; Arie des Basilio aus dem „Barbier von Sevilla“ von Rossini und die Arie des Rodolfo aus der „Somnambule“ von Bellini. Im zweiten Teil des Konzertes entführt uns der Sänger in die ferne und berührende Atmosphäre eines jüdischen Stetl. Er singt Lieder, die einen Eindruck von allen Aspekten des menschlichen Lebens vermitteln: Liebe und Leiden, Hochzeit und Gebet; Hoffnung und Dankbarkeit. Igor Dubovsky begleitet sich meisterhaft am Klavier und fesselt die Zuhörer mit der Spontaneität und Lebendigkeit seines Spiels. Er begeistert sein Publikum mit einem rasanten Potpourri beliebter jüdischer Lieder. Übersetzungen der Texte und die notwendigen Erklärungen liefert seine Ehefrau Larisa Dubovsky dazu. Das Konzert findet zur Erinnerung an die Pogromnacht und zum Gedenken 80 Jahre nach Beendigung des zweiten Weltkrieges statt. Kooperation mit dem Verein „Alte Synagoge Arnstein e. V.“

Igor Dubovsky

Larisa Dubovsky

1 Termin 15.11.2025

Samstag, 17.00 - 19.00 Uhr

Arnstein - Alte Synagoge

kostenfrei, Spenden erbeten

Gesundheit

Bitte beachten:

Förderung von Gesundheitskursen durch Krankenkassen

Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an zertifizierten Gesundheitskursen. In den Bereichen Bewegung, Entspannung, Stressbewältigung und Ernährung hat die vhs Kurse zur Zertifizierung eingereicht. Diese sind im Heft mit dem Hinweis „zertifiziert“ markiert. Die Teilnahme an zertifizierten vhs-Kursen kann bezuschusst werden.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse und klären Sie die Förderung vor Kursbeginn ab, da sich die Förderpraxis der Kassen immer wieder ändert. Bei positivem Bescheid erstatten die Krankenkassen die Gebühren ganz oder zum großen Teil. Dazu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der vhs und ein Zahlungsbeleg über die Kursgebühr bei der Krankenkasse einzureichen. Achtung: Bei Corona-bedingten Änderungen der Kursdauer kann die Förderung der Krankenkassen entfallen!

Teilnahmebescheinigungen:

Teilnahmebescheinigungen für zertifizierte Kurse werden von den Kursleitern am letzten Termin ausgegeben. Alle weiteren Kurse erhalten diese nur auf direkte Anforderung, die 4 Wochen vor Kursende über den Kursleiter erfolgen sollte. Sollten Sie am letzten Kurstermin nicht teilnehmen können, beauftragen Sie bitte jemanden, Ihnen die Bescheinigung mitzunehmen bzw. holen Sie sie innerhalb von 2 Wochen im Kurs- und Kundenservice der vhs ab. Sie können der vhs auch einen frankierten und adressierten Rückschlag zur Zusendung übermitteln.

Sport im Freien

■ K 30011H

YogaWalk

In einem YogaWalk gehen wir Schritt für Schritt und Atemzug für Atemzug zu mehr Gelassenheit, geistiger Klarheit, körperlicher Fitness und gutem Sehen. YogaWalk ist die einzigartige Kombination aus Gehen im Freien, verbunden mit rhythmischem Atmen und meditativer Achtsamkeit.

Die wohltuende Wirkung von aktivem Training und Entspannung im Wechsel fördert die Konzentration, regeneriert und erfrischt den Körper und mobilisiert Energien.

Jeder Walk beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit einer Entspannungssequenz. Es gibt verschiedene YogaWalks, die bei

Stress und Burnout, bei Übergewicht, Wechseljahresbeschwerden, Kreislaufproblemen etc. und auch sehr gut für die Augengesundheit eingesetzt werden können. Sie stärken das Immunsystem, fördern Vitalität, Konzentration und das emotionale Gleichgewicht, und sie steigern die Sauerstoffzufuhr in Körper, Gehirn und Augen.

Augenübungen führen zur Erweiterung des Gesichtsfeldes, klareres Sehen, Weitblick, entspannte Augen und bessere Durchblutung durch erhöhte Sauerstoffzufuhr.

Jeder kann an einem YogaWalk teilnehmen, Untrainierte wie Sporttrainierte, junge Menschen, wie ältere. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und keine spezielle Ausrüstung.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Freude an Bewegung, bequeme und wetterbeständige Kleidung. Der Kurs findet auch bei Regen statt.

Christine Schafmeister

6 Termine 18.09.2025 - 23.10.2025

Donnerstag, 17.30 - 18.45 Uhr

Treffpunkt Karlstadt Schützenhaus

42,00 €



■ A 30011H

YogaWalk

Inhalt wie K 30011 H

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Freude an Bewegung, bequeme bzw. wetterbeständige Kleidung.

Der Kurs findet auch bei Regen statt.

Christine Schafmeister

6 Termine 17.09.2025 - 22.10.2025

Mittwoch, 17.30 - 18.45 Uhr

Treffpunkt: Link siehe Homepage www.vhs-karlstadt.de

45,00 €

Klettern

■ K 30050H

Kletterkurs – Toprope

Der DAV-Kletterschein "Indoor Toprope" motiviert zum Erlernen der aktuellen Sicherheitsstandards im Klettersport und wird von erfahrenen Trainerinnen und Trainern bzw. Kletterbetreuerinnen und Kletterbetreuern unserer Sektion abgenommen.

Das lernt man in diesem Kurs:

- Sichere Handhabung der Kletterausrüstung
- Anseilknotten und Anseilpunkt
- Partnercheck und Selbstkontrolle
- Kennenlernen von Sicherungsgeräten
- Kommunikation beim Klettern und an der Umlenkung
- Kontrolliertes Ablassen
- Klettern im Toprope
- Übungen



Teilnahme ab 16 Jahren - mit Unterschrift der Eltern - möglich.

In Kooperation mit der Sektion Main-Spessart des DAV e.V.

Schutzausrüstung und Klettergurte können ausgeliehen werden - bitte bei der Anmeldung angeben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallen-Turnschuhe und Verpflegung.

Sektion Main-Spessart des DAV e.V.

1 Termin 16.11.2025

Sonntag, 8.30 - 15.00 Uhr

Birkenfeld - Kletterhalle DAV

80,00 €

K 30051H

Klettern erleben – Bewegung und Koordination in der Senkrechten

Für Teilnehmer ab 18 Jahren

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallen-Turnschuhe und Verpflegung.

Sektion Main-Spessart des DAV e.V.

2 Termine 13.11.2025, 27.11.2025

Donnerstag, 19.30 - 21.15 Uhr

Birkenfeld - Kletterhalle DAV

43,00 €

Entspannung/Körpererfahrung

Hatha-Yoga

K 30100H

Hatha Yoga für Geübte und Wiedereinsteiger

zertifiziert und förderfähig nach §20 SGB V
Yoga - eine Atempause in einem anstrengenden Alltag. Körperübungen, Entspannung und bewusste Atmung bieten uns die Möglichkeit, unseren Körper besser kennen zu lernen und unsere Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Durch die Körperübungen werden muskuläre Verspannungen gelöst, die Durchblutung gefördert und der Energiefluss des Körpers unterstützt. Entspannung und bewusste Atmung steigern unser psychisches Wohlbefinden und helfen uns, Alltagsbelastungen leichter zu bewälti-

gen. Yoga kann von jedem Menschen, gleich ob jung oder alt, ausgeübt werden.

Bitte mitbringen: kleines Kissen, feste Decke

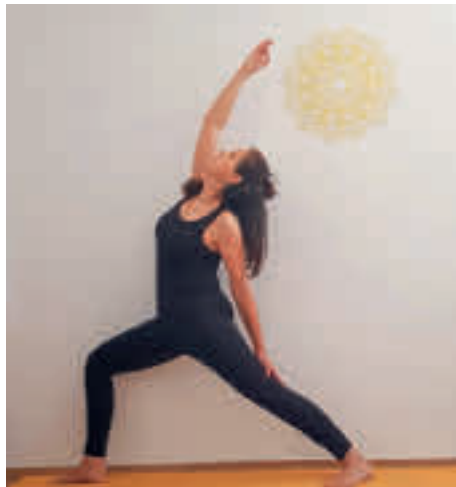
Anita Köster

12 Termine 23.09.2025 - 16.12.2025

Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

96,00 €



K 30101H

Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

zertifiziert und förderfähig nach §20 SGB V

Du erfährst in diesem Kurs, wie Du durch die Vielfalt des Yoga den Körper und Geist zur Ruhe bringst und mit Meditation und Atemübungen vom Alltag abschalten kannst. Du nimmst in fließenden und statischen Yoga-haltungen bewusst den Körper wahr und lässt in einer achtsamen Atemführung gezielt Anspannung los. So kommst Du in Verbindung mit Dir selbst, erspürst deine Mitte, um daraus Energie und Kraft zu schöpfen und dich von einer tiefen Ruhe und Gelassenheit durch den Alltag tragen zu lassen.

„Achte die Kraft, die in deinem Körper wohnt, die dich begleitet und trägt. Erkenne die Tiefe dieser Kraft und lerne sie lieben.“ (B.K.S. Iyengar)

Bitte mitbringen: kleines Kissen, leichte Decke

Birgit Edelhäuser

10 Termine 23.09.2025 - 09.12.2025

Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Nicht am 07.10.2025.

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

75,00 €

K 30102H

Durch Hatha Yoga (Yogasana) stressfrei und entspannt dem Alltag begegnen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Interesse am Hatha Yoga – mit und ohne Yoga-Erfahrung.

Das Übungsprogramm in der Tradition von Iyengar besteht sowohl aus aktiven als auch aus regenerativen Asanas (Yogahaltungen). Der Körper wird aktiviert und stabilisiert, aber auch gedehnt und Verspannungen werden gelöst. Wir starten mit Übungen zur Lockerung und Mobilisierung, um den Körper aufzuwärmen und dann behutsam an die komplexeren Haltungen heranzuführen.

Insbesondere für Personen mit erhöhter Stressbelastung, den oft einhergehenden Beschwerden wie Befindlichkeitsstörungen, Rückenverspannungen, Schlafstörungen oder vegetativen Stressreaktionen kann Hatha Yoga gesundheitsförderlich sein.

Ziel ist es, durch die Yogapraxis ein Bewusstsein für gesunde Körperhaltung und -bewegung im Alltag zu schaffen, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln und somit auch das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte (wenn vorhanden), feste Decke oder festes Handtuch

Marion Kübert

10 Termine 25.09.2025 - 04.12.2025

Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr

Nicht am 16.10., dafür in den Herbstferien am 06.11.2025.

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

75,00 €

K 30103H

Durch Hatha Yoga (Yogasana) stressfrei und entspannt dem Alltag begegnen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Yoga-Erfahrung und „sportliche“ Anfänger. Das Übungsprogramm in der Tradition von

Wir verbiegen uns für Sie!

www.svtal.de

- ✓ Sanitätshaus
- ✓ Rehathechnik
- ✓ Schuhtechnik
- ✓ Orthopädietechnik

Ihr kompetenter Partner in allen Fragen der Gesundheitsvorsorge

Sanitätshaus Dörsam GmbH
Schulgasse 9 • Karlsruhe • Tel: 09353 / 884428



Iyengar besteht sowohl aus aktiven als auch aus regenerativen Asanas (Yogahaltungen). Der Körper wird aktiviert und stabilisiert, aber auch gedehnt und Verspannungen werden gelöst. Wir starten mit Übungen zur Lockerung und Mobilisierung, um den Körper aufzuwärmen und dann behutsam an die komplexeren Haltungen heranzuführen.

Insbesondere für Personen mit erhöhter Stressbelastung, den oft einhergehenden Beschwerden wie Befindlichkeitsstörungen, Rückenverspannungen, Schlafstörungen oder vegetativen Stressreaktionen kann Hatha Yoga gesundheitsförderlich sein.

Ziel ist es, durch die Yogapraxis ein Bewusstsein für gesunde Körperhaltung und -bewegung im Alltag schaffen, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln und somit auch das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte (wenn vorhanden), feste Decke oder festes Handtuch.

Marion Kübert

10 Termine 25.09.2025 - 04.12.2025

Donnerstag, 18.15 - 19.45 Uhr

Nicht am 16.10., dafür in den Herbstferien am 06.11.2025.

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

75,00 €

■ K 30104H

Hatha/Vinyasa Yoga Mittelstufe

Yoga ist eine Jahrtausende alte indische Lehre, die sich damit beschäftigt, Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Bewusstes, konzentriertes Handeln im Hier und Jetzt hilft uns, zur Ruhe zu kommen und unser inneres Gleichgewicht zu finden. In einer Hatha-Yogastunde geht es darum, durch gezielte Atemtechniken, dynamische und statische Körperübungen, Tiefenentspannung, sowie positives Denken und Achtsamkeit, den Geist zur Ruhe und die Energien zum Fließen zu bringen, ein verbessertes Körpergefühl zu entwickeln und zu mehr innerem Frieden zu gelangen.

Der Körper wird in den Übungen gefordert, aber nicht überfordert. Hatha-Yoga wirkt auf vielen Ebenen. Auf körperlicher Ebene wird die Kondition, Kraft und Flexibilität trainiert.

Es passiert jedoch noch viel mehr. Die Wirkung findet auch auf geistiger und seelischer Ebene statt.

Die Atemübungen, Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen sind sowohl für Einsteiger, aber auch bereits Praktizierende geeignet.

Bitte mitbringen: Decke, evtl. dicke Socken und ein Lächeln

Gitti Schmitt

9 Termine 24.09.2025 - 26.11.2025

Mittwoch, 19.45 - 21.00 Uhr

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

60,00 €

■ K 30105H

Hatha (Anusara) Yoga für Wiedereinsteiger

Anusara ist ein noch junger Yogastil aus den USA. Hauptmerkmale sind eine exakte Ausrichtung und die Philosophie der „Herzöffnung“. Anusara bedeutet in etwa „mit Anmut fließen“ – Yoga von innen nach außen ausdrücken. Wir schaffen eine stabile Basis für unseren Körper und Geist, um uns dann nach außen zu öffnen, zu dehnen und dem Leben offen entgegen zu treten. Somit können sich auch Blockaden lösen. Dieser Kurs fördert die körperliche und geistige Ausgeglichenheit. Bitte mitbringen: Decke, Getränk, ggf. eigene Yogamatte.

Monika Mayer-Schulz

10 Termine 26.09.2025 - 12.12.2025

Freitag, 9.00 - 10.30 Uhr

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

80,00 €



■ A 30111H

Hatha (Anusara) Yoga für Wiedereinsteiger

Anusara ist ein noch junger Yogastil aus den USA. Hauptmerkmale sind eine exakte Ausrichtung und die Philosophie der „Herzöffnung“. Anusara bedeutet in etwa „mit Anmut fließen“ – Yoga von innen nach außen ausdrücken. Wir schaffen eine stabile Basis (Sicherheit) für unseren Körper und Geist, um uns dann nach außen zu öffnen, zu dehnen und dem Leben offen entgegen zu tre-

ten. Somit können sich auch Blockaden lösen. Dieser Kurs fördert die körperliche und geistige Ausgeglichenheit.

Bitte mitbringen: eigene Yogamatte, Decke, 2 Blöcke und einen Gurt, falls vorhanden.

Monika Mayer-Schulz

10 Termine 30.09.2025 - 09.12.2025

Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

80,00 €

■ A 30112H

Yoga für Anfänger/innen bis Mittelstufe – Zeit für mich

Ihr sucht einen Ausgleich zu einem vollen und fordernden Alltag? Mithilfe bewusster Atmung, die wir synchron zu Yoga-Bewegungen (Asanas) ausführen, können wir zu innerer Ruhe gelangen, unser Nervensystem, die Atmung und Muskulatur positiv beeinflussen und unsere Konzentration steigern. Regelmäßige Yoga-Praxis trägt zu einer verbesserten Körperhaltung, Atmung und Verdauung bei, bringt uns mehr Energie und Flexibilität und senkt den Stresslevel. Wir werden sowohl sanfte als auch etwas mehr fordernde Körperhaltungen einnehmen und gemeinsam am Ende entspannen. Der Kurs ist für alle Interessierten geeignet, unabhängig von Vorkenntnissen, Beweglichkeit, Geschlecht oder Alter.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung; Matte, Getränk, dicke Socken, Jacke, Decke für Endentspannung - falls vorhanden: Gurte; Yoga-Blöcke

Sonja Fischer

7 Termine 02.10.2025 - 20.11.2025

Donnerstag, 19.30 - 20.30 Uhr

Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

42,00 €

■ A 30115H

Yoga für Anfänger/innen bis Mittelstufe – Zeit für mich

Inhalt wie A 30112H

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung; Matte, Getränk, dicke Socken, Jacke, ggf. Decke für Endentspannung - falls vorhanden: Gurte; Yoga-Blöcke

Sonja Fischer

4 Termine 27.11.2025 - 18.12.2025

Donnerstag, 19.30 - 20.30 Uhr

Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

24,00 €

■ A 30112W

Yoga für Anfänger/innen bis Mittelstufe – Zeit für mich

Inhalt wie A 30112H

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung; Matte, Getränk, dicke Socken, Jacke, De-

NEWS AUS DER HEIMAT

Mit **MP+** alle Artikel auf mainpost.de lesen

1.

MONAT GRATIS

Weitere Infos unter: mainpost.de/plus

Gut zu wissen.



cke für Endentspannung - falls vorhanden:
Gurte; Yoga-Blöcke

Sonja Fischer

5 Termine 15.01.2026 - 12.02.2026

Donnerstag, 19.30 - 20.30 Uhr

Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
30,00 €

Yoga Spezial

K 30111H

NEU

Sanftes Yoga 60+

Yoga ist ein Weg, der uns die Möglichkeit bietet, positiv auf unsere eigene Gesundheit einzuwirken. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die auch in der zweiten Lebenshälfte die wohltuende Wirkung des Yoga nutzen möchten. Meditation und Entspannung lassen die innere Ruhe und die Freude am Leben wachsen. Wir können zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens damit anfangen. Im Kurs werden unterschiedliche Varianten der Asanas (Übungen) spielerisch probiert und abgewandelt, z.B. mit Hilfe von Stühlen, Bändern, Rollen usw. Wir beginnen jede Stunde mit einer kurzen Meditation, um den Geist zu beruhigen und einer Atemtechnik, um ganz präsent im Hier und Jetzt zu sein. Ziel des Kurses ist es, den Körper zu mobilisieren und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Das sorgt für mehr Vitalität und Entspannung im Alltag. Bitte mitbringen: leichte Decke für die Endentspannung, ggf. eigene Yogamatte.

Sonja Hemmelmann

12 Termine 24.09.2025 - 17.12.2025

Mittwoch, 8.45 - 9.45 Uhr

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

66,00 €

K 30112H

NEU

Vinyasa Yoga Flow für Yoga-Erfarene

Yoga Flow bietet die perfekte Balance zwischen sanft fließenden Bewegungen und Entspannung. Die verschiedenen Haltungen variieren in der Anordnung, sodass ein kreativer Bewegungsfluss entsteht, begleitet von einer ruhigen Atmung. Wir beginnen jede Stunde mit einer kurzen Meditation, um den Geist zu beruhigen und einer Atemtechnik, um ganz präsent mit uns zu sein. Am Ende jeder Einheit gibt es eine Endentspannung. Danach startest du gestärkt, entspannt und einem klaren Geist in deinen Tag. Bitte mitbringen: leichte Decke für die Endentspannung, ggf. eigene Yogamatte.

Sonja Hemmelmann

12 Termine 24.09.2025 - 17.12.2025

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

66,00 €

vhs

Wunschkurs nicht gefunden?

Bitte setzen Sie sich mit der
Volkshochschule in Verbindung.

Tel. 09353 8612 oder E-Mail
info@vhs-karlstadt.de

K 30113H

NEU

Vinyasa Yoga Flow für Anfänger

Beim Vinyasa Yoga steht die harmonische Verbindung von Atem und Bewegung im Vordergrund. Dieser Anfänger-Kurs ist ideal für alle, die neu im Yoga sind und eine sanfte Einführung in die Vinyasa-Praxis suchen. Du wirst lernen, verschiedene Asanas (Körperhaltungen) fließend miteinander zu verbinden, während du gleichzeitig deine Flexibilität und Kraft aufbaust. Durch Hilfsmittel wie Blöcke oder Gurte können alle Übungen individuell angepasst werden. So kannst du dich mehr auf die Verbindung von Körper und Geist konzentrieren als auf die perfekte Ausführung der Posen. Bitte mitbringen: eigene Yogamatte falls gewünscht

Anne Eckle

10 Termine 01.10.2025 - 10.12.2025

Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

60,00 €

K 30114H

NEU

Yoga und der Beckenboden

Durch unsere moderne Lebensweise eignen wir uns oft ungünstige Bewegungsmuster an. Bewegungsmangel, geringe Bewegungskoordination und einseitige Bewegungen führen zu ungleichen Belastungen im Körper.

In dieser Yogastunde fließen neben dem klassischen Yoga Ideen aus der Spiraldynamik mit ein, um diese natürliche und ursprüngliche Bewegungskoordination wieder zu entdecken. Durch dynamische Abfolgen aus sanften, kleinen Wahrnehmungs- oder kraftvolleren Übungen, wird die Tiefenmuskulatur wirkungsvoll vernetzt.

Die Teilnehmerinnen werden bei den Übungen mit ausführlichen Erklärungen, Vorzeigen und Korrekturen individuell in der Ausführung unterstützt. In jeder Übung wird die Haltung optimal ausgerichtet, der Beckenboden stets mit einbezogen, um dann in der Bewegung die optimale Dehnung und Kräftigung der Muskulatur zu erreichen. Der Atem verstärkt dabei die Intensität. Erlernte Bewegungsab-

läufe sind leicht in den Alltag zu integrieren. Die Wahrnehmung für den eigenen Körper, und die eigene Körperintelligenz, erhöht sich. Mehr Aufrichtung, bessere Haltung, Stabilität, Reaktionsgeschwindigkeit und Leichtigkeit bringen mehr Freude an Bewegung. Neben intensivem Spüren und Wahrnehmen des Beckenbodens, der Kraft aus der Mitte, wirken Atem- und Entspannungsübungen beruhigend auf den inneren Gedankenstrom. Mehr Gelassenheit und Freude helfen den Anforderungen des Alltags leichter, entspannter und resilienter zu begegnen.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Gesundheits-Kampagne 2025 „Frauengesundheit - ein Leben lang“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege in Kooperation mit dem Gesundheitsamt des Landratsamt MSP.

Bitte mitbringen: Handtuch, rutschfeste Socken, Decke, ggf. kleines flaches Kissen, Getränk

Brigitte Korneli

12 Termine 23.09.2025 - 16.12.2025

Dienstag, 9.00 - 10.15 Uhr

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

78,00 €

K 30114W

NEU

Yoga und der Beckenboden

Inhalt wie Kurs 25-K30114H

Bitte mitbringen: Handtuch, rutschfeste Socken, Decke, ggf. kleines flaches Kissen, Getränk

Brigitte Korneli

5 Termine 13.01.2026 - 10.02.2026

Dienstag, 9.00 - 10.15 Uhr

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

32,50 €

K 30115H

NEU

Yoga und der Beckenboden

Inhalt wie Kurs 25-K30114H

Bitte mitbringen: Handtuch, rutschfeste Socken, Decke, ggf. flaches Kissen, Getränk

Brigitte Korneli

12 Termine 23.09.2025 - 16.12.2025

Dienstag, 10.30 - 11.45 Uhr

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

78,00 €

K 30115W

NEU

Yoga und der Beckenboden

Inhalt wie Kurs 25-K30114H

Bitte mitbringen: Handtuch, rutschfeste Socken, Decke, ggf. flaches Kissen, Getränk

Brigitte Korneli

5 Termine 13.01.2026 - 10.02.2026

Dienstag, 10.30 - 11.45 Uhr

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

32,50 €

**K 30116H**

NEU

Yoga für ältere Menschen mit und ohne vorübergehende Einschränkungen

In diesem Kurs werden sanfte und langsam ausgeführte Bewegungen und Haltungen geübt. Kräftigende und mobilisierende Übungen im Wechsel werden auf die Teilnehmer abgestimmt. Der Atem steht dabei im Mittelpunkt. Ein ruhiger, tiefer Atem entspannt den Geist und steigert die Lebensenergie. Meditation und Entspannung fördern die innere Ausgeglichenheit und helfen das Leben gelassener anzugehen.

Dieser Kurs ist auch für Menschen mit Hüft- oder Kniegelenksprothesen geeignet, da die Übungen im Sitzen auf einem Stuhl oder im Stehen ausgeführt werden.

Bitte eine Decke mitbringen.

Sonja Hemmelmann

12 Termine 24.09.2025 - 17.12.2025

Mittwoch, 11.15 - 12.00 Uhr

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

49,50 €

K 30117H**Achtsamkeits-Yoga**

Achtsamkeits-Yoga verbindet körperorientiertes Yoga mit Achtsamkeitsübungen. Durch das harmonische Zusammenspiel der Körperhaltungen und der behutsamen Lenkung des Geistes entsteht, meist ganz von alleine, ein meditativer Zustand. Die Übungen sind sanft und angenehm zu praktizieren. Weder Alter noch Fitnessgrad spielen eine Rolle.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, evtl. Handtuch, bequeme Kleidung;

Christine Schafmeister

11 Termine 25.09.2025 - 18.12.2025

Donnerstag, 19.15 - 20.30 Uhr

Nicht am 30.10.2025.

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

77,00 €

K 30117W**Achtsamkeits-Yoga**

Inhalt wie K 30117H

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, evtl. Handtuch, bequeme Kleidung;

Christine Schafmeister

5 Termine 15.01.2026 - 12.02.2026

Donnerstag, 19.15 - 20.30 Uhr

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

35,00 €

K 30118H**Yoga Fit – für Geübte – Kennenlernkurs**

Bei „Yoga Fit“ werden nicht nur separate Muskeln, sondern stets mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. „Yoga Fit“ bietet ein Ganzkörper-Workout, basierend auf Kraft, Stabilität und Flexibilität. Des Weiteren fördert es den Gleichgewichtssinn und bringt Ruhe und Gelassenheit.

siehe auch Folgekurs 25-K30119H

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, Getränk.

Jeannette Fuchs

4 Termine 10.10.2025 - 31.10.2025

Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

24,00 €

K 30119H**Yoga Fit – für Geübte**

Inhalt wie Kennenlernkurs 25-K30118H

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, Getränk.

Jeannette Fuchs

12 Termine 14.11.2025 - 13.02.2026

Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

72,00 €

K 30120H

NEU

Workshop – Budokon Yoga und Mobility – zum Kennenlernen

Entdecke eine neue Art der Bewegung – Kraftvoll, fließend, kontrolliert. Budokon Yoga legt den Fokus auf kontrollierte, fließende Übergänge und kraftvolle Posen. Diese Praxis fordert nicht nur den Körper, sondern auch den Geist.

Im Workshop verbinden wir Budokon Yoga mit Elementen aus Budokon Mobility und den Budokon Crawling Patterns und verknüpfen diese zu einem kraftvollen Flow. Wir arbeiten an den Grundlagen und tauchen in die charakteristischen Transitions ein. Durch den Mix aus Kraft, Beweglichkeit und Fokus erforscht du neue Bewegungsmuster, verbesserst deine Bewegungskompetenz und entwickelst Kontrolle, Flexibilität und mentale Stärke.

Der Workshop eignet sich für Anfänger, die Budokon kennenlernen möchten und für Fortgeschrittene, die ihre Praxis vertiefen und weiterentwickeln wollen.

Ich freue mich auf dich!

Bitte mitbringen: eigene Yogamatte falls vorhanden, Handtuch, Getränk

Stefan Riegel

1 Termin 20.09.2025

Samstag, 15.00 - 17.00 Uhr

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

24,00 €

K 30121H

NEU

Workshop – Budokon Yoga und Mobility – zum Kennenlernen

Inhalt wie Kurs 25-K30120H

Bitte mitbringen: eigene Yogamatte falls vorhanden, Handtuch, Getränk

Stefan Riegel

1 Termin 18.10.2025

Samstag, 15.00 - 17.00 Uhr

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

24,00 €

K 30122H**Yoga bei Kerzenschein – Ein Fest für die Sinne**

Erfahre an diesem Nachmittag in besonderer Atmosphäre die wohltuende Wirkung von Yoga auf Körper, Geist und Seele. Bewusste, sanfte Asanas und Flows begleitet von „Atemtanz“ und Meditation bringen dich vollkommen zu dir. Du wirst mehr und mehr in deinen eigenen Raum, deine innere Mitte abtauchen. Das warme Kerzenlicht und die berührenden Klänge der Mantras wirken dabei beruhigend und unterstützend und verschaffen dir einen inneren Frieden. Mit einer Endentspannung lassen wir den Tag ausklingen.

„Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren.“ (Yoga-sutra 1.30)

Bitte mitbringen: Decke, Getränk (Wasser, Tee) evtl. kleiner Snack und ggf. eigene Yogamatte

Birgit Edelhäuser

1 Termin 22.11.2025

Samstag, 15.00 - 18.15 Uhr

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

30,00 €

K 30123H**Yoga bei Kerzenschein – Ein Fest für die Sinne**

Inhalt wie K 30122H

Bitte mitbringen: Decke, Getränk (Wasser, Tee) evtl. kleiner Snack und ggf. eigene Yogamatte

Birgit Edelhäuser

1 Termin 13.12.2025

Samstag, 15.00 - 18.15 Uhr

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG


30,00 €

K 30124H

NEU

Yoga Nidra – Die Kunst der tiefen Entspannung – Kennenlernkurs

Yoga Nidra ist eine Form der Meditation die eine tiefe Entspannung auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene ermöglicht. Aus dem Sanskrit übersetzt bedeutet Yoga Nidra „yogischer Schlaf“. Während man



BHP bad- & heizungs-partner

97753 karlstadt
am hammersteig 11
www.bhp-heizung.de
0 93 53 - 17 86



Yoga Nidra praktiziert, pendeln Körper und Geist zwischen Entspannung und Dämmer Schlaf hin und her. Die Erfahrung zeigt, dass man sich nach einer regelmäßigen Yoga-Nidra-Übung so erholt fühlt, als hätte man drei bis vier Stunden geschlafen. Während der Körper in Rückenlage ganz still liegt, sich nicht bewegt und in dieser speziellen Weise schläft, bleibt die innere Bewusstheit erhalten. So können sich körperliche, mentale und emotionale Verspannungen und alte Blockaden lösen. Es beruhigt das Nervensystem und kann so eine tiefe Regeneration im ganzen Körper bewirken. Yoga Nidra schenkt mehr Gelassenheit im Alltag, verbessert die Konzentration, das Lernen und den Schlaf und wirkt für den ganzen Körper auf allen Ebenen regenerierend.

Yoga Nidra ist eine Entspannungstechnik, die für alle geeignet ist, lässt sich leicht erlernen und in den Alltag integrieren.

siehe auch Kurs 25-K30125W

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, flaches Kissen

Brigitte Korneli

1 Termin 15.11.2025

Samstag, 9.00 - 12.15 Uhr

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

16,00 €

■ K 30124W

NEU

Yoga Nidra – Die Kunst der tiefen Entspannung

Inhalt wie Kurs 25-K30124H

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, ggf. kleines, flaches Kissen

Brigitte Korneli

5 Termine 13.01.2026 - 10.02.2026

Dienstag, 15.30 - 16.30 Uhr

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

27,50 €

■ K 30125H

NEU

Yoga in der Menopause

Nur etwa ein Drittel aller Frauen ist im Klimakterium beschwerdefrei, ein Drittel leidet unter typischen Symptomen (vegetative Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schwindel und psychische Labilität), bei einem Drittel erlangen die Beschwerden Krankheitswert. Manche Frauen leiden auch nach den Wechseljahren unter vegetativen, somatischen oder psychischen Beschwerden.

Das Wissen darum, dass die hormonellen Veränderungen im Leben einer Frau völlig natürlich sind, hilft möglicherweise, mit eventuellen Beschwerden umzugehen und neue Lebensphasen zu akzeptieren. Eine achtsame Yogapraxis kann das auf wertvolle Weise begleiten.



Mit einem Geschenkgutschein der vhs. Den Wert bestimmen Sie. Gibt's bei uns im Sekretariat der vhs, Tel.: 09353 8612

Dieser Workshop soll einen Einblick geben, wie man durch Yoga neue Kraft und Balance in der Zeit der Veränderung finden kann. Besonders das Üben von Hatha Yoga in der Tradition von Iyengar kann die körperlichen und emotionalen Herausforderungen der Menopause positiv unterstützen. Die präzise angeleiteten Sequenzen, die achtsam ausgeführten Asanas, der sinnvolle Einsatz von Hilfsmitteln bieten den Teilnehmerinnen Raum, neue Energie zu schöpfen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden auf emotionaler und körperlicher Ebene zu fördern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte (wenn vorhanden), feste Decke oder festes Handtuch und ein Getränk.

Marion Kübert

1 Termin 18.10.2025

Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

30,00 €

■ K 30126H

NEU

Yoga für die Hormon-Balance – Kennenlernkurs

Diese Yogapraxis bietet eine Synthese aus verschiedenen altbewährten Techniken, die den Hormonhaushalt energetisch positiv beeinflussen - angelehnt an das Hormon-Yoga von Dinah Rodrigues, das Yoga Nidra von Swami Satyananda Saraswati und das tibetische Yoga Lu Jong. Ausgewählte Yogaübungen wirken reaktivierend und harmonisierend auf das Hormonsystem und die Verdauung und lösen energetische Blockaden, damit die Energie wieder frei in uns fließen kann. Die Übungen sind für verschiedene hormonbedingte Beschwerden wie Zyklusstörungen, Menstruationsproble-

men oder um typischen Wechseljahrsbeschwerden vorbeugen. Auch kann es helfen bei Kinderwunsch oder um nach einer Schwangerschaft wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Die Übungen sind einfach durchzuführen und werden individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen angepasst. Für Schwangere sind diese Yogaformen nicht geeignet. Hier bietet sich Yoga Nidra an.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk, Decke und eventuell ein kleines Kissen

Brigitte Korneli

1 Termin 29.11.2025

Samstag, 9.00 - 12.15 Uhr

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

16,00 €

■ K 30126W

NEU

Yoga für die Hormon-Balance

Inhalt wie K 30126H

Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk, Decke

Brigitte Korneli

5 Termine 13.01.2026 - 10.02.2026

Dienstag, 16.45 - 18.15 Uhr

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

37,50 €

■ A 30113H

Yoga für Schwangere – Zeit für mich und mein Baby

Deine Schwangerschaft ist ein ganz besonderer Lebensabschnitt. Im Kurs kannst du Abstand zum Alltag gewinnen, tief durchatmen und ganz entspannt bei dir ankommen. Es wird kräftigende Übungen geben, genauso wie Entspannungseinheiten. Dieser Mix ist besonders wohltuend, da du den Körper mit den jetzt neu entstehenden Bedürfnissen sanft bewegst, sodass eine angenehme Entlastung und Vitalisierung erfolgt. Der natürliche Fluss des Atems wirkt unterstützend und ist eine gute Vorbereitung auf die Geburt. Der Kopf wird frei, das Herz ganz weit und das Baby rückt in den Mittelpunkt. Der Kurs ist für alle interessierten Schwangeren geeignet unabhängig von Vorkenntnissen, Beweglichkeit oder Alter. Bitte vorher mit dem Arzt abklären, ob Yoga praktiziert werden darf.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung; Matte, Getränk, dicke Socken, Jacke, Decke für Endentspannung - falls vorhanden: Gurte; Yoga-Blöcke

Sonja Fischer

7 Termine 02.10.2025 - 20.11.2025

Donnerstag, 18.15 - 19.15 Uhr

Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

42,00 €

**A 30113W****Yoga für Schwangere – Zeit für mich und mein Baby**

Inhalt wie A 30113H

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung; Matte, Getränk, dicke Socken, Jacke, Decke für Endentspannung - falls vorhanden: Gurte; Yoga-Blöcke

Sonja Fischer

5 Termine 15.01.2026 - 12.02.2026

Donnerstag, 18.15 - 19.15 Uhr

Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

30,00 €

A 30114H**Yoga Nidra – Tiefenentspannung für Körper und Geist – Kennenlernstunde**

In dieser einstündigen Yoga-Nidra-Einheit erleben Sie eine geführte Tiefenentspannung im Liegen. Durch achtsames Wahrnehmen und bewusstes Loslassen wird der Körper ruhig, der Geist klar und ein Zustand tiefer innerer Ruhe erreicht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – die Praxis eignet sich für alle, die Entspannung und Regeneration suchen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung; Matte, Getränk, dicke Socken, Jacke, ggf. Decke

Sonja Fischer

1 Termin 27.11.2025

Donnerstag, 18.15 - 19.15 Uhr

Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

6,00 €

A 30115H**Faszien-Yoga – Beweglichkeit und Wohlbefinden fördern**

In dieser Faszien-Yoga-Schnupper-Stunde erwartet Sie ein sanftes, aber wirkungsvolles Training für das Bindegewebe. Mit fließenden Dehnungen, federnden Bewegungen und achtsamer Atmung lösen wir Spannungen, fördern die Beweglichkeit und regen die Faszien an. Ideal zur Regeneration und zur Verbesserung des Körpergefühls. Auch für Einsteiger*innen geeignet. Bitte bequeme Kleidung, Matte und Faszienrolle/ Faszienbälle oder einen Tennisball mitbringen.

Sonja Fischer

1 Termin 04.12.2025

Donnerstag, 18.15 - 19.15 Uhr

Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

6,00 €

A 30117H**Stuhlyoga – Ausgleich zum Sitzen und neue Energie im Alltag – Kennenlernkurs**

Diese einstündige Stuhlyoga-Schnupperstunde richtet sich an alle, die viel sitzen –

ob im Büro, Homeoffice oder Alltag – und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Mit einfachen, effektiven Übungen im Sitzen und Stehen fördern wir Beweglichkeit, lösen Verspannungen und bringen neue Energie in den Tag. Ideal auch für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Getränk, dicke Socken, Jacke, ggf. Decke für Endentspannung

Sonja Fischer

1 Termin 11.12.2025

Donnerstag, 18.15 - 19.15 Uhr

Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

6,00 €

A 30116H**Sanftes Yoga für Seniorinnen und Senioren – Entspannt durch den Alltag**

In diesem Kurs üben wir achtsames, altersgerechtes Yoga, das auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt ist. Im Mittelpunkt stehen sanfte Dehnungen, einfache Kräftigungsübungen, bewusste Atmung und Entspannung. Die Beweglichkeit wird gefördert, das Körpergefühl gestärkt und das Wohlbefinden gesteigert – ganz ohne Leistungsdruck. Geübt wird im Sitzen oder Stehen, mit Hilfsmitteln wie Stuhl oder Kissen, je nach angemeldeten Teilnehmern. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende mit Bewegungseinschränkungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung; Getränk, dicke Socken, ggf. Jacke, ggf. Decke für Endentspannung

Sonja Fischer

7 Termine 10.10.2025 - 28.11.2025

Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr

Arnstein - arni's treff, Schweinemarkt 8

56,00 €

Meditation und Entspannung**K 30131H****Bewegte Meditation am Abend**

Sie möchten gerne Meditieren, aber dabei nicht nur still sitzen?

Sie möchten sich aktiv bewegen und trotzdem zur inneren Ruhe finden? In diesem Kurs zeige ich Ihnen verschiedene aktive Meditationen in Bewegung - manche mit mehr und manche mit weniger Bewegung - die leicht erlernt und in den Alltag integriert werden können. Nach einer theoretischen Einführung werde ich die Meditationen anleiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Meditation kann helfen, den Alltag mit mehr Gelassenheit und Freude zu bewältigen, besser mit Stress umzugehen und mehr Zufriedenheit zu erleben. Meditieren fördert

vhs

Hinweis:

Anmeldungen für Kurse in Arnstein über
arnstein@vhs-karlstadt.de
oder unter
Tel. 09363-80137

die Achtsamkeit und steigert durch die Bewegung auch das Wohlbefinden. So kann man entspannt in den Abend gehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Getränk und wenn vorhanden, Ihre Meditationsmatte und Ihr Yoga Kissen.

Christiane Rieß

6 Termine 23.09.2025 - 04.11.2025

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Nicht am 30.09.2025.

vhs Rückgeb. G 3, DG

48,00 €

K 30131W**Bewegte Meditation am Abend**

Inhalt wie K 30131H

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Getränk und wenn vorhanden, Ihre Meditationsmatte und Ihr Yoga Kissen.

Christiane Rieß

12 Termine 20.01.2026 - 28.04.2026

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

vhs Rückgeb. G 3, DG

96,00 €

K 30133H**Entspannt in den Feierabend – Eine Fantasiereise mit Live-Musik zum Abschalten und Träumen**

Conny und Stephan aus dem famosen Häuschen laden euch ein, eine Stunde lang dem Alltag zu entfliehen und so richtig abzuschalten. Vielleicht gibt es eine Fahrt im Heißluftballon, einen Spaziergang am Strand, ein Picknick auf der Wiese oder ähnliches – Lasst euch überraschen und an einen schönen Ort entführen. Conny wird euch in der von ihr gelesenen Traumreise einladen, eurer Fantasie freien Lauf zu lassen, und Stephan begleitet das Ganze mit sphärischen, entspannenden Gitarrenklängen. Kommt vorbei und lasst für eine Weile alle Sorgen hinter euch.

Wer Fragen hat, darf sich gerne bei Conny im famosen Häuschen melden.

Bitte mitbringen: Kuscheldecke, warme Socken, Kissen, Getränk



Conny Morath,
Stephan Schmitt
1 Termin 13.11.2025
Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
15,00 €

K 30135H Klang-Abend – Entspannungszeit für Dich!

Ein entspannender Abend mit Klangreisen und Klangmeditationen. Fantasiereisen und Meditationen werden durch den Einsatz von Klangschalen und weiteren Instrumenten wie Kalimba oder Zimbel vertieft und führen zu einer absoluten Tiefenentspannung. Gönnen Sie sich eine Klang-Auszeit vom Alltag. Bitte mitbringen: kleines Kissen, Decke sowie eigene Matte falls vorhanden

Katharina Issing
1 Termin 09.12.2025
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
10,00 €

K 30136W Klang-Abend – Entspannungszeit für Dich!

Inhalt wie Kurs 25-K30135H
Bitte mitbringen: kleines Kissen, Decke sowie eigene Matte falls vorhanden

Katharina Issing
1 Termin 13.01.2026
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
10,00 €

K 30137W Klang-Abend – Entspannungszeit für Dich!

Inhalt wie Kurs 25-K30135H
Bitte mitbringen: kleines Kissen, Decke sowie eigene Matte falls vorhanden

Katharina Issing
1 Termin 05.02.2026
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
10,00 €

QiGong

K 30145H Wildgans-Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene – Form 35-45

Das Wildgans-Qi Gong ist ein besonderes Training in der chinesischen Medizin und fasst eine Vielzahl von Bewegungsformen zusammen. Es fördert ein gutes Gedächtnis, geschmeidige, gelenkige Beweglichkeit, stabile psychische Stimmung und Körperbalance, innere harmonische organische Funktionen, stärkere Abwehrkräfte und unterstützt damit einen guten Gesundheitszustand. Qi Gong hilft so bei einer Reihe von Gesundheitsproblemen wie Unruhe, diversen Schmerzen, funktionellen organischen Störungen und Kreislaufbeschwerden. Um das Ziel zu erreichen, sollte man täglich 10 Minuten in der Natur diesen Typ des Qi Gong mit den sanften und fließenden Bewegungsabläufen trainieren. Wegen seiner Wirksamkeit erhielt Wildgans-Qi Gong im Jahr 1995 in China eine staatliche Anerkennung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung und feste Turnschuhe

Weihong Yang
2 Termine 28.11.2025, 05.12.2025
Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
58,00 €



A 30146H Qi Gong – Der fliegende Kranich zertifiziert und förderfähig nach §20 SGB V

Der fliegende Kranich ist eine der in China, wie im Westen, bekanntesten Qi Gong Formen. Die Bewegungsabfolgen ähneln dem Taiji und sind sehr leicht zu erlernen. Gelenkte Achtsamkeit, Koordination von Atem, Bewegung und Qi-Fluss wirken entspannend und harmonisierend. Der Kranich fördert die Selbstheilung auf körperlicher wie geistiger Ebene. Die Übungen verbessern das Körpergefühl, Gleichgewicht und Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Decke und Meditationskissen (oder etwas vergleichbares), rutschfeste Socken, bequeme Kleidung und ein Getränk.

te Socken, bequeme Kleidung und ein Getränk.

Katharina Kensy
12 Termine 23.09.2025 - 16.12.2025
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Arnstein - Maria Sondheim - Pfarrheim, Raum im UG
96,00 €

A 30147H Qi Gong zum Wohlfühlen

NEU

Qi Gong ist eine alte, traditionelle chinesische „Heilgymnastik“. Ziel ist es Atem und Bewegung in Einklang zu bringen und das natürliche Gleichgewicht im Körper wieder herzustellen. Vor allem aber sind die geschmeidigen Bewegungen eine Freude in der Ausführung und haben immer einen großen entspannenden Effekt, den Sie mit in den Alltag nehmen können. Gelenkte Achtsamkeit, Koordination von Atem, Bewegung und Qi-Fluss wirken entspannend und harmonisierend. QiGong fördert die Selbstheilungskräfte auf körperlicher wie geistiger Ebene. Die Übungen verbessern das Körpergefühl, Gleichgewicht und Beweglichkeit.

Der Kurs ist auch für Schwangere geeignet. Bitte mitbringen: Decke und Meditationskissen (oder etwas Vergleichbares), rutschfeste Socken, bequeme Kleidung und ein Getränk.

Katharina Kensy
5 Termine 13.01.2026 - 10.02.2026
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Arnstein - Maria Sondheim - Pfarrheim, Raum im UG
40,00 €

A 30148W Fan Huan Gong – Rückkehr zum Ursprung – Kennenlernkurs

NEU

An einem Samstag Vormittag üben wir gemeinsam intensiv das wunderschöne Fan Huan Gong, eine daoistische Qigong-Form, die auf eine lange Tradition zurückgeht und sich durch acht bewegte Übungen und einen stillen Teil im Sitzen auszeichnet. Der Name „Fan Huan“ bedeutet „zurück zum Ursprung“ oder „Rückkehr zur Jugend“. Ziel



Tel: 09363 5848

Öffnungszeiten

Montag	8:00 Uhr - 18:30 Uhr
Dienstag	8:00 Uhr - 18:30 Uhr
Mittwoch	8:00 Uhr - 18:00 Uhr
Donnerstag	8:00 Uhr - 18:30 Uhr
Freitag	8:00 Uhr - 18:30 Uhr
Samstag	8:00 Uhr - 12:00 Uhr





der Übungen ist es, Körper und Geist in Einklang zu bringen und ein Gefühl der Jugendlichkeit und Vitalität zu fördern.

Die Form erfordert Gleichgewicht und Koordination, so dass es dem sportlichen Anfänger leichter fallen wird zu folgen. Es sind jedoch alle Interessierten herzlich willkommen, Pausen sind jederzeit möglich und schwierigere Sequenzen können abgewandelt oder auch in sitzender Meditation mit geübt werden.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken (Barfuß oder TaiJi Schuhe), eine Decke, ein Meditationskissen, ein Getränk und bei Bedarf etwas zu essen.

Katharina Kensy

1 Termin 07.02.2026

Samstag, 9.00 - 12.00 Uhr

Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

18,00 €

TaiJi

K 30150H

Taiji quan Einführung – Kennenlernkurs

Taiji quan zählt zu den „inneren“ Stilen der chinesischen Kampfkünste. Es trainiert Körper, Geist und qi (die zum Leben notwendige Energie). Die Bewegungen sind fließend und kreisförmig. Öffnen und Schließen (yin/yang) wechseln sich ab. Es ist keine Meditation, Gymnastik, Gesundheitslehre oder Kampftechnik, sondern untrennbar alles zusammen.

Die Einführung erläutert die historischen und philosophischen Grundlagen. Die richtige Atmung und die Grundstellungen werden eingeübt. Standübungen (shi) dienen zum Aufwärmen und Dehnen und trainieren zugleich die wichtigsten Schlag- und Trittbewegungen, die langsam und bewusst ausgeführt werden. Der Anfang der Form und erste praktische Anwendungen werden geübt.

Es werden keine Vorkenntnisse oder besonderen körperlichen Fähigkeiten vorausgesetzt. Jeder Fitnessgrad und alle Altersklassen sind willkommen.

siehe auch Kurs 25-K30151H

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe



Jörg Finkbeiner

3 Termine 29.09.2025 - 13.10.2025

Montag, 18.00 - 19.00 Uhr

vhs Rückgeb. G 3, DG

18,00 €

K 30151H

Taiji quan Einführung – Anfängerkurs

Inhalt siehe Kennenlernkurs 25-K30150H

Empfehlenswert ist die vorherige Teilnahme am Kennenlernkurs.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

Jörg Finkbeiner

7 Termine 20.10.2025 - 08.12.2025

Montag, 18.00 - 19.00 Uhr

vhs Rückgeb. G 3, DG

42,00 €

K 30152H

Taiji quan – Fortgeschrittenenkurs

Standübungen, Lange Form Yang-Stil und Anwendungsübungen. Vorausgesetzt werden die Kenntnis der Form bis ca. Folge 12 von 85 (Chinesische Zählweise) oder grundlegende Kenntnisse die wieder aufgefrischt werden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

Jörg Finkbeiner

10 Termine 25.09.2025 - 04.12.2025

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

vhs Rückgeb. G 3, DG

90,00 €

Waldbaden

K 30170H

Frauenwaldbad

Waldbaden, das bedeutet: Ruhe finden, die frische Waldluft genießen. Den Wald wahrnehmen, sich selbst spüren.

Erleben Sie in einem 3-stündigen Waldbad die japanische Entspannungsmethode des Shinrin Yoku. Bei einer gemeinsamen Tee-Zeremonie erleben wir achtsame Momente im Wald und genießen den goldenen Herbst mit all seinen bunten Farben. Tauchen Sie ein, in die herbstliche Stimmung an der Karlsburg und lassen Sie den Alltag entspannt hinter sich. Verschiedene Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen laden dazu ein.

Erfahren Sie zudem Interessantes über die therapeutischen Wirkungen des Waldes. Die gewonnenen Erkenntnisse und Übungen können zur Stressprävention und Förderung der Achtsamkeit einfach in den Alltag übertragen werden.

Der Rundweg ist ca. 2,5 km lang mit kurzem Aufstieg zu Beginn.



Das Waldbad findet auch bei leichtem Regen/Niesel statt und wird nur bei strömendem Regen sowie Blitz oder Donner abgesagt.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Gesundheits-Kampagne 2025 „Frauengesundheit - ein Leben lang“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege.

Bitte festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung tragen, sowie einen Schal, Wasser und ggf. Regenschirm mitbringen.

Kirsten Hart

1 Termin 26.09.2025

Freitag, 13.30 - 16.30 Uhr

Treffpunkt Mühlbach vor der Weinstube Schwalbennest

32,00 €

K 30171H

Waldbaden im goldenen Herbst

Lernen Sie in einem 2-stündigen Waldbad die japanische Entspannungsmethode des Shinrin Yoku kennen. Waldbaden, das bedeutet: Ruhe finden, die frische Waldluft genießen. Den Wald wahrnehmen, sich selbst spüren. Verschiedene Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen laden dazu ein, den Wald mit allen Sinnen zu entdecken. Erfahren Sie zudem Interessantes über die wohltuenden Wirkungen des Waldes.

Die gewonnenen Erkenntnisse und Übungen können zur Stressprävention und Förderung der Achtsamkeit einfach in den Alltag übertragen werden.

Als Kulisse nutzen wir hierbei die wunderschöne Ruine Karlsburg mit ihrem tollen Ausblick und den umliegenden Wald. Der Rundweg ist ca. 2,5 km lang mit kurzem Aufstieg zu Beginn.



Das Waldbad findet auch bei leichtem Regen/Niesel statt und wird nur bei strömendem Regen und Gewitter abgesagt. Bitte festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung tragen, sowie einen Schal, Wasser und ggf. Regenschirm mitbringen.

Kirsten Hart

1 Termin 16.10.2025

Donnerstag, 16.30 - 18.30 Uhr

Treffpunkt Mühlbach vor der Weinstube Schwalbennest

24,00 €

Bewegung/Gymnastik/Fitness

Gymnastik für Ältere

K 30201H

Aktiv mit und ohne Demenz

Dieses Aktivangebot richtet sich an Senior:innen, die sowohl körperlich, als auch geistig in Bewegung bleiben möchten. Einfache, aber effektive Übungen für Kraft, Ausdauer, Balance und Koordination werden mit Übungen für das Gedächtnis kombiniert und tragen dazu bei, Alltagskompetenzen zu erhalten und Stürze zu vermeiden. Eingeladen ist jeder, der Freude am gemeinsamen Bewegen hat. Es sind alle Fitnesslevels und auch Menschen mit Demenz (in Begleitung eines Angehörigen) und Bewegungseinschränkungen willkommen. In Kooperation mit dem Caritasverband Main-Spessart, Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt. Bitte Hallen-Turnschuhe mitbringen und lockere Kleidung tragen.

Lena Sebold

8 Termine 29.09.2025 - 24.11.2025

Montag, 10.45 - 11.45 Uhr

vhs Rückgeb. G 4, EG

48,00 € (auch für Begleitperson)

K 30203H

Seniorengymnastik

In dieser Stunde bewegen wir im angemessenen Level den ganzen Körper durch. Wir wollen Beweglichkeit, Muskelkraft und Dehnfähigkeit erhalten, Verspannungen lösen, Balance finden. Wir üben Reaktions- und Koordinationsfähigkeit und achten auf funktionelle Gelenkführung. Die verschiedensten Kleingeräte sorgen als Hilfsmittel und Anregung für Spaß und Abwechslung. Bitte mitbringen: Getränk, Socken, Turnschuhe, Handtuch

Theresa Deinzer

12 Termine 22.09.2025 - 15.12.2025

Montag, 9.00 - 9.45 Uhr

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

54,00 €

K 30203W

Seniorengymnastik

Inhalt wie Kurs 25-K30203H

Bitte mitbringen: Getränk, Socken, Turnschuhe, Handtuch

Theresa Deinzer

5 Termine 12.01.2026 - 09.02.2026

Montag, 9.00 - 9.45 Uhr

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

22,50 €

K 30204H

Gymnastik für die ältere Generation

Gymnastik dient der Erhaltung der Beweglichkeit und der Muskelfunktionskraft. Dies ist besonders im Alter wichtig. Außerdem verbessert es die Knochenernährung, fördert die Durchblutung der Muskulatur, unterstützt die Schmerzlinderung und beseitigt Stoffwechselstörungen.

Bitte mitbringen: eigene Matte falls vorhanden

Andrea Schipper-Kreckel

10 Termine 22.09.2025 - 01.12.2025

Montag, 16.30 - 17.15 Uhr

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

45,00 €

K 30205H

Fitnessgymnastik für die ältere Generation

Inhalt wie Kurs K30204H

Bitte mitbringen: eigene Matte falls vorhanden

Andrea Schipper-Kreckel

10 Termine 22.09.2025 - 01.12.2025

Montag, 17.15 - 18.00 Uhr

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

45,00 €

Gymnastik für den Rücken

Bitte beachten:

K 30360H

Alexander-Technik

S. 45

K 30210H

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik = ein Ganzkörpertraining

Es löst Verspannungen, wirkt Überbelastungen entgegen und kräftigt Muskelgruppen, die zum Abschwächen neigen. Gute Körperbalance und Körperwahrnehmung beugen Fehlhaltungen und Schmerzen vor. Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Socken, Handtuch

Theresa Deinzer

17 Termine 22.09.2025 - 09.02.2026

Montag, 9.45 - 10.30 Uhr

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

76,50 €

K 30211H

Wirbelsäulengymnastik

Inhalt wie Kurs 25-K30210H

Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Socken, Handtuch

Theresa Deinzer

17 Termine 23.09.2025 - 10.02.2026

Dienstag, 17.00 - 17.45 Uhr

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

76,50 €

K 30212H

Wirbelsäulengymnastik

Inhalt wie Kurs 25-K30210H

Wirbelsäulengymnastik = ein Ganzkörpertraining

Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Socken, Handtuch

Theresa Deinzer

17 Termine 23.09.2025 - 10.02.2026

Dienstag, 17.45 - 18.30 Uhr

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

76,50 €

K 30213H

Wirbelsäulengymnastik

Inhalt wie Kurs 25-K30210H

Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Socken, Handtuch

Theresa Deinzer

17 Termine 24.09.2025 - 11.02.2026

Mittwoch, 9.45 - 10.30 Uhr

Nicht am 07.01.2026.

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

76,50 €

K 30214H

Wirbelsäulengymnastik

Inhalt wie Kurs 25-K30210H

Wirbelsäulengymnastik = ein Ganzkörpertraining

Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Socken, Handtuch

Theresa Deinzer

17 Termine 24.09.2025 - 11.02.2026

Mittwoch, 17.15 - 18.00 Uhr

Nicht am 07.01.2026.

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

76,50 €



K 30215H

Wirbelsäulengymnastik

Inhalt wie Kurs 25-K30210H

Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Socken, Handtuch

Theresa Deinzer

17 Termine 25.09.2025 - 12.02.2026

Donnerstag, 9.45 - 10.30 Uhr

Nicht am 08.01.2026.

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

76,50 €

K 30216H

Wirbelsäulengymnastik

Inhalt wie Kurs 25-K30210H

Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Socken, Handtuch

Theresa Deinzer

17 Termine 25.09.2025 - 12.02.2026

Donnerstag, 10.30 - 11.15 Uhr

Nicht am 08.01.2026.

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

76,50 €

K 30217H

Spiralmuskeltraining:

Der Schlüssel zu einer gesunden und aufrechten Haltung- Basiskurs

Spiralmuskeltraining ist eine innovative, effektive und ganzheitliche Methode zur Wirbelsäulenstärkung und Verbesserung der gesamten Körperhaltung. Regelmäßiges Üben kann Spannungen lösen, Muskulatur aufbauen und die Bewegungskoordination optimieren. Ob als Prävention oder Unterstützung bei bestehenden Haltungsproblemen bietet Spiralmuskeltraining eine natürliche und ganzheitliche Lösung für eine gesunde und aufrechte Körperhaltung und einen aktiveren Lebensstil.

Durch regelmäßiges Üben mit speziellen Bändern erzeugen wir ein natürliches Zusammenspiel der einzelnen Muskeln und unterstützen somit einen aktiven stabilen Gang und eine gesunde Körperhaltung. siehe auch Folgekurs 25-K30218H

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch und Getränk

Claudia Lankes

1 Termin 27.09.2025

Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr

vhs Rückgeb. G 4, EG

18,00 €

K 30218H

Spiralmuskeltraining:

Der Schlüssel zu einer gesunden und aufrechten Haltung – Fortgeschrittenenkurs

Inhalt wie K 30217H

Voraussetzung ist die Teilnahme am Basis-kurs K 30217H oder einem vorherigen Basis-kurs.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch und Getränk

Claudia Lankes

8 Termine 30.09.2025 - 25.11.2025

Dienstag, 19.15 - 20.15 Uhr

vhs Rückgeb. G 4, EG

48,00 €

K 30219H

Rücken-Fit

Ein gesunder Rücken ist flexibel und beweglich. Wenn der Rücken im Alltag bei einfachen Tätigkeiten wie Bücken oder Heben Probleme bereitet, ist es wichtig, mit ausreichend Bewegung die Muskulatur zu stärken. So kann Verkürzungen vorgebeugt werden und Belastungen können ausgeglichen werden. Das „Rücken fit“-Training begünstigt eine gesunde Körperhaltung und die Nährstoffaufnahme der Wirbelsäule. Mit verschiedenen Übungen stärken wir die gesamte Rumpfmuskulatur sowie die Balance und Stabilität der Wirbelsäule. Die Übungen beanspruchen neben der Rückenmuskulatur auch die Schulter, sowie die vordere und seitliche Bauch- und Gesäßmuskulatur. „Rücken fit“ ist ein Programm für Menschen, die im Alltag viel sitzen, aber auch für alle, die sich mehr Beweglichkeit, Ausgleich, Körperbalance und eine Stärkung der Koordinationsfähigkeit wünschen. Unterstützt von der passenden Musik tun wir etwas für unsere Gesundheit und haben Spaß dabei. Wenn du dich angesprochen fühlst, freue ich mich gemeinsam mit dir auf unser Ziel hinzuarbeiten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser und ein Handtuch.

Julia Klühspies

10 Termine 06.10.2025 - 15.12.2025

Montag, 17.15 - 18.15 Uhr

Nicht am 27.10.2025, dafür auch in den Herbstferien am 03.11.2025.

vhs Rückgeb. G 4, EG

55,00 €

Pilates

K 30220H

Pilates-Rücken-Mix

Diese Stunde bietet bei ruhiger Musik ein abwechslungsreiches Pilates- und Rückenprogramm zur Stärkung insbesondere der tieferliegenden Rumpfmuskulatur (v.a. Rücken, Bauch und Beckenboden) sowie zur Straffung von Beinen, Po und Armen. Auch verschiedene Kleingeräte wie Hanteln, Overball, Foamrolle oder Tube kommen zum Einsatz. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Getränk, rutschfeste Socken, evtl. kleines Kissen

Kristina Wächter

16 Termine 22.09.2025 - 02.02.2026

Montag, 8.30 - 9.15 Uhr

vhs Rückgeb. G 4, EG

72,00 €

K 30221H

Pilates für Anfänger

Pilates ist ein einzigartiges System aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen. Zusammenhängende Muskelketten bzw. -schlingen werden mit dem Ziel trainiert, lange schlanke Muskeln zu formen. Die tiefe Bauchmuskulatur und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule werden gestärkt und geformt. Pilates trägt somit zur Haltungsverbesserung bei.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Getränk, rutschfeste Socken, evtl. kleines Kopfkissen

Kristina Wächter

16 Termine 22.09.2025 - 02.02.2026

Montag, 18.00 - 19.00 Uhr

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

88,00 €

K 30222H

Pilates für Fortgeschrittene

Inhalt wie Kurs 25-K30221H

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Getränk, rutschfeste Socken, evtl. kleines Kissen

Kristina Wächter

16 Termine 22.09.2025 - 02.02.2026

Montag, 19.05 - 20.05 Uhr

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

88,00 €

K 30224H

Pilates für Fortgeschrittene

Pilates ist ein einzigartiges System aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen. Zusammenhängende Muskelketten bzw. -schlingen werden mit dem Ziel trainiert, lange schlanke Muskeln zu formen. Die tiefe Bauchmuskulatur und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule werden gestärkt und geformt. Pilates trägt somit zur Haltungsverbesserung bei.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Getränk, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung

Silke Feser

16 Termine 23.09.2025 - 03.02.2026

Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr

vhs Rückgeb. G 4, EG

88,00 €



■ K 30225H Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Pilates ist eine effektive Trainingsmethode, die auf Kraft, Flexibilität und Körperkontrolle abzielt. Durch gezielte Übungen werden die Muskeln gestärkt und die Körperhaltung verbessert. Die dynamischen Bewegungen sorgen für eine effiziente Workout-Erfahrung. Pilates kann sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen dabei helfen, ihre Fitnessziele zu erreichen. Mit regelmäßigem Training können sich die Teilnehmer auf eine gesteigerte Körperwahrnehmung und ein verbessertes Körpergefühl freuen. Bitte mitbringen: großes Handtuch und Getränk

Tetiana Mykhailina
12 Termine 24.09.2025 - 17.12.2025
Mittwoch, 18.10 - 19.10 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
66,00 €

■ K 30225W Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhalt siehe 25-K30225H
Bitte mitbringen: großes Handtuch und Getränk

Tetiana Mykhailina
5 Termine 14.01.2026 - 11.02.2026
Mittwoch, 18.10 - 19.10 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
27,50 €

■ K 30226H Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhalt siehe 25-K30225H
Bitte mitbringen: großes Handtuch und Getränk

Tetiana Mykhailina
12 Termine 25.09.2025 - 18.12.2025
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
66,00 €



vhs

Hinweis

Für alle Online-Kurse benötigen Sie PC, Notebook oder Tablet mit Lautsprecher, Mikrofon und Kamera.

■ K 30226W Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhalt siehe 25-K30225H
Bitte mitbringen: großes Handtuch und Getränk

Tetiana Mykhailina
5 Termine 15.01.2026 - 12.02.2026
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
27,50 €

■ O 30220H Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhalt wie Kurs R 30220H
Der Kurs ist für Frauen und Männer jeder Altersgruppe geeignet.
Bitte bereithalten: eigene Matte, Theraband, Getränk, evtl. warme Socken.

Rosalie Keller
11 Termine 22.09.2025 - 15.12.2025
Montag, 19.45 - 20.45 Uhr
Online - zoom
60,50 €

■ O 30220W Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhalt wie Kurs R 30220H
Der Kurs ist für Frauen und Männer jeder Altersgruppe geeignet.
Bitte bereithalten: eigene Matte, Theraband, Getränk, evtl. warme Socken.

Rosalie Keller
4 Termine 19.01.2026 - 09.02.2026
Montag, 19.45 - 20.45 Uhr
Online - zoom
22,00 €

Bodystyling und Fitness

■ K 30230H Bodystyling

Effektives und intensives Muskeltraining für den ganzen Körper mit Schwerpunkt auf Bauch, Beinen, Po und Rücken. Der Einsatz

von verschiedenen Kleingeräten (z.B. Tubes, Gewichte, Bälle und Steps) sorgt für viel Abwechslung.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Ingrid Schiefer
10 Termine 06.10.2025 - 15.12.2025
Montag, 18.30 - 19.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
55,00 €

■ K 30230W Bodystyling

Inhalt siehe Kurs K 30230H
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

Ingrid Schiefer
5 Termine 12.01.2026 - 09.02.2026
Montag, 18.30 - 19.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
27,50 €

■ K 30231H Fit und bewegt L - XXL

Einige Kilos über dem Normalgewicht, etwas mehr Figur und daher Konfektionsgröße L - XXL - kein Grund, um auf gesunde Bewegung und Fitness zu verzichten. Mit gezielten und kontrollierten Übungen werden die Pfunde in Form gebracht oder abgebaut und Beweglichkeit, Spannkraft und gefestigtes Bindegewebe aufgebaut. Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

Birgit Weißenberger
12 Termine 22.09.2025 - 15.12.2025
Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
66,00 €

■ K 30231W Fit und bewegt L - XXL

Inhalt wie K 30231H
Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

Birgit Weißenberger
5 Termine 12.01.2026 - 09.02.2026
Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
27,50 €

■ K 30232H Fit durchs Jahr – ein variationsreiches Ganzkörpertraining für alle

Wir trainieren im ersten Teil der Stunde unsere Ausdauer und Koordination und setzen danach die verschiedensten Kleingeräte ein, um Kraft, Beweglichkeit, Haltung und Gleichgewicht zu verbessern. Es wird besonders großer Wert auf gelenkschonendes und rückengerechtes Training gelegt. Mit



Dieser Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn-
schuhe, Handtuch, Getränk

88.00 €

55.00 €

Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe,
Handtuch

76.50 €

13.50 €

27.00 €

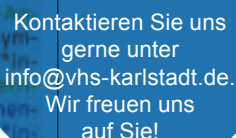
„Bauch Beine Po“ ist ein Workout, bei dem die genannten Körperregionen durch vielseitige Übungen beansprucht werden. Mit Therabändern und eigenem Körpergewicht legen wir den Fokus auf intensive Einheiten

55,00 €

Power Circle ist ein Fitnessprogramm, das Körperkrafübungen und Fettverbrennungseinheit in Form von Hula Hoop oder Jumping Jacks usw. kombiniert. Der Kreislauf wird in Schwung gebracht, was positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden hat. Nach ca. 30 Minuten Aufwärmen mit dem Hula Hoop-Reifen geht es in die Übungen. Es gibt 6-12 Übungen die jeder individuell eine Minute lang durchführt. in einer einmi-

Teilen Sie Ihr Können!

Werden Sie Kursleiter*in an der vhs.





nütige Pause erfolgen Fettverbrennungsübungen mit Hula Hoop, o.ä. Den Abschluss bildet eine Entspannungseinheit.
Bitte mitbringen: eigenen Hula Hoop-Reifen, bequeme Kleidung, Wasser und ein Handtuch.

Julia Klühspies

10 Termine 07.10.2025 - 16.12.2025

Dienstag, 17.45 - 19.00 Uhr

Nicht am 28.10.2025, dafür auch in den Herbstferien am 04.11.2025.

vhs Rückgeb. G 4, EG

67,00 €

K 30241H **Der Beckenboden –** **Basis-Workshop**

Der Beckenboden ist der Schlüssel zu allen Bewegungen in uns, zu guter Körperhaltung und Stimme, zu Dynamik, stabilem Gleichgewicht und harmonischer Koordination in unserem Körper.

Zentrales Thema des Workshops ist die Bewusstwerdung, Entspannung und Aktivierung des Beckenbodens in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre. Der Workshop vermittelt Wissen über das Zusammenspiel des Beckenbodens mit einzelnen Muskelgruppen sowie der Wirbelsäule. Er bietet vielfältige Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, die helfen, den Beckenboden zu beleben und zu kräftigen. Darüber hinaus lernen Sie Reflexpunkte kennen und üben die Aktivierung des Beckenbodens auch mit Hilfe dieser Reflexpunkte. Schließlich erhalten Sie Tipps, um ein beckenbodenfreundliches Alltagsverhalten zu etablieren und den Beckenboden optimal zu unterstützen.
Sie erhalten ein Handout mit Kerninhalten und Übungen.

siehe auch Aufbau-Workshop 25-K30237H
Eine Veranstaltung im Rahmen der Gesundheits-Kampagne 2025 „Frauengesundheit - ein Leben lang“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken, Wasser als Getränk

Brigitte Korneli

1 Termin 11.10.2025

Samstag, 9.00 - 12.15 Uhr

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

16,00 €

K 30242H **Der Beckenboden –** **Aufbau-Workshop**

Inhalt wie Basis-Workshop 25-K30236H

Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken, Wasser als Getränk

Brigitte Korneli

1 Termin 22.11.2025

Samstag, 9.00 - 12.15 Uhr

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

16,00 €

K 30243W **Der Beckenboden und** **die Macht der Hormone**

NEU

Der Beckenboden ist der Schlüssel zu allen Bewegungen, zu guter Körperhaltung und Stimme, zu Dynamik, stabilem Gleichgewicht und harmonischer Koordination in unserem Körper.

Zentrales Thema in diesem Workshop ist die Wiederholung und die Vertiefung von Übungen, um den Beckenboden bewusster wahrzunehmen und ansteuern zu können in Bezug auf Aktivierung und Entspannung. Die Wirkung von Atmung, Stimme, Klang und Haltung auf den Beckenboden wird mit entsprechenden Übungen angeleitet, um die Wirkung am eigenen Körper spüren zu können. Hierdurch wird die gesamte Körperwahrnehmung geschult.

Die Wirkung und die Macht der Hormone in unserem Körper bilden den Rahmen dieses Workshops. Unser Hormonkleid ist wichtig für die Funktion unserer gesamten Muskulatur und somit auch ganz speziell für den Beckenboden. Neben einer kurzen Einführung in die Anatomie und reflektorische Zusammenhänge machen wir auch Übungen aus dem Hormonyoga, die speziell den Beckenboden unterstützen.

Sie erhalten ein Handout mit Kerninhalten und Übungen.

siehe auch Workshop 25-K30236H und 25-K30237H

Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken, Wasser als Getränk

Brigitte Korneli

1 Termin 17.01.2026

Samstag, 9.00 - 12.15 Uhr

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

16,00 €

K 30244H **FaszienPower –** **mit Leichtigkeit durchs Leben**

NEU

In unserem Kurs wecken wir die Faszien-Power, um Beweglichkeit zu steigern, Leistungsfähigkeit zu maximieren, Koordination zu verbessern und das Verletzungsrisiko zu minimieren. Das Ergebnis: ein jugendliches, fittes und straffes Gefühl.

Nach einem spielerischen Warm-up tauchen wir ein in ein Faszien-Workout, das die Prinzipien des Spürens, Dehnens, Federns und Belebens vereint. Erlebe die federnde Leichtigkeit einer Gazelle, die geschmeidige

ge Kraft eines Panthers und die biegsame Elastizität eines Bambus. Mit Hilfe von Kleingeräten wie Hanteln, Theraband und der Black Roll setzen wir auf Abwechslung und Intensität. Die Stunde findet ihren harmonischen Ausklang mit einer entspannenden Übung.

Mach dich bereit, die verborgene Energie deiner Faszien zu entfesseln und erlebe, wie du mit Leichtigkeit durchs Leben tanzen kannst!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch, Getränk, für die Entspannung gerne auch eine Decke

Andrea Renk

8 Termine 30.09.2025 - 25.11.2025

Dienstag, 19.50 - 20.50 Uhr

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

44,00 €

K 30245H **Fit mit Fun „Switch“**

Wechsel zwischen Kurs K30245H und K30246H möglich

Pfiffige aerobe Choreographien zu flotter Musik. Körperstraffung, Haltungsarbeit mit schonender Gelenkführung, Koordination und kraftbetonte Programme sind wechselnde Schwerpunkte im zweiten Stundenteil.

Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Handtuch

Theresa Deinzer

17 Termine 24.09.2025 - 11.02.2026

Mittwoch, 9.00 - 9.45 Uhr

Nicht am 07.01.2026.

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

76,50 €

K 30246H **Fit mit Fun „Switch“**

Wechsel zwischen Kurs K30245H und K30246H möglich

Inhalt wie Kurs 25-K30245H

Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Handtuch

Theresa Deinzer

17 Termine 25.09.2025 - 12.02.2026

Donnerstag, 9.00 - 9.45 Uhr

Nicht am 08.01.2026.

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

76,50 €

K 30248H **Fit ab 60+**

In diesem Kurs trainieren wir alle Muskelgruppen vor allem mit dem eigenen Körpergewicht. Wir verwenden aber auch zusätzlich Therabänder, Bälle oder kleine Gewichte. Auch die Koordination, Balance und Ausdauer kommen in meinem Workout nicht zu kurz.



Das Programm ist auf ältere Teilnehmer/-innen, die Kraft und Fitness beibehalten bzw. verbessern wollen, abgestimmt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Susanne Klühspies

14 Termine 04.09.2025 - 18.12.2025

Donnerstag, 9.30 - 10.15 Uhr

Nicht am 02.10. und 09.10.2025, dafür in den Herbstferien am 06.11.2025.

vhs Rückgeb. G 4, EG

63,00 €

■ K 30248W

Fit ab 60+

Inhalt wie Kurs 25-K30248H

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Susanne Klühspies

7 Termine 08.01.2026 - 19.02.2026

Donnerstag, 9.30 - 10.15 Uhr

Auch am 19.02.2026 in den Faschingsferien.

vhs Rückgeb. G 4, EG

31,50 €

■ K 30249H

Fit ab 60+

Inhalt wie Kurs 25-K30248H

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Susanne Klühspies

14 Termine 04.09.2025 - 18.12.2025

Donnerstag, 10.30 - 11.15 Uhr

Nicht am 02.10. und 09.10.2025, dafür in den Herbstferien am 06.11.2025.

vhs Rückgeb. G 4, EG

63,00 €

■ K 30249W

Fit ab 60+

Inhalt wie Kurs 25-K30248H

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Susanne Klühspies

7 Termine 08.01.2026 - 19.02.2026

Donnerstag, 10.30 - 11.15 Uhr

Auch am 19.02.2026 in den Faschingsferien.

vhs Rückgeb. G 4, EG

31,50 €

■ A 30240H

Beckenbodentraining – Die Kraft aus der Mitte

zertifiziert und förderfähig nach §20 SGB V

Beckenbodenschwäche und damit verbundene gesundheitliche Probleme und Einschränkungen sind weiter verbreitet als allgemein bekannt. Das Thema Beckenboden ist jedoch häufig ein Tabu. Tatsache aber ist, dass



vhs
Verschenken Sie doch mal Kultur!

Mit einem Geschenkgutschein der vhs. Den Wert bestimmen Sie. Gibt's bei uns im Sekretariat der vhs, Tel.: 09353 8612

sowohl Frauen als auch Männer mit diesem Problem konfrontiert sind. Unser Beckenboden ist das Kraftzentrum des Körpers – ein unbeachteter Muskel, der Großes bewirkt! Er fungiert durch seine Muskeln und Bänder wie eine „Hängematte“. Zu seiner Aufgabe gehört die Sicherung der inneren Bauch- und Beckenorgane, ebenso die Halte- und Schließfunktion. Die Beckenbodenmuskulatur arbeitet mit der Bauchmuskulatur zusammen. Eine kräftige Bauchmuskulatur entlastet somit den Beckenboden bei seiner Haltearbeit. Hüftimpingement, tiefe Kreuzschmerzen, Beinachsen- und Kieferbeschwerden stehen ebenso im funktionellen Zusammenhang mit dem Beckenboden.

Unter Anleitung unserer Physiotherapeuten/innen werden in diesem Kurs spezielle Bewegungs- und Haltungsübungen trainiert, um dem Bewegungsmangel entgegenzuwirken und ein entsprechendes Wissen zu einem regelmäßigen Bewegungstraining zu vermitteln. Ein Kurs in Kooperation mit dem Zentrum für Gesundheit, Fitness und Reha doc4fit in Arnstein.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, bequeme Kleidung, saubere Sportschuhe, Handtuch

N.N.

8 Termine 25.09.2025 - 13.11.2025

Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Arnstein - doc4fit Zentrum für Gesundheit, Fitness, Reha

140,00 €

■ A 30241H

Bodyfit nach der Schwangerschaft

zertifiziert und förderfähig nach §20 SGB V

Nach der Schwangerschaft ist es besonders wichtig, wieder einen sanften Einstieg

in körperliche Aktivitäten zu finden. Insbesondere der Beckenboden und die Rumpfmuskulatur dürfen hierbei in den Fokus rücken. Sechs Monate nach der Entbindung ist die hormonelle Regeneration weitgehend abgeschlossen, aber Skelett-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur leiden noch unter einem zu hohen Wassergehalt. Jetzt ist es Zeit, diese Defizite durch ein gezieltes Fitness-Training mit Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit aufzuarbeiten, um Leistung und Körper wieder neu in Form zu bringen. Teilnahme frühestens 6 Monate nach der Geburt.

Ein Kurs in Kooperation mit dem Zentrum für Gesundheit, Fitness und Reha doc4fit in Arnstein.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, bequeme Kleidung, saubere Sportschuhe, Handtuch

N.N.

10 Termine 24.09.2025 - 26.11.2025

Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr

Arnstein - doc4fit Zentrum für Gesundheit, Fitness, Reha

140,00 €

■ A 30242H

„Scampi“ Gruppe – wir bieten Krebs die Stirn

zertifiziert und förderfähig nach §20 SGB V

Wir bieten dem Krebs die Stirn. Eine Mischung aus gezielter Kräftigungsgymnastik kombiniert mit moderatem Ausdauertraining und Dehnübungen bzw. Mobilisation trägt zur Verbesserung der allgemeinen Fitness bei und setzt gezielt Reize. Studien zeigen eine Reduktion verschiedener therapierelevanter Nebenwirkungen sowie eine Verbesserung der Lebensqualität durch regelmäßige zielgerichtete Bewegung. Dieser Kurs unter der Leitung von Physiotherapeuten und mit medizinischem Hintergrund trainiert mobilisiert und kräftigt den ganzen Körper. Eine bunte „Gesundheitschoreographie“ mit Gleichgewichts-/Koordinationsübungen sowie Krafttraining am hydraulisch gesteuerten Zirkelgeräten.

Ein Kurs in Kooperation mit dem Zentrum für Gesundheit, Fitness und Reha doc4fit in Arnstein.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, bequeme Kleidung, saubere Sportschuhe, Handtuch

N.N.

8 Termine 25.09.2025 - 13.11.2025

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Arnstein - doc4fit Zentrum für Gesundheit, Fitness, Reha

140,00 €



Zumba

■ K 30252H

Zumba®-Fitness für Geübte

Zumba® ist ein effektiver Sport der gleichzeitig sehr viel Spaß macht. Man bewegt sich in verschiedenen Choreografien auf lateinamerikanische und internationale Musik. Dabei wird die Ausdauer trainiert und alle Muskelgruppen beansprucht. Aber auch die Koordinationsfähigkeit und das Gedächtnis werden gefördert. Und das Beste ist, Du kannst dabei die Intensität selbst bestimmen. Sei auch Du dabei, bleibe sportlich aktiv und fit mit viel Spaß! Ich freue mich auf dich!

Bitte mitbringen: Sportschuhe und Getränk, ggf. kleines Handtuch

Theresa Romero

12 Termine 24.09.2025 - 17.12.2025

Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

vhs Rückgeb. G 4, EG

72,00 €

■ K 30252W

Zumba®-Fitness für Geübte

Inhalt wie 25-K30252H

Bitte mitbringen: Sportschuhe und Getränk, ggf. kleines Handtuch

Theresa Romero

6 Termine 07.01.2026 - 11.02.2026

Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

vhs Rückgeb. G 4, EG

36,00 €

■ K 30254H

Zumba®-Fitness

Zumba® ist ein effektiver Sport der gleichzeitig sehr viel Spaß macht. Wir bewegen uns in verschiedenen Choreografien auf la-



teinamerikanische und internationale Musik. Dabei wird die Ausdauer trainiert und alle Muskelgruppen beansprucht. Aber auch die Koordinationsfähigkeit und das Gedächtnis werden gefördert. Und das Beste ist, Du kannst dabei die Intensität selbst bestimmen. Sei auch Du dabei, bleibe sportlich aktiv und fit mit viel Spaß! Ich freue mich auf dich!

Bitte mitbringen: Sportschuhe und Getränk, ggf. kleines Handtuch

Theresa Romero

11 Termine 26.09.2025 - 19.12.2025

Freitag, 18.15 - 19.15 Uhr

vhs Rückgeb. G 4, EG

66,00 €

■ K 30254W

Zumba®-Fitness

Inhalt wie Kurs K25-30254H

Bitte mitbringen: Sportschuhe und Getränk, ggf. kleines Handtuch

Theresa Romero

6 Termine 09.01.2026 - 13.02.2026

Freitag, 18.15 - 19.15 Uhr

vhs Rückgeb. G 4, EG

36,00 €

Fit mit Baby

■ K 30260H

Fit mit Baby –**Wir stärken unsere Körpermitte**

In diesem Kurs trainieren wir gezielt unsere Bauch-, Bein- und Beckenbodenmuskulatur, um nach der Schwangerschaft wieder in Bewegung zu kommen und die Tiefenmuskulatur zu stärken.

Während die Mamas trainieren, dürfen die Babys in der Mitte auf Matten bzw. Decken spielen und zuschauen. Zwischen den Übungen sorgen verschiedene Sing- und Bewegungsspiele (z.B. Kniereiter, Fingerspiele) für Spaß und Abwechslung bei den Kleinen. Sowohl das gemeinsame Workout als auch die Spiele mit dem Baby fördern die Mutter-Kind-Bindung und die Entwicklung des Kindes. Das ideale Alter der Babys bei Kursbeginn liegt zwischen drei und zwölf Monaten.

Der Kurs wird von einer Physiotherapeutin geleitet und eignet sich während oder nach dem Rückbildungskurs, die ärztliche Untersuchung (ca. sechs Wochen nach der Geburt) sollte bereits erfolgt sein.

Bitte beachten: Die Parkplätze vor der vhs können mit Parkschein nur für 60 min. belegt werden. Längere Parkmöglichkeit finden Sie in der „Altstadtgarage“ - Ausgang „Nürnberger Hof“ oder an der Stadtverwaltung „Parkplatz Lekkertsgarten“.

Bitte mitbringen: Getränk, rutschfeste So-

cken, großes Handtuch sowie Decke fürs Baby

Lydia Brandt

8 Termine 22.10.2025 - 17.12.2025

Mittwoch, 9.30 - 10.30 Uhr

vhs Rückgeb. G 4, EG

72,00 €

■ K 30265H

Fit mit Baby –**Wir stärken unsere Körpermitte**

Inhalt wie Kurs 25-K30260H

Bitte mitbringen: Getränk, rutschfeste Socken, großes Handtuch sowie Decke fürs Baby

Lydia Brandt

8 Termine 22.10.2025 - 17.12.2025

Mittwoch, 10.45 - 11.45 Uhr

vhs Rückgeb. G 4, EG

72,00 €

Kraulkurs



Bitte beachten:

■ A 790370H

Schwimmkurs für Erwachsene

S. 57

■ A 30264H

Kraulkurs für Erwachsene – Fortgeschrittenenkurs

Kurs für Erwachsene, die Lust haben, den Kraulstil zu verbessern und weiter zu machen, nach dem Anfängerkurs.

Die Eintrittsgebühr für das Hallenbad ist bereits inklusive. Bitte am Eingang angeben, dass man Teilnehmer des Kraulkurses ist. Bitte mitbringen: Schwimmbrille!

Angelika Ritter

10 Termine 28.09.2025 - 07.12.2025

Sonntag, 17.00 - 18.00 Uhr

Arnstein - Hallenbad

120,00 €, inkl. Eintritt ins Hallenbad

■ A 30265H

Kraulkurs für Erwachsene – Anfängerkurs

Kurs für Erwachsene, die Lust haben, den Kraulstil zu erlernen.

Die Eintrittsgebühr für das Hallenbad ist bereits inklusive. Bitte am Eingang angeben, dass man Teilnehmer des Kraulkurses ist. Bitte mitbringen: Schwimmbrille!

Angelika Ritter

10 Termine 28.09.2025 - 07.12.2025

Sonntag, 18.00 - 19.00 Uhr

Arnstein - Hallenbad

120,00 €, inkl. Eintritt ins Hallenbad



Medizinische Vorträge und Prävention

**K 30300H**
Frauen, Gefühle, Hormone
und Leben – so ist es eben!

NEU

In einer spontanen Schauspiel-Performance nehmen uns die Tabutanten mit auf eine Reise durch die verschiedenen Lebensphasen einer Frau – vom jungen Mädchen bis hin zur reifen Frau. Sie sprechen dabei Themen an, die uns alle bewegen. Inspiriert wird das Spiel durch das Publikum, aber keine Sorge: Mitmachen ist freiwillig – niemand muss auf die Bühne!

Christine G. Holzer und Simone Schmitt, sind ausgebildete Improvisationstheater-schauspielerinnen und Theaterpädagoginnen mit langjähriger Bühnenerfahrung auf den verschiedensten Brettern. Als DIE TABUTANTEN widmen sie sich vor allem der

Improvisationstheaterkategorie Spontanes Schauspiel, bei der sie gerne brisante Themen auf berührende und humorvolle Weise auf die Bühne bringen. Live entstehen die Szenen aus dem Moment heraus und sie sind Drehbuchautorinnen, Regisseurinnen und Schauspielerinnen im gleichen Augenblick: stets mit Blick und feinem Gespür für die Themen, die die Menschen im Publikum mitbringen, bewegen und interessieren.

Auftaktveranstaltung der Gesundheits-Jahreskampagne 2025 „Frauengesundheit – ein Leben lang“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege in Kooperation mit dem Gesundheitsamt des Landratsamt Main-Spessart.

Die Veranstaltung ist barrierefrei und mit Induktionsanlage ausgestattet.

die Tabutanten

1 Termin 24.09.2025

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Karlstadt - Historisches Rathaus Bürgersaal

kostenfrei, Anmeldung erwünscht

K 30310H
Wechseljahre – Wandelzeiten:
körperlich-seelische
Perspektiven und Türöffner

NEU

In den Wechseljahren kann es für uns Frauen abenteuerlich werden. Das Hor-

monballett bekommt eine neue Choreografie. Seelische Turbulenzen und SINNFragen spielen eine Rolle. In diesem Wandel steckt die Chance, Muster abzulegen und neue Türen zu öffnen in die Erntezeit des Lebens.

Der Tagesworkshop ist für Frauen vor und in den Wechseljahren gedacht. Wir schauen auf die körperlichen und seelischen Besonderheiten dieser Lebensphase. Impulse bereichern das Wissen um Symptome und natürliche Hilfsmittel. Durch Übungen, Austausch und ein stärkendes Ritual entstehen wertvolle Perspektiven für den eigenen Weg.

Das Seminar ist ein Präventionsangebot für Selbstfürsorge, Veränderung und Neuorientierung in der zweiten Lebenshälfte. Brigitte Auer ist Heilpraktikerin Homöopathie, Barbara Lurz ist Dipl. Theologin und Systemische Beraterin und begleitet bei Lebensübergängen.

Bitte Essen und Getränk für die Mittagspause mitbringen.

Brigitte Auer,

Barbara Lurz

1 Termin 15.11.2025

Samstag, 9.30 - 17.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

114,00 €



Klinikum Main-Spessart

Pflege mit- gestalten!

3.000 Euro Starter-Prämie für examinierte
Pflegekräfte nach Bestehen der Probezeit.

KOMM
IN UNSER
TEAM



www.klinikum-msp.de



K 30320H **Suchtprävention – Früherkennung und Unter- stützung bei Suchtproblemen**

NEU

In diesem Vortrag erklärt Experte Dr. Thomas Polak die wichtigsten Strategien zur Früherkennung und Prävention von Suchtproblemen. Er gibt wertvolle Tipps, wie man Risiken minimieren und einen verantwortungsvollen Umgang mit Suchtmitteln fördern kann. Der Vortrag richtet sich an alle, die mehr über die Ursachen und Präventionsmöglichkeiten von Abhängigkeiten erfahren möchten. Es erwartet Sie ein informativer Abend mit Fachwissen und praktischen Ratschlägen!

Dr. Thomas Polak ist Privatdozent am Uniklinikum Würzburg, Zentrum für Psychische Gesundheit, Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie und Chefarzt der Hephata Diakonie, Fachklinik Weibersbrunn.

Dr. Thomas Polak

1 Termin 29.09.2025

Montag, 18.30 - 20.00 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

kostenfrei, Anmeldung erwünscht

K 30330H **Gar nicht dufte – Wie Sie gesundheitliche Gefahren durch Duftstoffe erkennen**

NEU

Duftstoffe begegnen uns im Alltag ständig und beinahe überall - oft selbst da, wo wir sie gar nicht vermuten. Dabei bescheren Duftstoffe nicht nur schöne Erlebnisse, sondern können auch Gesundheitsgefahren bergen. So können sie beispielsweise für Asthma, Hautausschlag oder Kopfschmerzen verantwortlich sein.

Duftstoffe sind nach Nickel sogar der zweithäufigste Auslöser von Kontaktallergien. Manche Duftstoffe stehen in Verdacht, den Hormonhaushalt durcheinander zu bringen. Auch für die Umwelt können Duftstoffe schädlich sein.

In dieser Veranstaltung erfahren Sie,

- warum Duftstoffe gar nicht so duftend sind,
- wie Sie versteckte Duftstoffe entdecken,
- wo Sie duftstofffreie Körperpflege- und Reinigungsmittel finden
- und was sie sonst noch tun können, wenn Sie selbst allergisch oder sensibel auf Duftstoffe reagieren.

Vanessa Köneke

1 Termin 13.10.2025

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

6,00 €

K 30340H **Ätherische Öle in der kalten Jahreszeit: Natürliche Hilfe bei Erkältung und Stress**

NEU

In diesem Seminar lernen Sie die wohltuende Wirkung ätherischer Öle kennen – insbesondere in Zeiten erhöhter Belastung und während der Erkältungssaison. Ätherische Öle können begleitend helfen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Außerdem können ätherische Öle das Immunsystem auf natürliche Weise stärken. Ich zeige Ihnen:

- wichtige Hinweise zur sicheren und verantwortungsvollen Anwendung ätherischer Öle
- welche Öle bei Stress, Nervosität und Schlafproblemen helfen können
- welche ätherischen Öle besonders in der kalten Jahreszeit (Erkältungszeit) unterstützend wirken können
- einfache Anwendungen und Tipps für den Alltag.

Jeder Teilnehmer erhält eine kleine vorbereitete Duftmischung zur praktischen Anwendung zuhause.

Katrin Lenkl

1 Termin 29.10.2025

Mittwoch, 18.00 - 20.00 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

15,00 €, inkl. Materialkosten

K 30350H **Krebs natürlich behandeln – Prävention und Ergänzung zur Schulmedizin**

NEU

Der Heilpraktiker Michael Birzer beschäftigt sich seit fast 50 Jahren mit naturbasierter Krebstherapie. Der Vortrag umfasst die Bereiche „Krebsprävention“ sowie „Ergänzung zur Schulmedizin bei bestehender Krebserkrankung“ und berücksichtigt hierbei wichtige Themen wie Ernährung, die Vermeidung und Ausleitung von Umweltgiften und weitere relevante Faktoren. Es sollen neben der Vermittlung von Fachwissen insbesondere auch praktische Tipps für den Alltag gegeben werden, die auch für Laien gut verständlich und umsetzbar sind.

Michael Birzer

1 Termin 11.12.2025

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

6,00 €

K 30360H **Selbststeuerung und Selbstverantwortung – Alexander-Technik angewandt**

NEU

Sie wollen in herausfordernden und belastenden Situationen gelassen und aufmerksam bleiben und sich selbst nicht verges-

sen? Sie wollen es schaffen, in Ihrem Alltag mit angemessener Spannung im Körper, in den Emotionen und im Denken den Anforderungen zu begegnen? Meist übernimmt unsere Gewohnheit die Führung, und wir bleiben im Autopilot stecken. Hinterher sind wir oft verärgert, frustriert oder gar resigniert. Unsere Wahrnehmung nach außen und nach innen und eine bewusste und konstruktive Entscheidung verhelfen uns zu eigenverantwortlichen Reaktionen im Alltag. Wir lernen neue Möglichkeiten in Balance zu sein. Selbstreflexion als konstruktive, unterstützende Begleitung im Alltag können wir mit der Alexander-Technik erlernen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk und Snack sowie ggf. eigene Matte.

Uschi Hartberger

1 Termin 22.11.2025

Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr inkl. 60 min. Pause

vhs Rückgeb. G 3, DG

54,00 €

K 30370H **Unibund-Vortrag: Wenn Bakterien bleiben, wo sie nicht sollen – Enterokokken und die Forschung gegen Krankenhausinfektionen**

NEU

Infektionen mit Bakterien zählen weltweit zu den größten Herausforderungen für die Medizin – besonders dann, wenn resistente Bakterien wie Enterokokken im Spiel sind. Warum sind Infektionen besonders im Krankenhaus herausfordernd? Warum wirken nicht alle Antibiotika? Wie kann den Infektionen begegnet werden? Dieser Vortrag beleuchtet die faszinierenden Bakterien, wie sie sich anpassen und welche Ansätze der Forschung helfen sollen, Infektionen im Krankenhaus zu minimieren.

Eine Veranstaltung des Universitätsbundes Würzburg, Medizinische Fakultät, Institut für Hygiene und Mikrobiologie in Zusammenarbeit mit den Freunden des Johann-Schöner-Gymnasiums e.V.

Die Veranstaltung ist barrierefrei.

Dr. Isabell Ramming

1 Termin 25.11.2025

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Karlstadt - Theatersaal im JSG

kostenfrei, Spenden willkommen.

K 30370W **Der Darm als Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und Energie**

NEU

In diesem Kurs erfahren Sie, welche zentrale Rolle Ihr Darm für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Energie spielt. Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie mit ausgewogener Ernährung und einfachen Alltagsgewohnheiten Ihre Darmgesundheit gezielt



unterstützen können. Ein besonderer Fokus liegt auf der Bedeutung von Prä- und Probiotika sowie alltagstaugliche Empfehlungen zur Stärkung des Darms. Ziel des Kurses ist es, Ihnen praktische Impulse zu geben, mit denen Sie Ihre Verdauung fördern, Ihr Immunsystem stärken und insgesamt mehr Lebensfreude und Energie gewinnen können.

Katrin Lenkl

1 Termin 29.01.2026

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

7,00 €

K 30411H **Homöopathie für Frauen und ihre Familien – Einführung in die Homöopathie**

Diese Kursreihe wendet sich an interessierte Laien, die Grundsätzliches über die homöopathische Heilmethode erfahren möchten. Die folgenden Abende haben spezielle thematische Schwerpunkte und bauen auf den Grundlagen der Einführung auf. Sie sind aber voneinander unabhängig buchbar. Am ersten Kurstag wird die Beziehungen und Abgrenzungen zur „Schulmedizin“, die Prinzipien der Klassischen Homöopathie, die Art der Arzneifindung, verschiedene Arzneigruppen, Dosierung sowie der allgemeine Heilverlauf besprochen, insgesamt also eine Einsicht in die homöopathische Denk- und Behandlungsweise.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Gesundheits-Kampagne 2025 „Frauengesund-

heit - ein Leben lang“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege in Kooperation mit dem Gesundheitsamt des Landratsamt MSP.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Petra Paling

1 Termin 02.10.2025

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Clubraum, EG

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

K 30412H **Homöopathie für Frauen und ihre Familien – Wechseljahre der Frau**

Anhand einer Sammlung von Symptomen aus dem Bereich Wechseljahrsbeschwerden werden verschiedene homöopathische Mittel und ihre Einnahmemöglichkeiten besprochen.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Gesundheits-Kampagne 2025 „Frauengesundheit - ein Leben lang“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege in Kooperation mit dem Gesundheitsamt des Landratsamt MSP.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Petra Paling

1 Termin 09.10.2025

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Clubraum, EG

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

K 30413H **Homöopathie für Frauen und ihre Familien – Schlafstörungen**

An diesem Abend werden verschiedene homöopathische Mittel, aber auch Verhaltensmöglichkeiten bei Schlaflosigkeit bzw. Hindernisse eines guten Schlafes besprochen.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Gesundheits-Kampagne 2025 „Frauengesundheit - ein Leben lang“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege in Kooperation mit dem Gesundheitsamt des Landratsamt MSP.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Petra Paling

1 Termin 16.10.2025

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Clubraum, EG

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

K 30414H **Homöopathie für Frauen und ihre Familien – Harnwegsinfekte**

An diesem Abend werden der Einsatz verschiedener homöopathischer Arzneien, aber auch naturheilkundliche Möglichkeiten und die Grenzen der Eigenbehandlung bei Harnwegsinfekten besprochen.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Gesundheits-Kampagne 2025 „Frauengesundheit - ein Leben lang“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege in Kooperation mit dem Gesundheitsamt des Landratsamt MSP.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Petra Paling

1 Termin 23.10.2025

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Clubraum, EG

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

A 30345H **Demenz vorbeugen – geistige Gesundheit fördern**

Es gibt sie - die Möglichkeiten, eine Demenzerkrankung positiv zu beeinflussen und durch Vorbeugung hinauszuzögern. Im Rahmen der Bayerischen Woche zur Demenz werden Dr. med. Markus Schröter vom Bezirkskrankenhaus Lohr und die Sozialpädagogin Lena Sebold von der Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt einen Vortrag dazu halten. Dabei beleuchten sie die Entstehung und die vielfältigen Auswirkungen von Demenz auf Betroffene und deren Angehörigen und geben einen Überblick, welche Risikofaktoren zur Entwicklung von Demenz beitragen und wie wichtig frühzeitige Prävention ist. Zudem stellen sie effektive Strategien vor, um das Risiko einer Demenzerkrankung zu minimieren und die geistige Gesundheit zu fördern. Ein inspirierender Vortrag, aktiv für das eigene Wohlbefinden zu sorgen und die kognitiven Fähigkeiten zu stärken!

Weiterhin besteht die Möglichkeit, im Zeitraum von 14 bis 17 Uhr an einem Digidem Demenz-Früherkennungstest teilzunehmen. Interessierte können ihre Gedächtnisleistung kostenfrei und mit Hilfe eines wissenschaftlichen Kurztests überprüfen lassen. Das Testangebot richtet sich an Menschen ab 65 Jahren, die bei sich selbst eine Verschlechterung des Gedächtnisses wahrgenommen oder bei denen nahestehende Personen ein Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit bemerkt haben. Das Angebot ist kostenlos und findet im geschützten Raum statt.

Veranstaltung in Kooperation mit dem Bürgertreff in Arnstein und der Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige, Karlstadt.

Dr. med. Markus Schröter

Lena Sebold

1 Termin 23.09.2025

Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Arnstein - arni's treff, Schweinemarkt 8

kostenfrei, Spende erwünscht



Schwerhörigenberatung

Die Schwerhörigenberatung bietet Beratung für erwachsene Menschen mit Schwerhörigkeit (Personen, die noch kein Hörgerät tragen, Hörgeräte/CI-Träger*Innen, Betroffene mit Tinnitus etc.), Angehörige und Fachstellen an. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Um Wartezeiten zu vermeiden, wird um vorherige Anmeldung gebeten.

Julia Kratz

julia.kratz@paritaet-bayern.de

Tel. 0931 35401-16

Termine unter

www.unterfranken.paritaet-bayern.de

Dienstag, 13.30 - 15.30 Uhr

vhs Rückgebäude, Seminarraum, EG

Langgasse 17, Karlstadt



Ernährung

K 30501H

NEU

Lebensmittelunverträglichkeiten

Trotz gesunder Ernährung haben Sie immer wieder Probleme mit der Verdauung? Sie haben oft Bauchschmerzen, Blähungen oder leiden unter Übelkeit? Haben Sie schon daran gedacht, dass Sie vielleicht an einer Lebensmittelunverträglichkeit leiden könnten?

Auch psychische Befindlichkeitsstörungen, Depressionen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und Müdigkeit, können Symptome einer Lebensmittelunverträglichkeit sein. Nicht für alle Unverträglichkeiten kann eine eindeutige Diagnose erstellt werden.

Erfahren Sie, warum gesunde Lebensmittel nicht für alle Menschen gleich gut verträglich sind, welche Alternativen es gibt, und wie Sie Ihre Beschwerden in den Griff bekommen.

Iris Burger

1 Termin 25.09.2025

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

6,00 €

K 30502H

NEU

Generation 55+ – Ernährung für starke Knochen

Eine bewusste Ernährung und regelmäßige Bewegung sind zentrale Stellschrauben, wenn es um die Gesundheit der Knochen und die Vorbeugung von Osteoporose geht. Was zeichnet eine „knochenstarke“ Ernährung aus? Welche Lebensmittel spielen eine besondere Rolle? In diesem Vortrag erhalten Sie praktische Tipps und Anregungen rund um einen „knochenstarken“ Lebensstil und dessen Umsetzung im Alltag.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Gesundheitskampagne 2025 „Frauengesundheit - ein Leben lang“ in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) - Projekt Generation 55+.

Iris Burger

1 Termin 09.10.2025

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

K 30503H

NEU

Generation 55+ Genussvoll essen, das Herz stärken

Herz und Gefäßen etwas Guts tun - das ist leichter als Sie denken! Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung dabei genau entscheidend. Was sind die Besonderheiten einer „herzgesun-

den“ Ernährung? Welche Lebensmittel spielen eine Rolle? Wie gelingt ein herzfreundlicher Lebensstil im Alltag? All das und mehr erfahren Sie bei diesem Vortrag der Ernährungsberaterin Iris Burger.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) im Rahmen der Gesundheitskampagne 2025 „Frauengesundheit - ein Leben lang“.

Iris Burger

1 Termin 20.10.2025

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Kochen und Backen

Bitte beachten:

E 30521H – E 30522H Brotbackkurse

S. 60

Veranstaltungsreihe

„Streuobst – regional, vielfältig, lecker“ des Regionalmanagements Main-Spessart

Streuobstwiesen sind ein attraktives Element unserer Kulturlandschaft und Hotspots der Artenvielfalt. Gleichzeitig bieten sie uns heimisches Obst, das weder lange Transportwege noch Behandlungen mit Pestiziden kennt. Früher spielten die Obstbäume eine wichtige Rolle in der Ernährung der Menschen, die Früchte wurden auf unterschiedlichste Art genutzt, was sich heute noch in der Vielfalt der alten Sorten widerspiegelt. Heute wird das Obst oft nicht einmal mehr geerntet.

Wie kann regionales Obst verwertet und wieder Teil unserer täglichen Nahrung werden? In dieser Workshop-Reihe werden verschiedene Ideen vorgestellt, die leicht umzusetzen und dabei auch noch lecker sind. Infos zu weiteren Veranstaltungen im online-Programm!

Im Rahmen des Regionalmanagements gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie.

K 30527H

NEU

Vom Baum auf den Teller: wir kochen ein kreatives Menü mit Streuobst

Willkommen zu unserem süßen Abenteuer „Vom Baum auf den Teller“! Hier lernen wir, wie man Streuobst in köstliche Kreationen



verwandelt – vom Apfel bis zur Zwetschge, alles mit Liebe und einem Hauch Kreativität. Auch wenn du kein Profi-Koch bist, bei uns darf ausprobiert und am Ende schnabuliert werden! Wir zaubern folgendes Menü, das lecker und auch leicht zuzubereiten ist:

- Kürbis-Apfel-Suppe
- Streuobst-Ravioli
- Cheesecake im Glas

Also schnapp dir deine Schürze und lass uns gemeinsam den Streuobst-Genuss entdecken!

Anmelde- und Stornoschluss: 17. September 2025

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Dosen für Reste, Getränk

Lisa Härth

1 Termin 22.09.2025

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr

Küche in der Mittelschule Karlstadt

27,50 €, inkl. 15,50 € Lebensmittelumlage

K 30528H

NEU

Dörrobst aus dem Ofen – alte Tradition neu entdeckt

Wie kann man Obst haltbar machen und gleichzeitig vorhandene Wärme nutzen? In früheren Zeiten zwei wichtige Fragen, die Antwort darauf: die Früchte mit der Restwärme des Brotbackofens dörren! Diese Tradition lassen wir wieder aufleben und stellen im Backofen der historischen Rossmühle in Karlstadt Dörrobst her.

Der Workshop beginnt in den Räumen der vhs mit Infos zu den historischen Hintergründen und Tipps zum Dörren daheim. Gemeinsam gehen wir danach zur Rossmühle am Fischerplatz, tauchen in die Geschichte der Mühle ein und holen das Obst, das seit Sonntag hier trocknet, aus dem Ofen. Bei der anschließenden Verkostung erleben wir, wie das Dörrobst eine herzhafte Brotzeit zu einem ganz besonderen Genuss machen kann.

Anmelde- und Stornoschluss: 2.10.2025 Benjamin Roos, Bayerische Gartenakademie;

Stefan Lehnert, Historischer Verein Karlstadt

1 Termin 07.10.2025

Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

12,00 €



■ K 30529H Streuobst kreativ verarbeiten: Chutneys, Fruchtseif und Würzsaucen

NEU

Äpfel, Birnen, Quitten und Zwetschgen können nicht nur süß, sondern auch herzhaft verarbeitet werden. Im Kurs bereiten wir gemeinsam Chutneys, Fruchtketchup, Fruchtseif und fruchtig/pikante Aufstriche zu. In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Karstadt.

Anmelde- und Stornoschluss: 8.10.2025
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gläser und Flaschen zum Abfüllen, Getränk.

Gabriele Schäfer, Diplom Oecotrophologin
1 Termin 15.10.2025

Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr

Karstadt - Küche Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Ca. 10-15 € vor Ort bar zu zahlen.

■ K 30510H Der erste Brei selbst gemacht

NEU

Die Phase, in der bei Ihrem Kind Milch durch Breimahlzeiten ersetzt werden, steht bevor. Sie erfahren in dieser Praxisveranstaltung, wie Sie die verschiedenen Breie schrittweise einführen und welche Lebensmittel sich dazu eignen. Wir bereiten gemeinsam Breie zu und vergleichen sie anschließend mit Gläschenkost. Außerdem nehmen wir fertige Babynahrung unter die Lupe und diskutieren, welche Produkte empfehlenswert sind.

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Karstadt (AELF).

Anmelde- und Stornoschluss: 30.09.2025
Bitte mitbringen: Schälchen für die Reste und ein Getränk

Iris Burger

1 Termin 07.10.2025

Dienstag, 9.00 - 12.00 Uhr

Karstadt - Küche Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

3€ Lebensmittelumlage vor Ort bar zu zahlen

■ K 30511H Kinder kochen mit – Wir backen Plätzchen

Können Kleinkinder im Alter von 1 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen? Klar! Durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln. Gemeinsam mit Ihrem Kind backen Sie leckere Plätzchen. Ein Kurs für alle, die Kinder im Kleinkindalter betreuen (Eltern, Großeltern) und mit den Kindern (1-3 Jahren) gemeinsam kochen möchten.

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Karstadt (AELF).

Anmelde- und Stornoschluss: 27.11.2025
Bitte mitbringen: 5 Schälchen für die Reste und ein Getränk

Iris Burger

1 Termin 04.12.2025

Donnerstag, 15.00 - 18.00 Uhr

Karstadt - Küche Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

3 € Lebensmittelumlage bar vor Ort zu zahlen

■ K 30515H Wechseljahre: Tanz der Hormone – Essen in Balance

Die Wechseljahre bringen eine Umstellung der Hormone für den weiblichen Körper mit sich, die sich auf den gesamten Körper auswirkt. Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Gewichtszunahme, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen sind nicht selten die Folge.

Um gut durch die Menopause zu kommen, ist es wichtig zu wissen, was im eigenen Körper vorgeht und wie man seinen Körper durch die richtige Ernährung dabei unterstützen kann, gut durch diese turbulente Zeit zu kommen. Unser Wissen setzen wir anschließend in die Tat um und bereiten schnelle, leckere Gerichte sowie Frühstücksalternativen, Zwischenmahlzeiten und Snacks fürs Büro zu.

Prophylaxe kann so lecker sein.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Gesundheits-Kampagne 2025 „Frauengesundheit - ein Leben lang“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege.

Anmelde- und Stornoschluss: 20.11.2025
Bitte mitbringen: mehrere Behälter für die Reste, Geschirrtuch, Getränk

Iris Burger

1 Termin 27.11.2025

Donnerstag, 17.00 - 21.00 Uhr

Küche in der Mittelschule Karstadt

43,00 €, zzgl. Lebensmittelumlage vor Ort bar zu zahlen.

■ K 30530H Die vegetarische indische Küche For You

Nicht nur Vegetarier werden diese leckeren Gerichte begeistern, die mit indischen Gewürzen Ihren Gaumen betören.

Dieser Kurs ist eine Einstiegshilfe für abwechslungsreiche, schmackhafte fleischlose Gerichte, die ausgewogen sind und alle wichtigen Nährstoffe enthalten. Sie erlernen, wie Sie original indische Gerichte schnell und einfach zubereiten und erfahren vieles über die indische Küche und ihre Gewürze. Wir kochen zusammen ein komplettes Menü:

- Vorspeise mit Dip: Kartoffel-Pakora mit Minze Joghurt,
- Hauptspeisen: Linsencurry,
- Erbsen-Kartoffel-Curry,
- Eier-Tomaten-Curry

Wichtiger Hinweis: Bitte kommen Sie 5 Minuten vor Beginn.

Anmelde- und Stornoschluss: 18.09.2025
Bei Kochkursen bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk

Ata Ur Rehman Chaudhry

1 Termin 24.09.2025

Mittwoch, 18.30 - 22.30 Uhr

Küche in der Mittelschule Karstadt

58,50 €, inkl. 20 € Lebensmittelumlage



■ K 30531H Die kulinarische Küche Indiens und Pakistans

NEU

Eine Reise ins Land der Farben und Aromen - wir kochen uns nach Indien und Pakistan. Für alle, die sich im Herbst noch etwas Urlaubsfeeling und den exotischen Duft Indiens und Pakistans nach Hause holen möchten, sind hier genau richtig. Gemeinsam werden wir nicht nur kochen, Spaß haben und genießen, sondern auch vieles über die indische Küche und ihre Gewürze hören. Wir kochen ein 4-Gänge-Menü - ein kulina-



risches Highlight, das den Gaumen betört:

1. Kebab mit Joghurt-Gurken-Minze-Sauce Pakistani Art
2. Tandoori Chicken
3. Hähnchen Zitronen Curry Indische Art
4. Kichererbsen mit Cashew Curry

Beilage: Basmati Reis

Wichtiger Hinweis: Bitte kommen Sie 5 Minuten vor Beginn.

Anmelde- und Stornoschluss: 15.10.2025

Bei Kochkursen bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk.

Ata Ur Rehman Chaudhry

1 Termin 22.10.2025

Mittwoch, 18.30 - 22.30 Uhr

Küche in der Mittelschule Karlstadt

60,00 €, inkl. 21,50 € Lebensmittelumlage

■ K 30532H

NEU

Asiatische Küche – einfach und schnell zubereitet

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir sehr leckere asiatische Gerichte zu. Sie werden von mir ganz einfach in die asiatische Küche eingeführt, bei der keine Vorkenntnisse nötig sind. Wir kochen zusammen und genießen

- Kebab mit Joghurt-Gurken-Sauce (Iranisches Art)
- Feuriges Hähnchen (Thai Art)
- Gemüsecurry mit Kokosraspel (Indische Art)
- Lachs Curry (Pakistani Art)

Beilage: Basmati Reis

Wichtiger Hinweis: Bitte kommen Sie 5 Minuten vor Beginn.

Anmelde- und Stornoschluss: 19.11.2025

Allgemeiner Hinweis:

Bei Kochkursen bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk.

Ata Ur Rehman Chaudhry

1 Termin 26.11.2025

Mittwoch, 18.30 - 22.30 Uhr

Küche in der Mittelschule Karlstadt

60,00 €, inkl. 21,50 € Lebensmittelumlage

■ K 30533W

NEU

Asiaküche mit Sushi meine Art

Sushi Gerichte sind leicht zuzubereiten und vielfältig im Geschmack. Sushi ist ein japanisches Gericht aus erkaltem, mit Essig gewürztem Reis, der mit rohem, gekochtem oder mariniertem Fisch oder Gemüse zubereitet wird. Sushi isst man in Japan als Snack, Vorspeise oder Hauptgericht, und es wird in den unterschiedlichsten Varianten serviert.

Ich zeige Ihnen, wie man geschmackvollen Sushi-Reis zubereitet. Danach rollen wir mit einer Bambusmatte verschiedene Sushi-Variationen und genießen anschließend

diesen Abend.

1. Sushi Pops
 2. vegetarische Maki- Sushi
 3. Maki Sushi mit Garnele und Gurke
 4. Temaki-Sushi mit Geflügelfleisch
- Wichtiger Hinweis: Bitte kommen Sie 5 Minuten vor Beginn.

Anmelde- und Stornoschluss: 21.01.2026

Bei Kochkursen bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk.

Ata Ur Rehman Chaudhry

1 Termin 28.01.2026

Mittwoch, 18.30 - 22.30 Uhr

Küche in der Mittelschule Karlstadt

60,00 €, inkl. 21,50 € Lebensmittelumlage

■ K 30535H

NEU

Mamma che pizza!

Was gibt's Besseres als eine Pizza? Zwei Pizzen oder drei! - Nach diesem Motto bereiten wir unter fachkundiger Anleitung einen original italienischen Pizzateig zu, der schnell und wunderbar aufgeht und gestalten dann unsere Kunstwerke wie ein Maler. Und natürlich essen und genießen wir unsere Kleinode. Hier unsere Pizzakarte:

- Margherita (Mozzarella, Tomate, Basilikum)
- Quattro formaggi (Mozzarella, Gorgonzola, Parmesan, Provolone oder Emmentaler)
- Rucola (Mozzarella, Schinken, Rucola, Parmesan, Kirschtomaten)
- Salmone e rucola (Mozzarella, Lachs, Rucola)
- Patate (Mozzarella, Kartoffeln, Rosmarin)
- Unbedingt Appetit einpacken!

Anmelde- und Stornoschluss: 30.10.2025

Bitte mitbringen: Getränk, Box/Schüssel mit luftdichtem Deckel (zum Aufgehen des Pizzateigs), kleinere Behälter zum Mitnehmen von Resten, Geschirrtuch

David Longo

1 Termin 10.11.2025

Montag, 17.00 - 22.00 Uhr

Küche in der Mittelschule Karlstadt

38,50 €, zzgl. Ca. 15-20 € Lebensmittelumlage vor Ort bar zu zahlen.

■ K 30536H

NEU

Gnocchi mit Ragout Bolognese

Wir lernen von einem echten Italiener wie man Gnocchi nach Omas Rezept macht. Als weiteres Highlight der italienischen Küche kochen wir Bolognese nach dem Originalrezept, das am 17. Oktober 1982 von der Bologneser Delegation der Accademia Italiana della Cucina bei der Handelskammer Bologna hinterlegt wurde.

Außerdem gibt es Bruschette und typische Antipasti Italiani.

vhs

Achtung:

Letzte Stornierung ist bis eine Woche vor Kursbeginn kostenfrei möglich.

Bei späterer Abmeldung werden Gebühr sowie auch Lebensmittelumlage verrechnet.

Unbedingt Appetit einpacken!

Anmelde- und Stornoschluss: 10.11.2025
Bitte mitbringen: Getränk, kleines Gefäß zum Mitnehmen von Resten, Geschirrtuch.

David Longo

1 Termin 17.11.2025

Montag, 17.00 - 22.00 Uhr

Küche in der Mittelschule Karlstadt

38,50 €, zzgl. Ca. 20-25 € Lebensmittelumlage vor Ort bar zu zahlen.



■ A 30523H

Sauerteig & Co.

Für ein bekömmliches Brot ist Sauerteig eine wichtige Zutat und gewusst wie, kann man auf Hefe sogar vollständig verzichten. Heraus kommt köstliches Brot mit langer Frischhaltung, das man nicht mehr missen möchte. Der Aufwand ist dabei überschaubar und erfordert lediglich eine gute Planung. Anschaulich und umfassend erklärt die Referentin Herstellung, Wirkungsweise, Verwendung und Lagerung von Sauerteig sowie die Bedeutung einer optimalen Teigführung mit Quell- und Ruhephasen. Neben Informationen zum Einsatz von Hefen und Enzymen und effektiven Knettechniken erfahren Sie viele weitere wertvolle Tipps rund ums Brotbacken. Natürlich bekommt jeder Teilnehmer Anstellgut vom Sauerteig mit, so kann es daheim gleich weitergehen. Vielleicht haben Sie vor diesem Kurstag ihr letztes Brot gekauft.

Bitte mitbringen: Handmixer oder Küchenmaschine, Spül- und Handtücher, Messbe-





cher, Waage, 2 Gläser, große Tasse, Plastikschüssel

Claudia Lankes

1 Termin 31.10.2025

Freitag, 18.00 - 21.30 Uhr

Arnstein - Mittelschule, Küche - Zugang über Außentreppe

46,50 €, inkl. 10 € Lebensmittelumlage

A 30524H

Vollkornbrote – saftig und lecker

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 auch wertvolle Tipps, Rezepte und einen Sauerteigansatz für deine zukünftigen Backabenteuer mit nach Hause. Kernige, saftige Vollkornbrote und Brötchen, mit Sauerteig gebacken, für alle, die Vollkornbrote lieben, sich gesund ernähren möchte und denen Weißmehl zu langweilig ist.

Bitte mitbringen: Handmixer oder Küchenmaschine, Spül- und Handtücher, Messbecher, Waage, 2 Gläser, große Tasse, Plastikschüssel

Claudia Lankes

1 Termin 22.11.2025

Samstag, 10.00 - 13.30 Uhr

Arnstein - Mittelschule, Küche - Zugang über Außentreppe

46,50 €, inkl. 10 € Lebensmittelumlage



A 30525H

Kochabend mit orientalischen Gerichten – gemeinsam kochen, genießen, plaudern

Erleben Sie einen genussvollen, unterhaltenden und informativen Abend mit Köstlichkeiten der syrischen Küche. Fünf syrische Frauen aus Zellingen nutzen ihre Leidenschaft fürs Kochen, um uns ihre Kultur näher zu bringen und Barrieren zu überwinden. Sie bereiten verschiedene erprobte Gerichte aus ihrem Alltag vor, die dann gemeinsam zubereitet und am Ende zu einem bunten Buffet arrangiert werden. Natürlich wird auch für Vegetarier etwas dabei sein. Beim Kochen und der anschließenden Mahlzeit bietet sich die Gelegenheit für anregende Gespräche und Austausch. Die Rezepte können Sie sich als Ausdruck zum Nachkochen mit nach Hause nehmen. Kooperation mit dem Helferkreis Arnstein e.V.

NEU

Bitte mitbringen: Schürze; Dosen für Reste

Natalie Greindl

1 Termin 18.11.2025

Dienstag, 17.00 - 21.00 Uhr

Arnstein - Mittelschule, Küche - Zugang über Außentreppe

kostenfrei, Spenden erwünscht, 22 € Lebensmittelumlage vor Ort zu zahlen

Gewichtsreduktion

K 30540H

Gesund Abnehmen – Gesünder essen & sich wohler fühlen

Fühlen Sie sich vitaler und wohler in Ihrer Haut, stellen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten dauerhaft um, um Ihr Wunschgewicht zu erreichen oder Krankheiten vorzubeugen. Lernen Sie in diesem Ernährungskurs, wie Sie mit einer ausgewogenen, gesunden Ernährung und vielen Ernährungstipps für den Alltag Ihr Gewicht reduzieren und sich leistungsfähiger und fitter fühlen.

Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, schon einige Kilos weniger verbessern Ihre Blutzucker- und Cholesterinwerte und senken Ihren Blutdruck.

Die Dozentin ist Diplom-Ökotrophologin

Carola Schießer

5 Termine 06.10.2025 - 03.11.2025

Montag, 17.45 - 19.15 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG

60,00 €

K 30542H

Gewichtsreduktion – nachhaltig, gesund, sinnvoll

In diesem interaktiven Vortrag erkläre ich Ihnen, wie eine Gewichtsreduktion aus einer ganzheitlichen Perspektive, gelingen kann. Es geht um Einflussfaktoren wie Unverträglichkeiten, Sättigungsgefühl, Stoffwechseleinflüsse, Ernährungstypen, Medikamenteneinflüsse, Schaden durch Diäten, Achtsamkeit beim Essen und Glaubensmuster. Die Biologischen Konflikte, wie z.B. der Existenzkonflikt, der Alleinseinskonflikt oder der Verhungerungskonflikt werden erklärt und bewusst gemacht, um überhaupt eine Veränderung des Gewichts auf lange Sicht möglich zu machen. Ich stelle Ihnen an diesem Abend einige emotional-energetische Zusammenhänge und biologische Hintergründe vor, von denen Sie bislang nicht wussten, dass diese entscheidend für eine Gewichtsreduzierung sein können. Bitte mitbringen: Wasser zum Trinken und Schreibsachen

Monika Breidenbach

1 Termin 17.10.2025

Freitag, 18.00 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

13,00 €, inkl. Skript

Die ideale Bautiefe:

82 mm für beste Fensterqualität

1000 m² große Erlebniswelt!

Besuche nur mit Termin!

ZIEGLER

Qualität für's Leben!

Wir fertigen für Sie:

- Fenster
- Haustüren
- Sicht- und Sonnenschutz
- Wintergärten
- Terrassendächer
- Insektenschutz
- und vieles mehr

Wer uns findet, findet uns gut

Sondheimer-Au-Str. 2 - 97450 Arnstein - Tel. 09363 90610 - www.fensterbauer.de



Ich spreche mit der Welt. vhs Sprachen

Sprachen öffnen Grenzen.

Sie reisen beruflich oder privat ins Ausland, aber Sie sprechen die Landessprache nicht? Das können Sie ändern: mit den qualifizierten Sprachkursen der Bayerischen Volkshochschulen. Wir helfen Ihnen, sich im Ausland besser zurecht zu finden und fremde Menschen und Kulturen besser zu verstehen. Sie lernen, sich in alltäglichen und beruflichen Situationen zu verständigen.

Mit Qualität zum Erfolg.

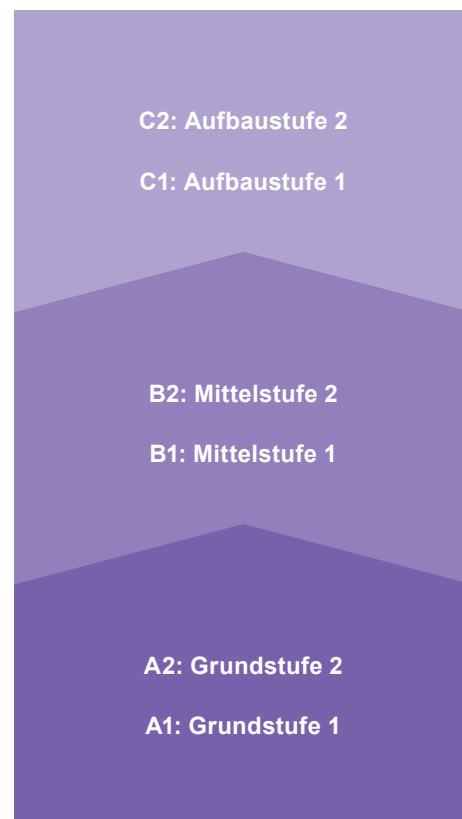
Qualität der Kursinhalte, Kompetenz der KursleiterInnen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte TeilnehmerInnen-Beratung und -Einstufung im System des Europäischen Referenzrahmens, moderne Lernmittel und maximal 16 TeilnehmerInnen pro Kurs. Qualität und Kompetenz: Dafür steht Ihre Volkshochschule Karlstadt.

Gehen Sie an den Start.

An den Bayerischen Volkshochschulen können Sie zur Zeit ca. 42 Sprachen lernen. Unser Kurssystem richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen des Europarates und gliedert sich in Grundstufe (A1+ A2), Mittelstufe (B1 + B2) und Aufbaustufe (C1 + C2). Wir helfen Ihnen bei der Einstufung. Für fast alle Sprachen, die Sie bei uns belegen, bieten wir Ihnen ein Grundangebot, das Sie bis zum Ende der Grundstufe führt.

Nutzen Sie Ihre Chance.

Wir wünschen Ihnen bereits vorab viel Erfolg.



Europäischer Referenzrahmen (GER)

Der Referenzrahmen ist ein europäisches Stufensystem, das die jeweiligen Fähigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen beschreibt.

A1: Grundstufe 1	B1: Mittelstufe 1	C1: Aufbaustufe 1
Am Ende der Stufe A1 können Sie:	Am Ende der Stufe B1 können Sie:	Am Ende der Stufe C1 können Sie:
Hören einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	Hören das Wesentliche von Unterhaltungen verstehen, wenn langsam gesprochen wird	Hören Unterhaltungen und Radio und Fernsehsendungen mühelos verstehen
Sprechen sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	Sprechen in einfachen Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	Sprechen sich spontan in den meisten Situationen fließend sprechend ausdrücken
Lesen einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten	Lesen Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	Lesen komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben Formulare, z.B. im Hotel ausfüllen.	Schreiben persönliche Briefe Schreiben	Schreiben sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.
A2: Grundstufe 2	B2: Mittelstufe 2	C2: Aufbaustufe 2
Am Ende der Stufe A2 können Sie:	Am Ende der Stufe B2 können Sie:	Am Ende der Stufe C2 können Sie:
Hören einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	Hören im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird	Hören ohne Schwierigkeiten
Sprechen kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	Sprechen sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansicht vertreten	Sprechen sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten verstehen	Lesen Artikel und Berichte über aktuelle Gegenwart verstehen	Lesen jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen
Schreiben kurze Notizen und Mitteilungen abfassen, z.B. eine Postkarte.	Schreiben detaillierte Texte, z.B. Aufsätze	Schreiben anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken.



Sprachen

Preisgestaltung der Sprachkurse:

Bei jedem Sprachkurs ist die Gebühr ab 6 Teilnehmern angegeben. Bei geringerer Teilnehmerzahl wird die Kursgebühr individuell abgesprochen.

Es gilt die Teilnehmerzahl zum Zeitpunkt des dritten Termins.

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

Allgemeine Integrationskurse (BAMF)

Die vhs Karlstadt führt folgende Integrationskurse durch:

- Allgemeine Integrationskurse
- Integrationskurse mit Alphabetisierung
- Zweitschriftlernerkurse
- Berufsbezogene Deutschkurse B2

Für die Einstufung, benötigten Unterlagen, Kursbeginne und Gebühren lassen Sie sich bitte in der vhs-Geschäftsstelle beraten.

SI 71

Allgemeiner Integrationskurs 71

Der allgemeine Integrationskurs soll in 600 Stunden zum Abschluss B1 führen, der Voraussetzung für die Einbürgerung in Deutschland ist. Der Kurs schließt mit der Prüfung A2/B1 (DTZ) ab. Zusätzliche 100 Stunden Orientierungskurs vermitteln allgemeines Wissen über Deutschland. Der Orientierungskurs schließt mit der Test „Leben in Deutschland“ ab.



Migrationsberatung für
EU-Bürger*innen
und anerkannte Flüchtlinge

Beratungsangebot für Neuzugewanderte und Geflüchtete:

- schulische und berufliche Anerkennung, Ausbildung, Studium
- Fragen zur Sicherung des Lebensunterhaltes
- Fragen zu Ehe, Partnerschaft und Familie
- Fragen zum Aufenthaltsstatus

Susanne Scheuplein

Mittwoch 9:30 bis 14:00 Uhr
vhs Vordergeb., Saal 1, 1. OG
Anmeldung erforderlich unter
susanne.scheuplein@paritaet-bayern.de

Kursbuch wird im Unterricht bekanntgegeben.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Block, Schnellhefter

Magdalena Weismann

140 Termine 13.10.2025 - 03.07.2026

Montag - Freitag, 8.30 - 12.45 Uhr

vhs Rückgeb. Dachstudio, DG

Berufssprachkurs

SB 29

B2 Berufsbezogener Deutschsprachkurs

Dieser Kurs befasst sich mit allgemeinen beruflichen Themen und soll an die deutsche Arbeitswelt herantühren. Ziel des Kurses ist es, die Deutschkenntnisse weiter zu verbessern und somit die Zertifikatsprüfung B2 zu bestehen. Diese ist oftmals Voraussetzung, um einen Ausbildungs- oder Arbeitsplatz zu finden. Der Kurs umfasst 500 Unterrichtsstunden.

Martina Hemrich,

Achim Roth

100 Termine 12.01.2026 - 24.06.2026

Montag - Freitag, 8.30 - 12.45 Uhr

vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG

Einbürgerungstest

SPE 6L

Einbürgerungstest

Der bestandene Einbürgerungstest ist ein Teil der Voraussetzung zum Erhalt der deutschen Staatsbürgerschaft. Zum Bestehen des Tests ist die richtige Beantwortung von mindestens 17 der 33 Fragen erforderlich. Modelltests findet man unter: <https://www.lebenindeutschland.eu/>

Anmelde- und Stornoschluss: 10.11.2025

Bitte bringen Sie Ihren Ausweis und einen Kugelschreiber mit.

Gabriele Von Kalman

1 Termin(e) 12.12.2025

Freitag, 12.00 - 14.00 Uhr

vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG

25,00 €

Deutschprüfung A2/B1

SPB 104

Deutschprüfung telc Deutsch A2 – B1

Diese Prüfung ist für Teilnehmer gedacht, die keine DTZ-Prüfung mehr ablegen können und soll zum Abschluss B1 führen, der eine Voraussetzung für die Einbürgerung ist.

Es handelt sich nicht um den DTZ - Deutschtest für Zuwanderer, sondern um eine neue

A2-B1-Prüfung von telc. Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage und bei der Anmeldung.

Bitte zur Anmeldung Bargeld passend mitbringen! Anmelde- und Stornoschluss: 20.11.2025

Bitte bringen Sie Ihren Ausweis und einen Kugelschreiber mit.

Anda Seubert,

Mariella Leonie Kossatz

1 Termin 20.12.2025

Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr

vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG

180,00 €

Englisch



K 40611H

Comprehensive English 43/1 – B2

In diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse in einer lockeren Atmosphäre unter Beweis stellen, ausbauen und vertiefen. Wir orientieren uns auch an aktuellen Geschehnissen oder Texten, vertiefen Grammatikkenntnisse und lassen den Spaß an der Sprache nicht zu kurz kommen. Sie sind sich unsicher, ob der Kurs für Sie passt? Kein Problem! Gern können Sie erst einmal im Kurs schnuppern, bevor Sie sich entscheiden.

Lehrwerk wird in der 1. Stunde bekanntgegeben.

Karin Ueckert

11 Termine 22.09.2025 - 08.12.2025

Montag, 16.30 - 18.00 Uhr

vhs Vordergeb. Clubraum, EG

104,50 €



K 40611W
Comprehensive English 43/2 – B2
Inhalt wie K 40611H

Karin Ueckert
5 Termine 12.01.2026 - 09.02.2026
Montag, 16.30 - 18.00 Uhr
vhs Vordergeb. Clubraum, EG
47,50 €

K 40633H
Englisch 12/1 – Grundstufe A2
Dieser Kurs verhilft in lockerer Atmosphäre zu neuen grundlegenden Sprachkenntnissen für geübte Anfänger. Wir üben Grammatik, lesen interessante Texte und vergessen nicht den Spaß an der Sprache. Sie sind sich unsicher, ob der Kurs für Sie passt? Kein Problem! Gern können Sie einmal im Kurs schnuppern, bevor Sie sich entscheiden. Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

Karin Ueckert
11 Termine 24.09.2025 - 10.12.2025
Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr
vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG
104,50 €

K 40633W
Englisch 12/2 – Grundstufe A2
Inhalt wie K 40633H

Karin Ueckert
5 Termine 14.01.2026 - 11.02.2026
Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr
vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG
47,50 €

K 40641H
Englisch 7/1 – A2
Sie hatten Englisch in der Schule gelernt oder kürzlich einen Kurs besucht? Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten. Durch die muttersprachliche Dozentin, die natürlich auch Deutsch spricht, lernen Sie die englische Sprache in einer entspannten und



freundlichen Atmosphäre (neu) kennen. Wir fangen mit einem neuen Buch an. Mitzubringen: Schreibzeug
Lehrbuch: At your leisure A2, ab Unit 1
ISBN: 978-3-19-109599-4

Janet Dehmer
11 Termine 25.09.2025 - 18.12.2025
Donnerstag, 9.15 - 10.45 Uhr
vhs Vordergeb. Kunstwerkstatt, DG
104,50 €

K 40641W
Englisch 7/2 – A2
Inhalt wie K 40641H
Mitzubringen: Schreibzeug
Lehrbuch: At your leisure A2, ab Unit 3/4
ISBN: 978-3-19-109599-4

Janet Dehmer
4 Termine 15.01.2026 - 12.02.2026
Donnerstag, 9.15 - 10.45 Uhr
vhs Vordergeb. Kunstwerkstatt, DG
38,00 €

K 40642H
Englisch 9/1 – A2
Sie hatten Englisch in der Schule gelernt oder kürzlich einen Kurs besucht? Dieser Kurs richtet sich an alle, die Englisch mit Anfängerkenntnissen weiterentwickeln möchten. Durch die muttersprachliche Dozentin, die natürlich auch Deutsch spricht, lernen Sie die englische Sprache in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre kennen. Mitzubringen: Schreibzeug

Lehrbuch: At your leisure A2, ab Unit 7
ISBN: 978-3-19-109599-4

Janet Dehmer
11 Termine 25.09.2025 - 18.12.2025
Donnerstag, 11.00 - 12.30 Uhr
vhs Vordergeb. Kunstwerkstatt, DG
104,50 €

K 40642W
Englisch 9/2 – A2
Inhalt wie K 40642H
Mitzubringen: Schreibzeug
Lehrbuch: At your leisure A2, ab Unit 9
ISBN: 978-3-19-109599-4

Janet Dehmer
4 Termine 15.01.2026 - 12.02.2026
Donnerstag, 11.00 - 12.30 Uhr
vhs Vordergeb. Kunstwerkstatt, DG
38,00 €

vhs

Schnuppern in weiterführenden Sprachkursen

ist einmalig bis zum 2. Kurstermin möglich und muss vorab angemeldet werden. Nach dem Schnuppertermin informieren Sie bitte umgehend die Geschäftsstelle über Ihre Teilnahme oder Absage.

Ihre Buchhandlung Online und vor Ort.

Fehler frei

Lesen. Lernen. Bücher für Ihre vhs-Kurse.

Schoeningh
Buchhandlungen

<p>Karlstadt Hauptstraße 51 kar@schoeningh-buch.de Tel. 09353/23 97 Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr</p>	<p>Lohr Hauptstraße 18 lohr@schoeningh-buch.de Tel. 09352/80 73 63 Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr</p>	<p>Marktheidenfeld Bronnbacher Str. 14 mar@schoeningh-buch.de Tel. 09391/9174 33 Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr</p>	<p>Werneck Buchhandlung Lesezeichen Schönbornstraße 1 werneck@schoeningh-buch.de Tel. 09722 / 94 53 842 Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr</p>
--	---	---	--

schoeningh-buch.de



Französisch



■ K 40851H

Französisch 19/2 – B1

Nach Abschluss der Reihe „Perspectives - Allez-y !“ vom Cornelsen-Verlag erfreuen wir uns nun an der Festigung des Wortschatzes und der Grammatik. Themen können auch Literatur, Chansons und Kinofilme sein, ganz nach Wunsch der Teilnehmer. Auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Mögliche Lehrmittel werden gemeinsam ausgewählt.

Mukundi Hartmann

8 Termine 24.10.2025 - 19.12.2025

Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr

vhs Rückgeb. Seminarraum, EG

88,00 €

Spanisch

■ K 42221H

Spanisch 1 – Grundstufe A1

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse haben. In einer entspannten und motivierenden Lernatmosphäre werden die

NEU

Welt Bürger

Mehr Bildung. Mehr Freiheit.
Ihre Volkshochschule

Grundlagen der Sprache vermittelt. Durch praxisnahe Übungen und einfache Dialoge werden erste Kommunikationsfähigkeiten in Alltagssituationen gefördert.

Marcela Alzaga De Hölzer

10 Termine 30.09.2025 - 09.12.2025

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs Rückgeb. Seminarraum, EG

95,00 €

■ K 42231H

Spanisch 21/1 – Mittelstufe B1

In diesem Kurs wird viel auf Spanisch gesprochen und nicht nur mit dem Buch gearbeitet!

Itziar Sagastume

10 Termine 24.09.2025 - 03.12.2025

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG

110,00 €



■ K 42241H

Spanisch 14/1 – Grundstufe A2

In diesem Kurs lernen Sie in netter Umgebung, wie Sie sich besser auf Spanisch verständigen können. Wenn Sie bereits einfache Wendungen wie z.B. sich vorstellen, etwas bestellen, den Beruf oder das Alter angeben können, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Sie sind sich unsicher, ob der Kurs für Sie passt? Kein Problem! Gern können Sie erst einmal im Kurs schnuppern, bevor Sie sich entscheiden. Lehrwerk: Perspectivas YA! A2

Marcela Alzaga De Hölzer

10 Termine 25.09.2025 - 04.12.2025

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs Rückgeb. Seminarraum, EG

95,00 €

■ K 42241W

Spanisch 14/2 – Grundstufe A2

Inhalt wie K 42241H

Lehrwerk: Perspectivas YA! A2

Marcela Alzaga De Hölzer

6 Termine 08.01.2026 - 12.02.2026

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs Rückgeb. Seminarraum, EG

57,00 €

Beruf

Beruf und IT-Anwendungen

Investitionen in die vhs-Ausstattung mit sieben Notebooks und drei Smartboards wurden gefördert durch



Bayrisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Energie und Technologie

Bitte beachten:

■ K 11125H – K11120H

Kurse zu Künstlicher Intelligenz im Berufsleben

S. 22

Smartphone / Tablet

■ K 50100H

Mein erstes Smartphone – Was nun?

Sie halten das erste Mal ein eigenes Smartphone oder Tablet in Ihren Händen. Und Sie fragen sich, was kann ich eigentlich damit tun? Der Kurs vermittelt Ihnen anschaulich einfache, grundlegende Informationen zur Benutzung des Smartphones. Und es steht Zeit zur Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung.

Kursinhalt:

- Aufbau eines Smartphones (Display, Tasten, Mikrofon, Lautsprecher, ...)
- Ein- und Ausschalten des Smartphones
- Mein neues Smartphone einrichten
- Wie kann ich telefonieren, Kontakte anlegen, Nachrichten verschicken, Fotografieren?
- Ich habe ein Foto gemacht - was nun?
- Mit dem Smartphone ins Internet
- Mein Smartphone macht Probleme - was tun?
- Zeit für Fragen



Jeder Teilnehmer erhält ein Skript. Der Kursinhalt bezieht sich auf Geräte mit dem Android-System! Sie können Ihr Smartphone samt Ladekabel mitbringen.



Bernd Laqua

1 Termin 14.10.2025

Dienstag, 13.30 - 17.30 Uhr

vhs Rückgeb. Saal 3, EG

36,00 €, inkl. Skript

■ K 50100W

Mein erstes Smartphone – Was nun?

Inhalt wie Kurs 25-K50100H

Der Kursinhalt bezieht sich auf Geräte mit dem Android-System!

Sie können Ihr Smartphone samt Ladekabel mitbringen.

Bernd Laqua

1 Termin 10.02.2026

Dienstag, 13.30 - 17.30 Uhr

vhs Rückgeb. Saal 3, EG

36,00 €, inkl. Skript



■ K 50101H

Smartphone und Tablet – eine Einführung

Dieser Kurs vermittelt die Bedienung von Smartphone und Tablet. Sie lernen Funktionen und Einstellungen der mobilen Geräte kennen. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Der Kursinhalt bezieht sich auf Geräte mit dem Android-System! Sie können Ihr Smartphone oder Tablet mitbringen.

Kursinhalt:

- Bedienung von Smartphone und Tablet
- Die mobilen Geräte meinen Anforderungen anpassen
- Einrichten eines Google-Kontos - was ist das?
- Zusätzliche Programme installieren
- Diese Apps gehören auf jedes Smartphone/Tablet!
- Alles Wichtige zu Fotos, Kontakten und Terminen
- Mit dem Smartphone ins Internet
- Mein Smartphone oder Tablet macht Probleme - was tun?
- Zeit für Fragen

Jeder Teilnehmer erhält ein Skript.

Der Kursinhalt bezieht sich auf Geräte mit dem Android-System!

Sie können Ihr Smartphone samt Ladekabel mitbringen.

Bernd Laqua

1 Termin 11.11.2025

Dienstag, 13.30 - 17.30 Uhr

vhs Rückgeb. Seminarraum, EG

36,00 €, inkl. Skript

■ K 50105H

Android Smartphone: Grundkurs für Einsteiger

NEU

Ein Smartphone ist mehr als nur ein Mobiltelefon – es ist ein kleiner Computer mit Touchscreen, der zahlreiche Funktionen wie Digitalkamera, Videokamera, GPS-Navigationsgerät, Musikplayer und natürlich ein Telefon in sich vereint. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einblick in die Bedienung Ihres Smartphones. Lernen Sie, richtig zu telefonieren, Kontakte hinzuzufügen, eine WLAN-Verbindung herzustellen und Apps zu installieren. Bringen Sie gerne Ihr eigenes Gerät mit und entdecken Sie die Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten!

In Kooperation mit dem BayernLab in Lohr. Sie können gerne Ihr eigenes Android Smartphone mitbringen mit Ladekabel.

Jochen Müller

1 Termin 10.12.2025

Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

vhs Rückgeb. Seminarraum, EG

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

EDV-Grundlagen

■ K 50111H

Microsoft Windows 10

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Windows 10 besser kennen. Anpassung der Windows-Oberfläche, Dateiverwaltung und die Nutzung von Clouddiensten sind nur einige Beispiele. Sie erfahren, wie Sie Ihre Daten oder das gesamte System sichern und wiederherstellen können. Und Sie erfahren, wie Sie Ihr System von nicht mehr benötigten Dateien und Programmen bereinigen können. Die Sicherheit Ihres Computers spielt dabei natürlich eine große Rolle.

Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Der Kurs wird an Schulungs-PCs mit Microsoft Windows 10 durchgeführt.

Kursinhalt:

- Grundlegende Informationen zu Windows 10
- Windows 10 - Benutzeroberfläche
- Wichtige Programme für Windows
- Der Taskmanager - Windows kontrollieren
- Dateiverwaltung - System und Daten trennen
- Daten in der Cloud

vhs

Haben Sie Fragen zu
Personalentwicklungsthemen?

Gerne stehen wir Ihnen als kompetente Ansprechpartner zur Verfügung und entwickeln mit Ihnen Maßnahmen, die speziell auf den Bedarf Ihres Unternehmens zugeschnitten sind.

Ihre Ansprechpartnerin bei der vhs:

Dr. Claudia Ruppert

MA Personalentwicklung

ruppert@vhs-karlstadt.de

Tel. 09353-996688

- Windows 10 anpassen
- Updates und Datensicherung
- Windows Sicherheit - Virens Scanner und Firewall
- Computerschutz und Systemwiederherstellung
- Fehler unter Windows 10 - Was tun?

Die Teilnehmer erhalten ein Skript.

Bernd Laqua

1 Termin 23.09.2025

Dienstag, 17.00 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. EDV-Raum, 1. OG

32,00 €, inkl. Skript

Tabellenkalkulation

■ K 50211H

Excel Grundkurs für Einsteiger

Sie möchten sich schnell und effektiv Grundkenntnisse der Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel aneignen oder Ihre bereits erworbenen Excel-Kenntnisse auffrischen? In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Grundkenntnisse anhand eines direkten Anwendungsbeispiels.

Wir beginnen damit, die Oberfläche kennenzulernen, Daten clever einzugeben und somit einfache Tabellen zu gestalten. Dabei werden wir gemeinsam eine geeignete Übersicht erarbeiten, mit der Sie erste Auswertungen erstellen können. Dafür nutzen wir einfache Funktionen von Excel wie Formeln und die Grundrechenarten.

Abschließend gehen wir auf die Darstellung von Tabellen in Form von Diagrammen ein.

Edgar Goldmann

1 Termin 15.11.2025

Samstag, 9.00 - 12.00 Uhr

vhs Vordergeb. EDV-Raum, 1. OG

26,00 €

**K 50211W****Excel Grundkurs für Einsteiger**

Inhalt wie Kurs 25-K50211H

Edgar Goldmann

1 Termin 24.01.2026

Samstag, 9.00 - 12.00 Uhr

vhs Vordergeb. EDV-Raum, 1. OG

26,00 €

K 50212H**Excel Aufbaukurs für Fortgeschrittene**

Vertiefen Sie Ihre Excel-Kenntnisse und entdecken Sie fortgeschrittene Funktionen! Dieser Excel-Fortgeschrittenenkurs führt Sie in die Welt von erweiterten Techniken und Tools ein, um Ihre Datenanalyse und Auswertungen auf ein neues Level zu bringen.

Tauchen Sie in die Leistungsfähigkeit von Pivot-Tabellen ein und lernen Sie, Daten aus verschiedenen Quellen zusammenzuführen, um umfangreiche Auswertungen zu erstellen. Erfahren Sie, wie Sie fortgeschrittene Formeln und Funktionen nutzen, um Daten zu analysieren, Trendanalysen durchzuführen und detaillierte Berichte zu erstellen.

Praxisorientierte Übungen und Fallbeispiele ermöglichen es Ihnen, das Gelernte direkt anzuwenden und Ihre Excel-Fähigkeiten zu festigen.

Edgar Goldmann

1 Termin 22.11.2025

Samstag, 9.00 - 12.00 Uhr

vhs Vordergeb. EDV-Raum, 1. OG

26,00 €

K 50212W**Excel Aufbaukurs für Fortgeschrittene**

Inhalt wie Kurs 25-K50212H

Edgar Goldmann

1 Termin 07.02.2026

Samstag, 9.00 - 12.00 Uhr

vhs Vordergeb. EDV-Raum, 1. OG

26,00 €

Organisation**K 50220H****Microsoft OneNote**

Microsoft OneNote ist ein kostenloses leistungsfähiges digitales Notizbuch für Windows. Sie können verschiedene Notizbücher in OneNote anlegen und diese in Abschnitte und Seiten unterteilen. Sie können z.B. Texte, Bilder, Zeichnungen und Tabellen einfügen und übersichtlich anordnen. Kostenlose OneNote-Apps für Android und iOS ermöglichen die Synchronisierung der Notizbücher zwischen PC und Smartphone. Der Kurs wird an Schulungs-PCs mit OneNote durchgeführt.

Kursinhalte sind:

- OneNote-Oberfläche
- Notizbücher anlegen
- Abschnitte und Seiten in den Notizbüchern anlegen und organisieren
- Texte, Bilder, Zeichnungen und Tabellen einfügen
- Inhalte formatieren
- Synchronisieren der Notizbücher zwischen PC und Smartphone
- Speichern, drucken und exportieren der Notizbücher

Hinweis

Für alle Online-Kurse benötigen Sie PC, Notebook oder Tablet mit Lautsprecher, Mikrofon und Kamera.

Voraussetzung: Einfache Grundkenntnisse Windows 10

Jeder Teilnehmer erhält ein Skript zum Kurs.

Bernd Laqua

1 Termin 27.09.2025

Samstag, 9.00 - 12.30 Uhr

vhs Vordergeb. EDV-Raum, 1. OG

32,00 €, inkl. Skript

Layout und Social Media**O 50210H****Adobe InDesign – der umfassende Profi-Kurs**

Dieser vhs-Digitalkurs beinhaltet Arbeitstechniken zur professionellen Anwendung von Adobe InDesign in der visuellen Kommunikation.

Innerhalb der Adobe Creative Cloud nimmt InDesign (ID) die Position der entscheidenden Plattform zur grafischen Gestaltung von Dokumenten ein. Abhängig vom jeweiligen Zielmedium ermöglichen benutzerdefinierte Arbeitsbereiche sowie individuelle Bibliotheken flexible Workflows. Im Detail optimierte Voreinstellungen bzw. bedarfsgerechte Anpassungen – besonders von Werkzeugen – stellen sich als Voraussetzung für eine produktive Anwendung InDesigns dar.

Darüber hinaus schaffen Liquid Layouts, die auf individuell definierten Regeln basieren, in Verbindung mit dem „Page-Tool“ gestalterische Alternativen. Mit ihnen lassen sich identische Inhalte für unterschiedliche Medien abbilden – die jeweilige Ausgabe-Optimierung bzw. Reinzeichnung eingeschlossen.

Kurshighlights:

- Allgemeine sowie medienspezifische Voreinstellungen
- ID-basierte und individuell angepasste Gestaltungsraster
- „Full Power“-Workflows zur Produktivitätssteigerung
- Konsistentes Farbmanagement zum verbindlichen Publishing
- BONUS: Entwicklung individueller Design-Templates
- Nach Erhalt des Links ist ein Rücktritt ausgeschlossen.

...und am Abend
das Abi machen!

**PRIVATES
ABENDGYMNASIUM
WÜRZBURG**

Online-Gymn@sium

staatlich anerkannt
naturwissenschaftlich-technologisch

Zeller Str. 8, 97276 Margetshöchheim

Telefon: 0931 / 467900

Telefax: 0931 / 4679020

servicecenter.wbg@abendgymnasien.de



fränkische akademie e. V.



Thorsten Bradt

2 Termine 17.10.2025, 18.10.2025

Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr

Samstag, 09.30 - 17.00 Uhr inkl. Pause

Online - zoom

114,00 €

O 50220H

Adobe InDesign und Photoshop – Social-Media-Posts Visueller Content für Instagram, Pinterest & Co.

Mit Adobe InDesign (ID) und Photoshop (PS) lassen sich wirkungsvolle Social-Media-Posts erstellen. Die einschlägigen Plattformen, „im Business“ aktuell besonders Instagram, eröffnen die Möglichkeit, mit auf Ziel- bzw. Bedarfsgruppen zugeschnittenen Inhalten hohe Klickraten zu erzielen bzw. eine soziale Interaktion zu bewirken. Standardisierte Workflows zum Erstellen des visuellen Contents sind die Basis für jedes produktive Arbeiten. Dazu zählen visuelle Klarheit und Markenidentität sowie optische Strukturen bzw. Hierarchien.

Mit PS können zudem nicht nur „stehende“, sondern auch „laufende“ Bilder, etwa Instagram-Reels, kreiert und optimiert werden. Letztere lassen sich über Filmschnittfunktionen sowie auch Optionen zur Gestaltung animierter Grafiken unter Photoshop realisieren.

Highlights:

- Einzigartigkeit und Kreativität in der Gestaltung
- Qualitative Anpassungen und optimale Formate
- Nachhaltiges Branding durch Farbschemen
- Kundeninteraktion durch Erlebnisidentität
- BONUS: Reels sowie animierte Grafiken mit PS

Nach Erhalt des Links ist ein Rücktritt ausgeschlossen.

Thorsten Bradt

1 Termin 13.12.2025

Samstag, 9.30 - 17.00 Uhr

Online - zoom

85,50 €

Stationsweg 54, 97753 Karlstadt, 09353 / 3071

FARBEN - TAPETEN - PERSIENBELÄGE	
GARDINEN - GARDINENZUBEHÖR - SONNENSCHUTZ	
INSEKTENSCHUTZ - MARKENBESCHÜTTUNGEN	
VERLEGE- UND MONTAGESERVICE	
BETTWÄSCHE - BETTWÄSCHEN - FROTTEIERWAREN	
BADEMATTEN - KISSEN - VOLLDECKEN	
SCHLAFDECKEN - KÜCHENSCHÜTTEN	

www.binner-decormarkt.de

Grundbildung

A 70370H

„Schwimmen und mehr“ – Schwimmkurs für Erwachsene

Kurs für Erwachsene, die Lust haben, das Schwimmen zu erlernen. Gemeinsam mit Freude sich dem Element Wasser anzuvertrauen macht besonders viel Spaß.

Die Eintrittsgebühr für das Hallenbad in Arn-

stein ist bereits inklusive. Bitte am Eingang angeben, dass man Teilnehmer des Erwachsenen-Schwimmkurses bei Frau Krug ist.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille!

Michaela Krug

10 Termine 20.09.2025 - 29.11.2025

Samstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Arnstein - Hallenbad

120,00 €, inkl. Eintritt ins Hallenbad

Junge vhs

Selbstbehauptung

J 10682W

Starke Helden: Selbstbehauptung und Resilienz für Kinder von 6-10 Jahren

Ist Ihr Kind zwischen 6 und 10 Jahre alt und möchten Sie, dass es selbstsicher und widerstandsfähig durchs Leben geht? Dann ist mein Selbstbehauptungs- und Resilienztraining genau das Richtige für Ihr Kind!

Im Training lernt Ihr Kind, wie es in belastenden Situationen für sich selbst eintreten und standhalten kann. Gemeinsam behandeln wir verschiedene Strategien und wenden diese in praktischen Übungen an.

So lernt Ihr Kind beispielsweise:

- wie es bei Beleidigungen und Provokationen ruhig und entspannt bleiben kann
- wie es sich bei Wegnahme von Gegenständen und ungewolltem Körperkontakt verhalten sollte
- ob es Herausforderungen alleine löst oder Hilfe hinzuziehen sollte
- wie man Gefühle, Geheimnisse und Risiken einschätzen kann

Die erlernten Fähigkeiten und Strategien sind im Leben von unschätzbarem Wert.

Das Selbstbehauptungs- und Resilienztraining ist eine wertvolle Investition in die Zukunft Ihres Kindes. Gerne begleite ich Ihr Kind auf diesem Weg und unterstütze es dabei, Herausforderungen zu meistern und daran zu wachsen.

Bitte mitbringen: Sportschuhe oder Stoppersocken, ab der zweiten Einheit einen Gegenstand für die Übungen mitbringen, z.B. Kappe, Stofftier, Tuch etc.

Marko Köhlhoffer

4 Termine 22.01.2026 - 12.02.2026

Donnerstag, 16.30 - 17.30 Uhr

vhs Rückgeb. G 4, EG

40,00 €

J 10686H

Starke Mädchen: Selbstschutz für Mädchen von 10-13 Jahren – Basiskurs

Möchten Sie, dass Ihr Kind lernt, wie es selbstsicherer und achtsamer wird? Wie es bedrohliche Situationen besser erkennt und entsprechend handelt? Dann kann dieses Selbstschutztraining dazu beitragen.

Der Basiskurs legt den Fokus auf alle vier Phasen des Selbstschutzkonzeptes. Unser Trainingsziel ist es, Gewalt durch Vermeidung (1. Phase), verbale Bereinigung (2. Phase) und Abschreckung (3. Phase) zu umgehen. Ist dies nicht möglich, befinden wir uns in der physischen Konfrontation (4. Phase) und wehren uns körperlich mit entsprechenden Mitteln.

Häufig wird durch die Umsetzung der Inhalte (Phase 1 bis 3) die Möglichkeit erhöht, dass man erst gar nicht als Opfer ausgewählt wird oder sogar unausweichliche Situationen entschärfen kann. Für die Erreichung unseres Ziels, Gewalt zu umgehen sind jedoch auch die Handlungen der Aggressoren mit entscheidend. So kann auch eine körperliche Gegenmaßnahme erforderlich sein.

Gerne unterstütze ich Ihr Kind, die persönliche Sicherheit zu erhöhen und seine Fähigkeit zu stärken, bedrohliche Situationen zu erkennen und angemessen zu reagieren. Ganz nach dem Motto: Achtsam sein • Grenzen setzen • Handeln
Bitte saubere Sportschuhe / Hallenschuhe, Trinken und ggf. ein Handtuch mitbringen.

Marko Köhlhoffer

4 Termine 09.10.2025 - 30.10.2025

Donnerstag, 16.30 - 17.30 Uhr

vhs Rückgeb. G 4, EG

40,00 €

J 10687H

Starke Mädchen: Selbstschutz für Jugendliche von 14-17 Jahren – Basiskurs

Inhalt wie Kurs J 10686H

Bitte saubere Sportschuhe / Hallenschuhe,



Trinken und ggf. Handtuch mitbringen.

Marko Köhlnhofer

4 Termine 09.10.2025 - 30.10.2025

Donnerstag, 17.45 - 18.45 Uhr

vhs Rückgeb. G 4, EG

40,00 €



■ A 10682H

Starke Helden: Selbstbehauptung und Resilienz für Kinder von 6-10 Jahren

Ist Ihr Kind zwischen 6 und 10 Jahre alt und möchten Sie, dass es selbstsicher und widerstandsfähig durchs Leben geht? Dann ist mein Selbstbehauptungs- und Resilienztraining genau das Richtige für Ihr Kind! Im Training lernt Ihr Kind, wie es in belastenden Situationen für sich selbst eintreten und standhalten kann. Gemeinsam behandeln wir verschiedene Strategien und wenden diese in praktischen Übungen an. So lernt Ihr Kind beispielsweise:

- wie es bei Beleidigungen und Provokationen ruhig und entspannt bleiben kann
 - wie es sich bei Wegnahme von Gegenständen und ungewolltem Körperkontakt verhalten sollte
 - das alleinige Lösen von Herausforderungen oder das richtige Hinzuziehen von Hilfe wird thematisiert
- Themen wie Gefühle, Geheimnisse und Risiken einschätzen sind auch Bestandteil vom Kurs. Die erlernten Fähigkeiten und Strategien sind im Leben von unschätzbarem Wert. Das Selbstbehauptungs- und Resilienztraining ist eine wertvolle Investition in die Zukunft Ihres Kindes. Gerne begleite ich Ihr Kind auf diesem Weg und unterstütze es dabei, Herausforderungen zu meistern und daran zu wachsen.
- Bitte mitbringen: Sportschuhe oder Stoppersocken, ab der 2. bis zur 4. Einheit einen Gegenstand für die Übungen - z.B. Kappe, Stofftier, Tuch etc.

Marko Köhlnhofer

4 Termine 06.10.2025 - 27.10.2025

Montag, 16.30 - 17.30 Uhr

Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

40,00 €

■ A 10686W

Starke Mädchen: Selbstschutz für Mädchen von 10-13 Jahren – Basiskurs

Möchten Sie, dass Ihr Kind lernt, wie es selbstsicherer und achtsamer wird? Wie es bedrohliche Situationen besser erkennt und entsprechend handelt? Dann kann dieses Selbstschutztraining dazu beitragen. Der Basiskurs legt den Fokus auf alle vier Phasen des Selbstschutzkonzeptes. Unser Trainingsziel ist es Gewalt durch Vermeidung

(1. Phase), verbale Bereinigung (2. Phase) und Abschreckung (3. Phase) zu umgehen. Ist dies nicht möglich, befinden wir uns in der physischen Konfrontation (4. Phase) und wehren uns körperlich mit entsprechenden Mitteln. Häufig wird durch die Umsetzung der Inhalte (Phase 1 bis 3) die Möglichkeit erhöht, dass man erst gar nicht als Opfer auserwählt wird oder sogar unausweichliche Situationen entschärfen kann. Für die Erreichung unseres Ziels Gewalt zu umgehen sind jedoch auch die Handlungen der Aggressoren mit entscheidend. So kann auch eine körperliche Gegenmaßnahme erforderlich sein.

Gerne unterstütze ich Ihr Kind, die persönliche Sicherheit zu erhöhen und seine Fähigkeit zu stärken, bedrohliche Situationen zu erkennen und angemessen zu reagieren. Ganz nach dem Motto: Achtsam sein • Grenzen setzen • Handeln

Bitte mitbringen: saubere Sportschuhe / Hallenschuhe, Trinken und evtl. Handtuch

Marko Köhlnhofer

4 Termine 19.01.2026 - 09.02.2026

Montag, 16.30 - 17.30 Uhr

Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

40,00 €

■ A 10687W

Starke Mädchen: Selbstschutz für Mädchen von 14-17 Jahren – Basiskurs

Inhalt wie A 10686W

Bitte saubere Sportschuhe / Hallenschuhe, Trinken und evtl. Handtuch mitbringen.

Marko Köhlnhofer

4 Termine 19.01.2026 - 09.02.2026

Montag, 17.45 - 18.45 Uhr

Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

40,00 €

Waldläufer und Outdoor-Aktivitäten

■ J 11080H

Waldläufer-Gruppe für Kinder von 5 – 12 Jahren

Du wolltest schon immer einmal wissen, wie es ist, in der Natur zu leben? Feuer machen ohne Streichhölzer, Holz schnitzen ohne Messer, am Feuer kochen ohne Töpfe, einen Schlafsack aus Naturmaterialien herstellen, die Sprache der Vögel verstehen und das Lesen von Spuren und Zeichen lernst Du in dieser Gruppe kennen. Die Waldläufer-Gruppe findet monatlich statt und besteht aus vier aufeinander aufbauenden Modulen. Nach und nach wächst die Verbundenheit mit der Natur und das Verständnis und die eigene Verantwortung für die Umwelt. Stay Wild!



Mitzubringen sind: wettergerechte Kleidung, die erdig werden darf (der Kurs findet bei allen Wettern statt), eine kräftige Brotzeit mit Getränk, Sitzunterlage.

Anne Ziegler

4 Termine 04.10., 25.10., 22.11. und 13.12.2025

Samstag, 9.00 - 14.00 Uhr

Zellingen - Geschworenen-Tisch

152,00 €

■ J 21010H

Taschenmesser-Workshop für Kinder ab 7 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Jeder kennt das weltberühmte Schweizer Taschenmesser. Doch nur wenige beherrschen den richtigen Umgang mit den Werkzeugen, die in so einem Taschenmesser stecken. Dabei ist Schnitzen nicht gefährlicher als Fahrradfahren. Du lernst, worauf du achten musst, damit du dich nicht verletzt und wie du die große und kleine Klinge in verschiedenen Schnitztechniken richtig anwendest.

Nach ein paar Tipps und Übungen mit der Säge und der Ahle kennst du alle Techniken, die du bei der Umsetzung eines Projektes vertiefen kannst.

Ausweichraum bei Regen: vhs Langgasse 17, Raum G 4 (Rückgebäude, EG)

Alle Materialien wie Messer, Holz und Schnitzschutz-Handschuhe werden vom Kursleiter gestellt.

Maik Neuer

2 Termine 25.10.2025, 26.10.2025

Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Karlstadt - Parkanlage am Kriegerdenkmal

Bei Regen: vhs Rückgeb. G 4, EG

30,00 €, inkl. Material - Begleitperson ist

kostenfrei



■ A 30170H

Waldbaden für Kinder ab 8 Jahren

In der Welt von Smartphones und Hektik können Kinder bei einem Aufenthalt in der

Natur erfahren wie entspannend der Wald sein kann. Bei spielerischen Achtsamkeitsübungen, Geschichten und kreativen Aktivitäten kommen die Kinder zur Ruhe. Bitte festes Schuhwerk, Sitzunterlage und was zur eigenen Verpflegung nötig ist.

Elke Schaller

1 Termin 27.09.2025

Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr

Treffpunkt DJK Sportheim und Sportgaststätte
15,00 €

Zaubern

J 20410H Zaubern lernen mit Diplom – für junge Zauberlehrlinge von 7 - 16 Jahren

Kurs Nr. 1 mit neuen Zauberkunststücken!

Zaubern können, wer will das nicht? In der Zauberschule von Fred Bossie liegt Magie in der Luft! Die Zauberlehrlinge lernen, wie sie mehr Anerkennung und Bewunderung gewinnen und zwar durch eigene Leistung - weil sie etwas beherrschen, das nicht jeder kann!

Durch das „Zaubern Lernen“ wird die Kreativität der Kinder gefördert sowie das Selbstbewusstsein auf eine positive Art gesteigert. Zaubern fördert Fantasie und Kreativität, freies Sprechen, Selbstsicherheit, Handfertigkeiten, Konzentration und vermittelt Erfolgserlebnisse

Pfiffige Tricks mit Alltagsgegenständen, manche einfach, manche anspruchsvoll, lassen die jungen Zauberkünstler*innen ganz groß rauskommen. Mit der Schritt-für-Schritt-Methode und anschaulicher Unterweisung sowie einer umfangreichen Zauberbroschüre sind die Zaubertricks eingängig und leicht nachvollziehbar.

Ab 14.30 Uhr öffnen wir die Zauberschule für Mama, Papa, Oma, Opa, Geschwister und Interessierte - schließlich brauchen die Zauberkünstler für die abschließende „Zaubershow“ auch Publikum. Ein Zaubersprogramm, das die Kinder in den Mittelpunkt stellt und bei dem auch die „großen Kinder“ noch staunen können. Zu guter Letzt gibt es das Zauberdiplom.

Anmelde- und Stornoschluss: Dienstag, 28.10.2025

Bitte mitbringen: Ein buntes Tuch (z. B. Herrentaschentuch), Schere, Klebestift und „gute Laune“ sowie Brotzeit und Getränk für die Pausen.

Fred Bossie

1 Termin 04.11.2025 in den Herbstferien

Dienstag, 10.00 - 15.00 Uhr

vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG

54,00 €

Ballett

J 20510H Pre-Ballett und Ausdruckstanz ab 4 Jahren

Pre-Ballett unterstützt nach wissenschaftlichen Erkenntnissen die tänzerische Früherziehung. Es fördert neben der körperlichen Entwicklung die Konzentrationsfähigkeit, das Reaktionsvermögen, die Entwicklung der Muskelkraft sowie die Musikalität und Rhythmik, aber vor allem den Spaß an der Bewegung. Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.

Tanja Palamaryuk

15 Termine 22.09.2025 - 26.01.2026

Montag, 15.30 - 16.30 Uhr

vhs Rückgeb. G 4, EG

120,00 €



Kinder-Yoga

J 30180H Kinder-Yoga ab 7 Jahren

Yoga hilft nicht nur Erwachsenen, Körper und Geist in Einklang zu bringen, sondern auch Kindern. Kinder erfahren sich im Yoga auf natürliche Weise in Bewegung und Ruhe. Kinderyoga bringt viele Vorteile für die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes. Yoga verbessert Körperkraft und Flexibilität, erhöht das Selbstvertrauen und fördert Aufmerksamkeit und Konzentration, lehrt Selbstakzeptanz und Selbstliebe und beeinflusst positiv das Immunsystem. Und das Allerwichtigste im Leben - auch beim Kinderyoga - ist die Freude, die nicht zu kurz kommt!

Bitte bequeme Kleidung, Decke und Kissen mitbringen.

Michaela Krug

10 Termine 07.10.2025 - 16.12.2025

Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

vhs Rückgeb. G 3, DG

55,00 €



vhs in Eußenheim

Bitte beachten:

Förderung von Gesundheitskursen durch Krankenkassen

Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an zertifizierten Gesundheitskursen. In den Bereichen Bewegung, Entspannung, Stressbewältigung und Ernährung hat die vhs Kurse zur Zertifizierung eingereicht. Diese sind im Heft mit dem Hinweis „zertifiziert“ markiert. Die Teilnahme an zertifizierten vhs-Kursen kann bezuschusst werden.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse und klären Sie die Förderung vor Kursbeginn ab, da sich die Förderpraxis der Kassen immer wieder ändert. Bei positivem Bescheid erstatten die Krankenkassen die Gebühren ganz oder zum großen Teil. Dazu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der vhs und ein Zahlungsbeleg über die Kursgebühr bei der Krankenkasse einzureichen.

Teilnahmebescheinigungen:

Teilnahmebescheinigungen für zertifizierte Kurse werden von den Kursleitern am letzten Termin ausgegeben. Alle weiteren Kurse erhalten diese nur auf direkte Anforderung, die 4 Wochen vor Kursende über den Kursleiter erfolgen sollte. Sollten Sie am letzten Kurstermin nicht teilnehmen können, beauftragen Sie bitte jemanden, Ihnen die Bescheinigung mitzunehmen bzw. holen Sie sie innerhalb von 2 Wochen im Kurs- und Kundenservice der vhs ab. Sie können der vhs auch einen frankierten und adressierten Rückumschlag zur Zusendung übermitteln.

E 30210H Fitness für den Rücken

Die Wirbelsäule und die Muskulatur sind durch monotone Alltagsbeschäftigungen, falsche Bewegungs- und Haltungsmuster und wenig ausgleichende Bewegung Überbelastungen ausgesetzt, was zu verfrühter Abnutzung, Deformationen oder zu Verspannung führen kann. Auf schonende Weise wird in diesem Kurs etwas für Ihre Wirbelsäule getan. Die unterstützende Muskulatur wird gekräftigt, verkürzte Muskeln werden funktionell gedehnt. Die Teilnehmer lernen ihre Körperhaltung und die eigenen Bewegungsabläufe wahrzunehmen sowie falsche Körperhaltungen und Arbeitstechniken zu korrigieren. Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch, Getränk.

Birgit Weißenberger

12 Termine 24.09.2025 - 17.12.2025

Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Bühler - Gymnastikraum

66,00 €

E 30521H**Sauerteig & Co.**

NEU

Für ein bekömmliches Brot ist Sauerteig eine wichtige Zutat und gewusst wie, kann man auf Hefe sogar vollständig verzichten. Heraus kommt köstliches Brot mit langer Frischhaltung, das man nicht mehr missen möchte. Der Aufwand ist dabei überschaubar und erfordert lediglich eine gute Planung. Anschaulich und umfassend erklärt die Referentin Herstellung, Wirkungsweise, Verwendung und Lagerung von Sauerteig sowie die Bedeutung einer optimalen Teigführung mit Quell- und Ruhephasen. Neben Informationen zum Einsatz von Hefen und Enzymen und effektiven Knettechniken erfahren Sie viele weitere wertvolle Tipps rund ums Brotbacken. Natürlich bekommt jeder Teilnehmer Anstellgut vom Sauerteig mit, so kann es daheim gleich weitergehen. Vielleicht haben Sie vor diesem Kurstag ihr letztes Brot gekauft.

Anmelde- und Stornoschluss: 22.09.2025

Bitte mitbringen: Handmixer oder Küchenmaschine, Spül- und Handtücher, Messbecher, Waage, 2 Gläser für Sauerteig, 1 kl. Plastikschüssel

Claudia Lankes

1 Termin 26.09.2025

Freitag, 17.00 - 20.30 Uhr

Eußenheim - Küche in der Mittelschule

48,00 €, inkl. 12 € Lebensmittelumlage

**E 30522H****Vollkornbrote – saftig und lecker**

NEU

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 Sauerteigansatz für deine zukünftigen Backabenteuer mit nach Hause.

Kernige, saftige Vollkornbrote und Brötchen, mit Sauerteig gebacken, für alle, die Vollkornbrote lieben, sich gesund ernähren möchte und denen Weißmehl zu langweilig ist.

Anmelde- und Stornoschluss: 17.10.2025

Bitte mitbringen: Handmixer oder Küchenmaschine, Spül- und Handtuch, Messbecher, Waage, 1 große Tasse, 2 Gläser, 1kl. Plastikschüssel

Claudia Lankes

1 Termin 24.10.2025

Freitag, 17.30 - 21.00 Uhr

Eußenheim - Küche in der Mittelschule

48,00 €, inkl. 12 € Lebensmittelumlage

vhs in Retzstadt**Wanderungen****R 10950H****Wein und Natur – Geführte Wanderung**

Unsere Retzstadter Landschaft ist vom Wein geprägt, aber auf der aussichtsreichen Strecke über Altenberg und Langenberg wird auch die Vielfalt und Schönheit der herbstlichen Natur deutlich. Auf dem Weg ist auch der älteste Müller-Thurgau-Weinberg der Welt zu finden!

In Kooperation mit der Gemeinde Retzstadt. Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung ist anzuraten.

Cornelia May

1 Termin 21.09.2025

Sonntag, 14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt Retzstadt Rathausplatz

kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

R 10951H**Liederweg – Geführte Wanderung**

„... zum Städtele hinaus“ ist die erste von zwölf Liedstationen, die zum geselligen Wandern und Singen einladen. Diese Strecke durchquert die alte Weinlage „Riesen“ und erreicht die Höhe am Kahlkreuz (schöne Aussichten auf Retzstadt!). Wald und Feld, Steinbruch, Weinberge und Wiesen lassen die Liedertexte lebendig werden. Mit Smartphone können über QR-Codes Liedbegleitungen abgerufen werden!

In Kooperation mit der Gemeinde Retzstadt. Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung ist anzuraten.

Reinhold Meurer

1 Termin 28.09.2025

Sonntag, 14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt Retzstadt Rathausplatz

kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

R 10952H**Jubiläumswanderung 25 Jahre geführte Wanderungen**

In Kooperation mit der Gemeinde Retzstadt, hier erhalten Sie auch nähere Informationen.

Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung ist anzuraten.

Reinhold Meurer

1 Termin 03.10.2025

Freitag, 14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt Retzstadt Rathausplatz

kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

R 10953H**Planetenweg – Geführte Wanderung**

Mit mehrfacher Lichtgeschwindigkeit (Maßstab 1:1 Milliarde) kann hier der Wanderer unser Sonnensystem von der Sonne bis zum äußersten (Klein-)Planeten Pluto durchstreifen. Durch die „Grün“ führt der Weg über das Günterslebener Kreuz (Spessartblick!) und das „Barthelsbild“ wieder zurück nach Retzstadt.

In Kooperation mit der Gemeinde Retzstadt. Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung ist anzuraten.

Reinhold Meurer

1 Termin 05.10.2025

Sonntag, 14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt Retzstadt Rathausplatz

kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

R 10954H**Besinnungsweg Retzstadt – Geführte Wanderung**

Die Wegstrecke führt durch eine abwechslungsreiche Landschaft, die geprägt ist von Kontrasten zwischen Tal und Hügeln, zwischen dem Wald im Talgrund und weiten Feldern und Weinbergen auf der Höhe. Der Pfad über den steilen Muschelkalkfelsen der Benediktushöhe wird gesäumt von südlich-warmen Kalkschotterflächen. Die Markierung führt von der Wallfahrtskirche „Maria im Grünen Tal“ über den Kreuzweg, zur Kolpingkapelle. Ab hier führt uns der Weg, nun identisch mit dem Mainwanderweg, auf die Breitfeldhöhe. Mit ihren 387 m ist sie die höchste Erhebung im Maindreieck, und bietet einen weiten Rundblick auf Spessart, Rhön und Steigerwald. Von dort wandert man weiter über die Berghügel wieder ins Tal nach Retzstadt zur Pfarrkirche St. Andreas. Die gesamte Wegstrecke ist ca. 13 km lang und als Rundweg angelegt. Es sind auch Teilabschnitte möglich, zu 7 km und 9 km. Die Höhendifferenz beträgt 200 m.

In Kooperation mit der Gemeinde Retzstadt. Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung ist anzuraten.

Reinhold Meurer

1 Termin 12.10.2025

Sonntag, 14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt Retzstadt Rathausplatz

kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

■ R 10955H Besinnungsweg Retzstadt – Geführte Wanderung

Inhalt wie R 10954H

In Kooperation mit der Gemeinde Retzstadt.
Festes Schuhwerk und dem Wetter ange-
passte Kleidung ist anzuraten.

Reinhold Meurer

1 Termin 19.10.2025

Sonntag, 14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt Retzbach Wallfahrtskirche

kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

■ R 10956H Der kleine Dorfrundgang mit dem Nachtwächter – Geführte Wanderung

Retzstadt hat vieles zu bieten: Kirche, Klos-
ter, Kapelle, Rathaus, Brunnen, Fachwerk-
bauten... Aber in den „Gschichtli“ des
Nachtwächters wird Vergangenheit und Ge-
genwart lebendig!

In Kooperation mit der Gemeinde Retzstadt.
Festes Schuhwerk und dem Wetter ange-
passte Kleidung ist anzuraten.

Elmar Nun

1 Termin 26.10.2025

Sonntag, 20.00 - 22.00 Uhr

Treffpunkt Retzstadt Rathausplatz

kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

Yoga und Pilates

■ R 30110H Budokon Yoga und Mobility

Kraftvoll, fließend, kontrolliert – Budokon
Yoga legt den Fokus auf kontrollierte, flie-
ßende Übergänge und kraftvolle Posen.
Diese Praxis fordert nicht nur den Körper,
sondern auch den Geist.

Im Kurs verbinden wir Budokon Yoga mit
Elementen aus Budokon Mobility und ver-
knüpfen diese zu kraftvollen Flows. Wir er-
arbeiten die Grundlagen sowie Elemente
aus der Budokon Yoga Primary Series und
tauchen in die charakteristischen Transi-
tions ein. Durch den Mix aus Kraft, Bewe-
glichkeit und Fokus erforschst du neue Be-
wegungsmuster, verbesserst deine
Bewegungsintelligenz und entwickelst Kon-
trolle, Flexibilität und mentale Stärke.

Geeignet ist der Kurs sowohl für Anfänger,
die Budokon kennenlernen möchten, als
auch für Fortgeschrittene, die ihre Praxis
vertiefen und weiterentwickeln wollen.

Ich freue mich auf dich!

Bitte mitbringen: Yogamatte

Stefan Riegel

10 Termine 23.09.2025 - 25.11.2025

Dienstag, 19.30 - 20.30 Uhr

Auch am 04.11.2025 in den Herbstferien.

Retzstadt - Grundschule, Mehrzweckraum

120,00 €

■ R 30110W Budokon Yoga und Mobility

Inhalt wie Kurs 25-R30110H

Bitte mitbringen: Yogamatte

Stefan Riegel

6 Termine 31.01.2026 - 24.02.2026

Dienstag, 19.30 - 20.30 Uhr

Retzstadt - Grundschule, Mehrzweckraum

72,00 €

■ R 30220H Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Diese Stunde bietet ein abwechslungsrei-
ches Pilates- und Rückenprogramm zur
Stärkung insbesondere der tieferliegenden
Rumpfmuskulatur (v.a. Rücken, Bauch und
Beckenboden) sowie zur Straffung von Bei-
nen, Po und Armen. Auch verschiedene
Kleingeräte wie Hanteln, Overball oder The-
raband kommen ggf. zum Einsatz. Der Kurs
ist für Frauen und Männer jeder Altersgrup-
pe geeignet.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Theraband,
großes Handtuch, Getränk, evtl. warme So-
cken.

Rosalie Keller

11 Termine 22.09.2025 - 15.12.2025

Montag, 18.15 - 19.15 Uhr

Retzstadt - Sportheim

60,50 €

■ R 30220W Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhalt wie Kurs 25-R30220H

Bitte mitbringen: eigene Matte, Theraband,
großes Handtuch, Getränk, evtl. warme So-
cken.

Rosalie Keller

4 Termine 19.01.2026 - 09.02.2026

Montag, 18.15 - 19.15 Uhr

Retzstadt - Sportheim

22,00 €

■ O 30220H Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhalt wie Kurs 25-R30220H

Der Kurs ist für Frauen und Männer jeder
Altersgruppe geeignet.

vhs

Hinweis

Für alle Online-Kurse
benötigen Sie PC, Notebook
oder Tablet mit Lautsprecher,
Mikrofon und Kamera.

Bitte bereithalten: eigene Matte, Thera-
band, Getränk, evtl. warme Socken.

Rosalie Keller

11 Termine 22.09.2025 - 15.12.2025

Montag, 19.45 - 20.45 Uhr

Online - zoom

60,50 €

■ O 30220W Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhalt wie Kurs 25-R30220H

Der Kurs ist für Frauen und Männer jeder
Altersgruppe geeignet.

Bitte bereithalten: eigene Matte, Thera-
band, Getränk, evtl. warme Socken.

Rosalie Keller

4 Termine 19.01.2026 - 09.02.2026

Montag, 19.45 - 20.45 Uhr

Online - zoom

22,00 €

vhs in Zellingen

■ Z 20570H Pre-Ballett und Ausdruckstanz ab 4 Jahren

Pre-Ballett unterstützt nach wissenschaftli-
chen Erkenntnissen die tänzerische Früher-
ziehung.

Es fördert neben der körperlichen Entwick-
lung die Konzentrationsfähigkeit, das Reak-
tionsvermögen, die Entwicklung der Mus-
kelkraft sowie die Musikalität und Rhythmik,
aber vor allem den Spaß an der Bewegung.
Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.

Tanja Palamaryuk

15 Termine 22.09.2025 - 26.01.2026

Montag, 14.00 - 15.00 Uhr

Retzbach - Clavis Musikschule

120,00 €

■ Z 30100H Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga-Übungen bewirken eine größere Har-
monie zwischen Körper, Seele und Geist.

Yoga entspannt und kräftigt die Muskulatur, fördert die Beweglichkeit, ermöglicht ein bewusstes Erleben des eigenen Körpers und unterstützt die Entspannungsfähigkeit. Regelmäßiges Üben stärkt unsere Gesundheit und Lebensfreude und hilft uns, den Alltag leichter zu bewältigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und eigene Matte

Katharina Popiolek-Scherer

17 Termine 23.09.2025 - 10.02.2026

Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Zellingen - Mittelschule Raum der Stille

136,00 €

■ Z 30101H

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhalt wie Kurs 25-Z30100H

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und eigene Matte

Katharina Popiolek-Scherer

17 Termine 23.09.2025 - 10.02.2026

Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr

Zellingen - Mittelschule Raum der Stille

136,00 €

■ Z 30210H

Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäule und die umgebende Muskulatur sind durch monotone Alltagsbelastung und falsche Bewegungs- und Haltungsmuster einer Überbelastung ausgesetzt. Inhalte sind Kräftigungs- und Mobilisierungsübungen für die Wirbelsäule, Stretching zur Vermeidung von Muskelverkürzungen sowie Lockerungs- und Entspannungsübungen. Ein idealer Ausgleich für alle, die beruflich durch sitzende Tätigkeit einseitig belastet sind

Bitte mitbringen: eigene Matte und Handtuch

Christa Öchsner

9 Termine 23.09.2025 - 09.12.2025

Dienstag, 18.15 - 19.15 Uhr

Nicht am 30.09. und 14.10.2025

Zellingen - Mittelschule Turnhalle

49,50 €

■ Z 30211H

Wirbelsäulengymnastik

Inhalt wie Kurs 25-Z30210H

Bitte mitbringen: eigene Matte und Handtuch

Christa Öchsner

9 Termine 24.09.2025 - 10.12.2025

Mittwoch, 17.45 - 18.45 Uhr

Nicht am 22.10. und 19.11.2025.

Zellingen - Mittelschule Turnhalle

49,50 €

Quellennachweis

S.	Kursnr.	Copyright	S.	Kursnr.	Copyright
1	Cover	Pixabay, istock	26	K 20722H	Heidi Pollin
3	Vorwort	Manfred Warmuth	26	K 20724H	Heidi Pollin
4	alle Fotos	Manfred Warmuth, Yvonne Mücke	27	K 21020H	pixabay
12	K 10400H	Andrew McNeill	29	K 30101H	Birgit Edelhäuser
14	K 10430H	Filmverleih	36	K 30150H	pixabay
14	K 10431H	Filmverleih	36	K 30170H	Elke Schaller
14	K 10432H	Filmverleih	39	K 30226H	Tetiana Mykhaylina
15	K 10433H	Filmverleih	43	K 30254H	Theresa Romero
15	K 10434W	Filmverleih	44	K 30300H	Timo Raab
16	K 10600H	Bahar Kaygusuz	47	K 30527H	pixabay
17	A 10660H	pixabay	48	K 30529H	pixabay
18	K 10649W	pixabay	48	K 30530H	Ata Ur Rehman Chaudhry
18	K 10910H	Familie Frank	49	A 30523H	pixabay
19	A 10955W	pixabay	50	K 30525H	pixabay
20	K 20610H	pixabay	52	K 40611H	pixabay
20	K 20630W	pixabay	53	K 40641H	pixabay
20	K 10935 H	Anna Ludwig	54	K 40851H	pixabay
21	K 10961H	René E. Klein	54	K 42231H	pixabay
22	K 11030H	Susanne Koch	54	K 50100H	pixabay
23	K 10600H	Bahar Kaygusuz	55	K 50101H	pixabay
24	K 20220H	Anna Ludwig	58	J 11080H	Nick de Rijke
25	K 20600H	pixabay	59	J 20510H	Tanja Palamaryuk
			59	J 30180H	Adobe Stock
			60	E 30521H	pixabay

Parkmöglichkeiten



1. Teilnahme

Die Volkshochschule Karlstadt ist eine gemeinnützige Bildungseinrichtung. An den Veranstaltungen kann jeder/jede teilnehmen. Sofern Zugangsvoraussetzungen zu erfüllen sind, sind diese im Programmheft vermerkt. Zur Teilnahme an einer Veranstaltung der Volkshochschule Karlstadt ist eine vorausgehende Anmeldung erforderlich, sofern auf eine Anmeldepflicht in der Veranstaltungsbeschreibung nicht verzichtet wird.

2. Anmeldung/ Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Die Anmeldung kann erfolgen schriftlich mit dem Anmeldeformular in der Einbandklappe, per Telefax, E-Mail oder Internet

- persönlich in der Geschäftsstelle der Volkshochschule
- telefonisch, sofern es sich nicht um eine Erstteilnahme an einer vhs-Veranstaltung handelt
- persönliche Eintragung in einer Weitermeldungsliste im vorausgehenden Semester für einen Folgekurs

Anmeldungen bei Kursleitern sind ungültig. Bei Minderjährigen ist das Anmeldeformular von einem gesetzlichen Vertreter zu unterzeichnen.

Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Anmeldungen werden nicht bestätigt. Eine Benachrichtigung erfolgt nur, wenn eine Veranstaltung ausgebucht ist oder abgesagt wird oder bei Änderungen (z. B. Verschiebung, Verlegung). Mit der Anmeldung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Karlstadt anerkannt.

3. Zahlungsmodalitäten

Die Gebühr wird mit dem Zustandekommen eines Vertrags zur Zahlung fällig. Als Zahlungsart ist der Gebühreneinzug vorgesehen. Dazu benötigt die Volkshochschule Ihre Bankverbindung auf dem Anmeldeformular. Mit der Unterschrift wird die Volkshochschule zum einmaligen Einzug der fälligen Kursgebühren ermächtigt. Bei Teilnahme am SE-PA-Lastschriftverfahren wird die Kursgebühr am ersten Donnerstag im Monat nach einem Kursbeginn von der Stadtkasse eingezogen. Fällt der Donnerstag auf einen Feiertag, wird am darauffolgenden Arbeitstag abgebucht. Bei Sprachkursen mit Schnuppermöglichkeit und gestaffelten Gebühren gilt die Teilnehmerzahl des dritten Kurstermins. Spätere Ummeldungen und Nachmeldungen werden bei der Gebührenfestsetzung nicht mehr berücksichtigt.

Rücklastschriftgebühren wegen fehlerhafter Kontoangaben, ungerechtfertigtem Widerruf oder Nichtdeckung des Kontos gehen zu Lasten des Teilnehmers/der Teilnehmerin. Die Gebühr beträgt pro Anmeldung mindestens 5,00 €. Bei Überweisung der Gebühr wird der Vertrag erst bei Zahlungseingang wirksam. Überweisungen müssen eine Woche vor Kursbeginn auf unserem Konto eingehen. Als Zahlungsbeleg gilt der Kontoauszug mit den Lastschriftinformationen der Bank.

4. Rücktritt vom Vertrag

Die Volkshochschule kann von einem Vertrag zurücktreten, wenn

- die erforderliche Mindestzahl nicht erreicht ist
- die von der Volkshochschule verpflichtete Kursleitung aus Gründen, die die Volkshochschule nicht zu vertreten hat (z. B. Krankheit), ausfällt
- unvorhersehbare Änderungen zwischen Programmveröffentlichung und Kursbeginn eintreten

Bereits geleistete Zahlungen werden unter Anrechnung der bis dahin erteilten Unterrichtsstunden zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

Der Teilnehmer kann vom Vertrag bis 1 Woche vor Kursbeginn kostenfrei zurücktreten, sofern in der Kursbeschreibung keine andere Rücktrittsfrist genannt ist. Spätere Abmeldungen können nicht angenommen werden.

Ausnahmen:

- Erkrankung, die eine Kursteilnahme verhindert (Ärztliches Attest erforderlich, das spätestens 3 Tage nach Eintritt der Erkrankung ausgestellt sein soll)
- Berufliche Gründe (Bescheinigung des Arbeitgebers erforderlich)

Die Abmeldung muss spätestens 3 Tage nach Eintritt der Ursache für den Rücktritt bei der Volkshochschule eingereicht werden.

In diesen Fällen werden bezahlte Kursgebühren anteilig erstattet abzüglich einer Verwaltungsgebühr von 5,00 €.

Es ist möglich den Kursplatz an einen Ersatzteilnehmer abzutreten.

Der Rücktritt muss schriftlich oder durch persönliche Vorsprache in der Geschäftsstelle erklärt werden.

Abmeldungen bei Kursleitern sind ungültig. Eine Stornierung der Kurse über das Internet ist nicht möglich.

Für Exkursionen und Studienreisen gelten gesonderte Stornobedingungen.

5. Mindestteilnehmerzahl

Für alle Kurse gilt eine Mindestteilnehmerzahl. Kurse, die diese Zahl nicht erreichen, können abgesagt werden. Mit Zustimmung der Teilnehmer können Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl bei Erhöhung der Gebühren bzw. Reduzierung der Unterrichtszeit durchgeführt werden.

6. Teilnahmebescheinigungen

Für zertifizierte Gesundheitskurse werden gebührenfreie Teilnahmebescheinigungen nach Kursende ausgestellt und von den Kursleitern in der letzten Unterrichtsstunde verteilt. Alle weiteren Kurse erhalten Teilnahmebescheinigungen nur auf direkte Anforderung, die 4 Wochen vor Kursende über den Kursleiter erfolgen sollte. Teilnahmebescheinigungen können auch postalisch gegen Einsendung eines ausreichend frankierten und adressierten Rückumschlags im Kurs- und Kundenzentrum der Volkshochschule angefordert werden. Eine Teilnahmebescheinigung kann nur binnen eines Jahres ab Kursende gebührenfrei ausgestellt werden. Für später auszustellende Bescheinigungen wird eine Verwaltungspauschale von 4,00 € erhoben.

7. Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen der vhs ergibt sich aus der Kursausschreibung des halbjährlich erscheinenden Programmheftes. Die Volkshochschule behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programmheft vor. Der Kursleiter/die Kursleiterin sind zu Änderungen der Vertragsbedingungen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

8. Versicherung/Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, soweit es sich nicht um Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit handelt, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Die Teilnahme an Veranstaltungen der vhs erfolgt auf eigene Gefahr. Für Schäden, die Teilnehmer an Gebäuden, Möbeln, Geräten, Ausstattung etc. der vhs und deren Vertragspartner verursachen, haften die Teilnehmer selbst.

9. Urheberrecht

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden.

10. Datenschutz

Persönliche Daten werden elektronisch gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken. Die gesetzlichen Bestimmungen des Datenschutzes werden in vollem Umfang eingehalten. Unsere ausführlichen Datenschutzrichtlinien finden Sie auf unserer Webseite unter www.vhs-karlstadt.de/ Kontakt

DIE ENERGIE
Weil ich voll dabei bin.

/// GÜNSTIGE
PREISE? ///

Gibt's bei der ENERGIE, wo denn sonst!?

Infos zu unseren Strom- und Erdgasstarifen gibt es unter
www.die-energie.de oder persönlich in unseren Kunden-
zentren in Karlstadt, Lohr und Veitshöchheim.