

Programm

Frühjahr | Sommer
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

Vorwort



Alles neu macht der März!

Freuen Sie sich auch schon auf die Farben und die Wärme des Frühjahrs? Darauf, der Natur beim Erwachen zuzuschauen, mit Familie und Freunden wieder lange draußen zu sein? Noch wird es eine Weile dauern, bis wir wieder im Straßencafé sitzen können – aber immerhin: Der Start ins Frühjahrsprogramm Anfang März steht vor der Tür! Und wie die Natur sich erneuert, hat auch unser Programmheft eine Auffrischung erhalten und macht jetzt noch mehr Lust aufs Blättern und Erkunden.

Wie immer setzen wir auf Vielfalt: von breitem Gesellschaftswissen über Kultur, Gesundheit und Sprachen bis hin zu digitalen Kompetenzen – für jede Lebenslage und jedes Tempo. Begleiten Sie z.B. einen Winzer bei seiner Arbeit, lassen Sie sich nach China, ins Baltikum oder nach Florenz entführen oder lernen Sie schnelle, colorierte Stadtskizzen anzufertigen wie auf dem Cover unseres Hefts. Was immer Sie schon immer einmal wissen, ausprobieren oder vertiefen wollten, Sie finden es wahrscheinlich bei uns. Und falls nicht, freuen wir uns auf Ihre Ideen und Vorschläge. Unsere Kursleitungen begleiten Sie in jedem Fall kompetent, herzlich und motivierend, damit Lernen Freude bereitet und nachhaltig wirkt.

Daneben ist uns auch der Gedanke der Gemeinschaft ganz wichtig: Lernen, Austauschen, gemeinsam wachsen und Freude haben. Sie begegnen Menschen mit unterschiedlichen Lebensgeschichten – das bereichert und stärkt das Verständnis füreinander und hat nicht selten schon zu lebenslangen Freundschaften geführt. Somit sind wir immer auch ein Ort des Miteinanders und gegen die Einsamkeit.

Steigen Sie also ein in die bunte Welt der vhs! Eine Welt voller Austausch, fundierter Information und gelebtem Miteinander. Eine Welt, in der alle willkommen sind und sich mit Toleranz und Respekt begegnen. Eine Welt, die an die demokratischen Grundwerte glaubt, diese lebt und weiterträgt. Seien Sie Teil dieser großen, offenen vhs-Gemeinschaft.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Claudia Ruppert und das ganze vhs Team



Wir sind 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



Birgit Weißenberger
Verwaltungsangestellte
Kurs- und Kundenservice



Anja Morgenstern
Leitung Außenstelle Arnstein

Unsere Öffnungszeiten

Volkshochschule Karlstadt

Langgasse 17
97753 Karlstadt
Internet www.vhs-karlstadt.de

Geschäftsstelle

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

Die Büros der vhs bleiben in den Schulferien geschlossen

Telefon 09353 7902-2800
E-Mail vhs@karlstadt.de

Integrationsbüro

Montag	9:00 – 15:00 Uhr
Dienstag	9:00 – 15:00 Uhr
Mittwoch	9:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag	9:00 – 15:00 Uhr
Freitag	9:00 – 12:00 Uhr

Telefon 09353 7902-2810
E-Mail sprachen@karlstadt.de





Das sollten Sie wissen

Anmeldung

Anmelden können Sie sich nur über die Geschäftsstelle – persönlich, telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder online über die Homepage. Das Frühjahr-/Sommerprogramm ist ab sofort buchbar, das Herbst-/Winterprogramm ist ab 07.08.2026 über die Homepage der vhs buchbar und ab 09.09.2026 über die Geschäftsstelle. Wir aktualisieren unser Programmangebot auch während des Semesters immer wieder. Auf unserer Homepage finden Sie daher immer die neuesten Kursangebote - reinschauen lohnt sich also.

Anmeldung zu Vorträgen

Bitte melden Sie sich zu allen Vorträgen – auch den kostenfreien – rechtzeitig vorher an. So können unsere Dozenten und wir besser planen. Bei zu geringer Anmeldezahl müssen wir die Veranstaltung leider absagen. Auch Kurzentschlossene können sich noch telefonisch, per Mail oder online anmelden.

Weitermeldung

Das vhs-Angebot ist in 4 Quartale unterteilt. Die Weitermeldung für das Herbst- und Winterquartal ist nur im Sommerquartal möglich. Eine Weitermeldung vom Frühjahr ins Herbstquartal ist leider nicht möglich. Sollten Sie sich aus gesundheitlichen Gründen aus einem laufenden Kurs abmelden und die Kursgebühr anteilig erstattet bekommen, können wir Ihren Platz nach Ihrer Rückkehr nicht garantieren. Ihr Platz wird nach der Abmeldung für andere Teilnehmende freigegeben. Ihren Platz und eine direkte Weitermeldung können wir nur gewährleisten, wenn Sie regulär im Kurs angemeldet bleiben.

Stornierung

Abmelden können Sie sich nur über die Geschäftsstelle – persönlich, telefonisch, schriftlich oder per E-Mail. Ein kostenfreier Rücktritt ist in der Regel nur bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Für Veranstaltungen unserer Kooperationspartner können andere Rücktrittsregeln gelten. Bitte fragen Sie uns!

Kursausfall

Sollte Ihr Kurs nicht wie geplant starten oder ausfallen, so informieren wir Sie vorab per Mail. Bitte prüfen Sie auch regelmäßig Ihren Spam-Ordner. Bei kurzfristigen, krankheitsbedingten Ausfällen werden wir Sie von uns per SMS über Handy informiert, in Ausnahmefällen auch telefonisch. Darüber hinaus kann Ihre Kursleitung Sie über kurzfristige Ausfälle außerhalb unserer Geschäftszeiten informieren.

Bezahlung

Die Standard-Zahlungsmethode für unsere Kursangebote ist das SEPA-Lastschriftverfahren. Bitte teilen Sie uns daher bei Anmeldung immer auch eine gültige IBAN mit. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie uns Änderungen Ihrer Bankverbindung rechtzeitig mitteilen, da sonst 5 € Rücklastschriftgebühr für Sie entstehen.



- 3** Vorwort
- 4** Wir sind für Sie da
- 5** Das sollten Sie wissen
- 8** Gesundheitskurse
- 10** Veranstaltungskalender
- 13** Universitätsbund
- 13** Arbeitskreise der vhs Karlstadt

12 Gesellschaft

- 14** Verbraucherbildung
- 15** Gesellschaft und Politik
- 15** Ehrenamt
- 16** Genusskultur
- 16** Umwelt und Nachhaltigkeit
- 17** Kino-Auslese
- 19** Haustiere
- 19** Pädagogik
- 20** Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung
- 21** Beauty und Styling
- 22** Stadt- und Heimatgeschichte
- 24** Kunst- und Kulturgeschichte
- 25** Fremde Länder
- 26** Exkursionen
- 27** Natur und Garten
- 28** Neue Medien

30 Kultur

- 30** Kulturelle Tänze
- 31** Standardtänze
- 31** Kunstausstellungen
- 31** Künstlerisches Gestalten
- 34** Plastisches Gestalten
- 34** Foto-Ausstellung
- 35** Konzerte

36 Gesundheit

- 36** Sport im Freien
- 37** Rudern und Kanu
- 38** Entspannung/Körpererfahrung
- 38** Hatha-Yoga
- 40** Yoga Spezial
- 43** Meditation und Entspannung
- 45** QiGong
- 45** Taiji
- 46** Waldbaden
- 46** Bewegung/Gymnastik/Fitness
- 46** Gymnastik für Ältere
- 47** Gymnastik für den Rücken
- 63** Englisch
- 71** Waldläufer und Outdoor-Aktivitäten



Inhaltsverzeichnis

- 48** Pilates
- 50** Bodystyling und Fitness
- 54** Zumba
- 54** Medizinische Vorträge und Prävention
- 56** Ernährung
- 57** Kochen und Backen
- 59** Gewichtsreduktion

- 60 Sprachen**
 - 60** Integrationskurse und Sprachen
 - 61** Europäischer Referenzrahmen (GERR)
 - 62** Allgemeine Integrationskurse (BAMF)
 - 62** Deutschprüfung A2/B1
 - 62** Deutschprüfung B2
 - 62** Einbürgerungstest / Test Leben in Deutschland
 - 63** Fremdsprachen
 - 63** Englisch
 - 64** Französisch
 - 65** Spanisch

- 66 Beruf**
 - 66** Computerschreiben
 - 66** Smartphone / Tablet
 - 67** EDV-Grundlagen

- 68** Sicherheit im Internet
- 68** Tabellenkalkulation
- 68** Organisation
- 69** Digitale Mediennutzung

- 70 Junge vhs**
 - 70** Selbstbehauptung
 - 71** Waldläufer und Outdoor-Aktivitäten
 - 72** Ballett
 - 72** Malen
 - 72** Kinder-Yoga

- 12 vhs in Arnstein**
- 73 vhs in Eußenheim**
- 74 vhs in Retzstadt**
- 76 vhs in Zellingen**

- 78** Quellenverzeichnis
- 78** Impressum
- 78** Parkmöglichkeiten
- 79** Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Karlstadt



Gesundheitskurse

Karlstadt

WT	Uhrzeit	Beginn	Kursbezeichnung	Kurs-Nr.
Montag	08:15 - 09:00	02.03.2026	Pilates-Rücken-Mix	K30220F
	09:30 - 10:30	08.06.2026	FaszienPower - mit Leichtigkeit in den Sommer	K30244S
	09:30 - 10:30	02.03.2026	Aktiv mit und ohne Demenz	K30200F
	09:30 - 10:30	08.06.2026	Aktiv mit und ohne Demenz	K30200S
	09:45 - 10:30	02.03.2026	Wirbelsäulengymnastik	K30210F
	10:45 - 11:45	02.03.2026	Aktiv mit und ohne Demenz	K30201F
	10:45 - 11:45	08.06.2026	Aktiv mit und ohne Demenz	K30201S
	16:30 - 17:15	02.03.2026	Fitnessgymnastik für die ältere Generation	K30204F
	16:30 - 17:30	02.03.2026	Fit und bewegt L - XXL	K30231F
	16:30 - 17:30	08.06.2026	Fit und bewegt L - XXL	K30231S
	17:15 - 18:00	02.03.2026	Rückenfit mit dem Pezzi-Ball	K30208F
	18:00 - 19:00	08.06.2026	Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene - IM FREIEN	K30220S
	18:00 - 19:00	02.03.2026	Taiji quan Einführung - Anfängerkurs	K30151F
	18:00 - 19:00	08.06.2026	Taiji quan Einführung - Anfängerkurs	K30151S
	18:00 - 19:00	23.02.2026	Pilates für Anfänger	K30222F
	18:30 - 19:30	23.02.2026	Bodystyling	K30230F
	18:30 - 19:30	08.06.2026	Bodystyling	K30230S
	19:00 - 20:30	08.06.2026	Walk and Workout - IM FREIEN	K30240S
	19:05 - 20:05	23.02.2026	Pilates für Fortgeschrittene	K30223F
	Dienstag	09:00 - 10:15	03.03.2026	Yoga und der Beckenboden
09:00 - 10:15		09.06.2026	Yoga und der Beckenboden	K30114S
09:00 - 10:00		24.02.2026	Pilates für Fortgeschrittene	K30224F
10:00 - 11:30		03.03.2026	Hatha Yoga für Geübte und Wiedereinsteiger - zertifiziert	K30100F
10:15 - 11:15		24.02.2026	Fit durchs Jahr - ein variationsreiches Ganzkörpertraining für alle	K30232F
10:30 - 11:45		03.03.2026	Yoga und der Beckenboden	K30115F
10:30 - 11:45		09.06.2026	Yoga und der Beckenboden	K30115S
16:00 - 17:00		05.05.2026	Kinder-Yoga ab 7 Jahren	J30110F
17:00 - 17:45		03.03.2026	Wirbelsäulengymnastik	K30211F
17:45 - 18:30		03.03.2026	Wirbelsäulengymnastik	K30212F
18:00 - 19:30		10.02.2026	Bewegte Meditation am Abend	K30131F
18:00 - 19:30		12.05.2026	Bewegte Meditation am Abend	K30131S
18:30 - 20:00		03.03.2026	Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger - zertifiziert	K30101F
18:45 - 19:45		03.03.2026	BodyWorkout - abwechslungsreiches Fitnesstraining	K30233F
19:00 - 20:00		17.03.2026	Klang-Abend - Entspannungszeit für Dich!	K30135F
19:00 - 20:00		14.04.2026	Klang-Abend - Entspannungszeit für Dich!	K30136F
19:00 - 20:00		19.05.2026	Klang-Abend - Entspannungszeit für Dich!	K30137F
19:00 - 20:00		16.06.2026	Klang-Abend - Entspannungszeit für Dich!	K30138S
19:15 - 20:15		17.03.2026	Spiralmuskeltraining: Fortgeschrittenenkurs	K30218F
19:45 - 20:45	03.03.2026	FaszienPower - mit Leichtigkeit durchs Leben	K30244F	
Mittwoch	09:00 - 09:45	04.03.2026	Fit mit Fun „Switch“	K30245F
	09:45 - 10:30	04.03.2026	Wirbelsäulengymnastik	K30213F
	10:00 - 11:00	15.04.2026	Qigong - Die Acht Brokate am Vormittag - Harmonie und Energie im Alltag	K30141F
	17:15 - 18:00	04.03.2026	Wirbelsäulengymnastik	K30214F
	17:45 - 18:45	04.03.2026	Step Aerobic für Geübte	K30234F
	18:10 - 19:10	04.03.2026	Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	K30225F
	18:10 - 19:10	10.06.2026	Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	K30225S
	18:30 - 19:30	04.03.2026	Vinyasa Yoga Flow für Anfänger mit Vorkenntnissen	K30113F
	19:00 - 20:00	04.03.2026	Zumba®-Fitness	K30252F
	19:00 - 20:00	10.06.2026	Zumba®-Fitness	K30252S
19:45 - 21:00	21.01.2026	Hatha/Vinyasa Yoga Mittelstufe	K30104F	
Donnerstag	08:30 - 09:15	05.03.2026	Stark in den Tag - dein kraftvoller Morgenkick!	K30235F
	08:30 - 09:15	11.06.2026	Stark in den Tag - dein kraftvoller Morgenkick!	K30236S
	08:45 - 10:00	16.04.2026	Regenerierendes Yoga - Hatha Yoga trifft YinYoga	K30121F
	09:00 - 09:45	05.03.2026	Fit mit Fun „Switch“	K30246F
	09:30 - 10:15	05.03.2026	Yoga für ältere Menschen mit und ohne vorübergehenden Einschränkungen	K30116F
	09:30 - 10:15	11.06.2026	Yoga für ältere Menschen mit und ohne vorübergehenden Einschränkungen	K30116S
	09:30 - 10:15	26.02.2026	Fit ab 60+	K30248F
	09:30 - 10:15	11.06.2026	Fit ab 60+	K30248S
	09:45 - 10:30	05.03.2026	Wirbelsäulengymnastik	K30215F
	10:30 - 11:15	05.03.2026	Wirbelsäulengymnastik	K30216F



Teilnahmebescheinigungen erhalten
Sie auf Anfrage in der Geschäftsstelle.

Karlstadt

WT	Uhrzeit	Beginn	Kursbezeichnung	Kurs-Nr.	
Donnerstag	10:30 - 11:15	26.02.2026	Fit ab 60+	K30249F	
	10:30 - 11:15	11.06.2026	Fit ab 60+	K30249S	
	16:00 - 18:00	26.03.2026	Schnupperwaldbaden im Frühling	K30170F	
	16:30 - 18:00	05.02.2026	Durch Hatha Yoga (Yogasana) stressfrei und entspannt – zertifiziert	K30102F	
	17:30 - 18:45	12.03.2026	YogaWalk – IM FREIEN	K30011F	
	17:30 - 18:45	11.06.2026	YogaWalk – IM FREIEN	K30011S	
	18:00 - 19:00	11.06.2026	Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	K30226S	
	18:00 - 19:00	05.03.2026	Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	K30226F	
	18:00 - 19:00	05.03.2026	Bauch-Beine-Po	K30237F	
	18:00 - 19:30	26.02.2026	Taiji quan – Fortgeschrittenenkurs	K30152F	
	18:00 - 19:00	11.06.2026	Taiji quan – Fortgeschrittenenkurs	K30152S	
	18:15 - 19:45	05.02.2026	Durch Hatha Yoga (Yogasana) stressfrei und entspannt – zertifiziert	K30103F	
	19:15 - 20:30	12.03.2026	Achtsamkeits-Yoga	K30117F	
	19:15 - 20:30	11.06.2026	Achtsamkeits-Yoga	K30117S	
	19:15 - 20:15	05.03.2026	Rücken-Fit	K30209F	
	19:30 - 21:00	05.03.2026	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – zertifiziert	K30132F	
	20:00 - 21:00	05.03.2026	Entspannt in den Feierabend – Eine Fantasiereise mit Live-Musik zum Abschalten	K30133F	
	Freitag	09:00 - 10:30	06.03.2026	Hatha (Anusara) Yoga für Wiedereinsteiger	K30105F
		09:00 - 10:30	12.06.2026	Hatha (Anusara) Yoga für Wiedereinsteiger	K30105S
		10:15 - 11:00	06.03.2026	Faszien meets Functional-Training	K30243F
10:15 - 11:00		12.06.2026	Faszien meets Functional-Training	K30243S	
11:00 - 11:45		06.03.2026	Pilates-Rücken-Mix	K30221F	
11:00 - 11:45		12.06.2026	Pilates-Rücken-Mix	K30221S	
14:30 - 17:45		08.05.2026	Kleine Yoga-Auszeit	K30128F	
18:15 - 19:15		27.02.2026	Zumba®-Fitness	K30254F	
18:15 - 19:15		12.06.2026	Zumba®-Fitness	K30254S	
18:30 - 21:30		03.07.2026	Wildgans-Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene Form 46-56	K30145S	
Samstag	09:00 - 13:00	14.03.2026	Der Beckenboden – Basis-Workshop	K30241F	
	09:00 - 13:00	18.04.2026	Yoga für die Hormon-Balance – Kennenlernkurs	K30122F	
	09:00 - 13:00	25.04.2026	Yoga Nidra – Die Kunst der tiefen Entspannung – Kennenlernkurs	K30123F	
	10:00 - 13:00	11.07.2026	Frauenwaldbad	K30171S	
	10:00 - 12:00	18.04.2026	Rudern kennen lernen für erwachsene Anfänger	K30040F	
	13:00 - 15:00	25.04.2026	Kanufahren kennen lernen für Anfänger	K30043F	
	14:00 - 17:00	07.03.2026	Spiralmuskeltraining: Basiskurs	K30217F	
	14:30 - 17:45	14.03.2026	Kleine Yoga-Auszeit	K30127F	
	15:00 - 18:15	28.02.2026	Vinyasa Power Yoga – dynamisch, kraftvoll, fließend	K30124F	
	15:00 - 18:15	25.04.2026	Vinyasa Power Yoga – dynamisch, kraftvoll, fließend	K30125F	
15:00 - 18:15	21.03.2026	Silent Motion – Achtsam in Bewegung – Kennenlernkurs	K30130F		
17:00 - 18:30	14.03.2026	Regenerierendes Yoga – Hatha Yoga trifft YinYoga	K30120F		
Sonntag	20:00 - 21:00	19.04.2026	Entspannt in den Feierabend – Eine Fantasiereise mit Live-Musik zum Abschalten	K30134F	

Außenstellen

WT	Uhrzeit	Beginn	Kursbezeichnung	Kurs-Nr.
Montag	18:15 - 19:15	02.03.2026	Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	R30220F
	18:15 - 19:15	08.06.2026	Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	R30220S
	19:45 - 20:45	02.03.2026	Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene – ONLINE	O30220F
	19:45 - 20:45	08.06.2026	Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene – ONLINE	O30220S
Dienstag	18:15 - 19:15	03.03.2026	Wirbelsäulengymnastik	Z30210F
	18:15 - 19:15	16.06.2026	Wirbelsäulengymnastik	Z30210S
	18:30 - 20:00	03.03.2026	Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	Z30100F
	19:30 - 20:30	10.03.2026	Budokon Yoga und Mobility	R30110F
	19:30 - 20:30	09.06.2026	Budokon Yoga und Mobility	R30110S
	20:00 - 21:30	03.03.2026	Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	Z30101F
Mittwoch	17:45 - 18:45	04.03.2026	Wirbelsäulengymnastik	Z30211F
	17:45 - 18:45	17.06.2026	Wirbelsäulengymnastik	Z30211S
	19:00 - 20:00	04.03.2026	Fitness für den Rücken	E30210F
	19:00 - 20:00	10.06.2026	Fitness für den Rücken	E30210S



Veranstaltungskalender

Vorträge, Workshops, Film und Exkursionen

	Tag	Datum	Zeit	Kursbezeichnung	Kurs-Nr.	Seite
Feb	Do	12.02.2026	19:00	vhs-Filmauslese: Ein Tag ohne Frauen - mit anschl. Diskussion	K10430F	17
März	Di	03.03.2026	18:30	Sanfte Detox-Wege für Körper & Seele - Entgiften mit der Kraft der Natur	K30410F	56
	Do	05.03.2026	18:30	Eine Rundreise mit dem Wohnmobil durch das Baltikum	K10930F	25
	Sa	07.03.2026	09:00	Entdecken Sie Ihre Farben! - Farbberatungs-Workshop	K10647F	21
	Mo	09.03.2026	19:00	Das Jahr im Weinberg - vom Rebschnitt bis zur Lese - Einführungsvortrag zum Praxiskurs „Winzern“	K11020F	27
	Di	10.03.2026	19:00	825 Jahre - Die Geschichte der Stadt Karlstadt in Wort und Bild - Teil I	K10900F	22
	Do	12.03.2026	19:00	vhs-Filmauslese: I am the river, the river is me - mit anschl. Diskussion	K10431F	18
	Do	12.03.2026	19:00	Florenz, ein kunsthistorischer Spaziergang durch die Stadt am Arno	K20610F	24
	Sa	14.03.2026	09:00	Das Jahr im Weinberg - vom Rebschnitt bis zur Lese - Winzern unter Anleitung im Naturschutzgebiet Grainberg/Kalbenstein	K11025F	28
	Sa	14.03.2026	13:30	Das DISG®-Modell: Stärken erkennen, Zusammenarbeit verbessern	K10630F	20
	So	15.03.2026	09:30	Wasser sparen durch klimaangepasste Pflanzungen - WasserWochen Main-Spessart	K10420F	16
	Mo	16.03.2026	19:00	Unibund-Vortrag: Kampf gegen die ‚Mächte der Unterwelt‘? Die Diözese Würzburg im Nationalsozialismus	K10210F	15
	Di	17.03.2026	17:00	Tipps zum Wassersparen im Hausgarten von der Gartenexpertin Marianne Scheu-Helgert	K10421F	17
	Di	17.03.2026	19:00	825 Jahre - Die Geschichte der Stadt Karlstadt in Wort und Bild - Teil II	K10905F	23
	Mi	18.03.2026	19:00	Eine fotografische Reise durch die Masuren	K21110F	25
	Do	19.03.2026	16:00	Social Media verstehen - von TikTok bis Influencer	K11110F	25
	Do	19.03.2026	19:00	Multiple Sklerose - Neues aus Forschung und Medikation	K30310F	54
	Sa	21.03.2026	09:00	Entdecken Sie ihren individuellen Stil! - Stilberatungs-Workshop	K10648F	22
	Sa	21.03.2026	09:30	Körperwahrnehmung und -bewusstsein mit Kinesiologie - Workshop	K30320F	55
	So	22.03.2026	11:15	Main FlussFilmFest - WasserWochen Main-Spessart Water ist love - Film mit anschl. Diskussion	K10432F	18
	Di	24.03.2026	19:00	Worüber lachen wir eigentlich? - Linguistik des Witzes und anderer pointierter Texte	K10920F	23
	Mi	25.03.2026	19:00	Die 825-Jahrfeier der Stadt Karlstadt - eine fotografische Rückschau	K21120F	23
	So	29.03.2026	19:00	Lebensgeschichten entdecken: Gespräche mit inspirierenden Menschen - Famoses Küchengespräch	K10020F	15
April	So	12.04.2026	09:30	Mit dem Stadtgärtner unterwegs: Bäume in der Stadt	K10941F	26
	Mo	13.04.2026	19:00	Entdecken Sie Ihre Bestimmung und finden Sie Ihre echte Lebensaufgabe	K10642F	20
	Mi	15.04.2026	18:45	Künstliche Intelligenz verstehen - ausprobieren - mitgestalten	K11120F	28
	Do	16.04.2026	18:00	Natürlich stark - Superfoods für Gehirn & Immunsystem: Wie natürliche Lebensmittel Körper und Geist unterstützen können	K30502F	56
	Do	16.04.2026	19:00	vhs-Filmauslese: Das tiefste Blau - mit anschl. Diskussion	K10433F	18
	Do	16.04.2026	19:00	Was kommt jetzt? Persönliche Standortbestimmung und neue Perspektiven - Stärken erkennen in Zeiten des Wandels	K10643F	20
	Do	16.04.2026	19:30	Gelassen durch den Elternalltag: Stressregulation und Selbstfürsorge	K10624F	19
	Sa	18.04.2026	10:00	Haut im Gleichgewicht: Grundlagenpflege und Hautgesundheit	K30350F	22
	Di	21.04.2026	17:00	Grundlagen Asyl- und Aufenthaltsrecht	K10260F	15
	Do	23.04.2026	19:00	Vogel des Jahres 2026: Das Rebhuhn	K11010F	25
	Sa	25.04.2026	09:00	Beauty 40+ Schminkworkshop: mit Make-up mehr Selbstbewusstsein und Ausstrahlung gewinnen	K10649F	22
	Sa	25.04.2026	10:00	Stressmanagement	K10270F	16
	So	26.04.2026	11:00	Kräuterführung - Fit und gesund in den Frühling mit essbaren Wildkräutern	K10951F	26
	Di	28.04.2026	19:00	Etwas auf dem Kerbholz haben - Redewendungen, ihre Bedeutungen und ihre Entstehung	K10921F	24
Mai	Mo	04.05.2026	18:00	Das Herz der Burg - Kapellen und Kirchen in fränkischen Burgen	K10910F	23
	Di	05.05.2026	19:00	China hautnah - Kultur, Menschen, Regionen und kulinarische Vielfalt	K10935F	25
	Do	07.05.2026	19:00	vhs-Filmauslese: Die zärtliche Revolution - mit anschl. Diskussion	K10434F	18
	Do	07.05.2026	19:00	Der Karnaktempel - Die größte je in Ägypten errichtete Tempelanlage	K20630F	24
	Fr	08.05.2026	13:00	Sicher auf dem E-Bike - Pedelec/E-Bike-Kurs mit Tipps und Tricks	K10010F	14
	Sa	09.05.2026	09:00	Job Coach	K10280F	16
	Sa	09.05.2026	10:00	Hundewellness - lerne sanfte Massagetechniken für deinen Hund kennen	K10510F	19
	Sa	09.05.2026	10:00	Den Frühlingskräutern auf der Spur	K10952F	26
	Mo	11.05.2026	18:30	Unsere Atmung - Schlüssel zur Gesundheit	K30330F	55
	So	17.05.2026	09:30	Mit dem Stadtgärtner unterwegs: Biodiversität erhalten	K10942F	26

Bei allen Vorträgen
bitte vorher anmelden.

	Tag	Datum	Zeit	Kursbezeichnung	Kurs-Nr.	Seite
Juni	So	07.06.2026	14:00	Planetenweg – Geführte Wanderung	R10950S	74
	Di	09.06.2026	17:45	Gesund Abnehmen – Gesünder essen & sich wohler fühlen	K30540S	59
	Fr	12.06.2026	17:00	Die Aktivierung der inneren Schalter – wie wir unseren Glücksnerv wecken	K30340S	55
	So	14.06.2026	14:00	Waldwanderweg – Geführte Wanderung	R10951S	74
	Do	18.06.2026	19:00	vhs-Filmauslese: Rule Breakers – mit anschl. Diskussion	K10435S	19
	Fr	19.06.2026	17:00	Ausstellung des Foto-Arbeitskreises im Rahmen des Unterfränkischen Fotofestivals	K21130S	34
	Fr	19.06.2026	18:00	Besser schlafen und Gedankenkarussell stoppen – Vertiefungsseminar Innere Schalter	K30345S	55
	Sa	20.06.2026	10:00	Kleine Düfte, große Wirkung – Ätherische Öle kennenlernen und anwenden – Kennenlernkurs	K30360S	56
	So	21.06.2026	09:30	Mit dem Stadtgärtner unterwegs: Klimawandel und geeignete Strategien im urbanen Bereich	K10943S	26
	So	21.06.2026	14:00	Wein und Natur – Geführte Wanderung	R10952S	74
	Di	23.06.2026	17:00	Generation 55 + Nahrungsergänzungsmittel: (Un)Sinn im Alter	K30504S	56
	Do	25.06.2026	19:30	Jedes Wort wirkt! – Mit klarer und wertschätzender Sprache deine Ziele erreichen	K10634S	20
	So	28.06.2026	20:00	Der kleine Dorfrundgang mit dem Nachtwächter – Geführte Wanderung	R10953S	74
	Juli	So	05.07.2026	14:00	Energiewanderweg – Geführte Wanderung	R10954S
Mo		06.07.2026	19:00	Entspannt am Familientisch – Nein mein Essen esse ich nicht	K30505S	56
So		12.07.2026	14:00	Weg der Lieder – Geführte Wanderung	R10955S	75
So		19.07.2026	09:30	Pilzlehrwanderung – Sommerpilze bestimmen	K10960S	27
Do		23.07.2026	19:00	vhs-Filmauslese: Im Osten was Neues – mit anschl. Diskussion	K10436S	19
Do		23.07.2026	19:00	600 Jahre jüdisches Leben in Laudenbach	K10915S	23



raiba-msp.de/zukunftskonzept

 **RAIFFEISEN**

ZUKUNFTSKONZEPT

Nachhaltig Vermögen gestalten!

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Raiffeisenbank
Main-Spessart eG 

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						
Do	26.03.2026	17:00	A10920F	Deckenfresco in Maria Sondheim – „Seeschlacht von Lepanto“	Arved von Mansberg	24
Mo	13.04.2026	19:00	A11000F	Ein Vogel-freundlicher Garten als persönliches Schutzgebiet	Gregor Schmidt	28
Mi	22.04.2026	18:30	A10630F	Schachkurs für Einsteiger	Katharina Senft	20
Mi	13.05.2026	16:00	A11120S	Künstliche Intelligenz (KI) im Alltag – Chancen und Gefahren	Lisa-Marie Fidyka	29
Kultur						
So	15.03.2026	14:00	A20700F	Irina Simon – Vernissage zur Kunstaussstellung	Irina Simon	31
Di	14.04.2026	16:00	A21010F	Weidenflechten – Tradition und Nachhaltigkeit	Volker Wingenfeld	34
So	26.04.2026	18:00	A21300F	Irish Folk „Trinity“ mit Texten von der „Grünen Insel“	Künstlerduo adeline & klaus zeh	35
Fr	01.05.2026	15:00	A20710F	Vernissage zur Ausstellung „Aufbruch – eine Reise zu Dir selbst“ – Malerei, Skulptur und Wort	Uwe Stark	31
So	07.06.2026	14:00	A20710S	Vernissage zur Ausstellung „Künstler im Licht“ mit Werken autistischer Künstler	Aurelia Lammens	31
Sa	13.06.2026	18:00	A21310S	„Romantischer Sehnsuchtsort Orgel“ mit Erläuterung der Werke	Ann-Helena Schlüter	35
Fr	03.07.2026	19:00	A20771S	HAPPY PAINT	Uwe Stark	33
Gesundheit						
Do	26.02.2026	18:15	A30112F	Yoga Nidra – Tiefenentspannung für Körper und Geist	Sonja Fischer	43
Do	26.02.2026	19:30	A30113F	Yoga für Anfänger/innen bis Mittelstufe – Zeit für mich	Sonja Fischer	39
Di	03.03.2026	18:45	A30111F	Hatha (Anusara) Yoga für Wiedereinsteiger	Monika Mayer-Schulz	39
Sa	14.03.2026	10:00	A30522F	Fische richtig räuchern – Wissenswertes über heimische Fischarten	Werner Hart	59
Do	16.04.2026	18:15	A30114F	Yoga Nidra – Tiefenentspannung für Körper und Geist	Sonja Fischer	43
Do	16.04.2026	19:30	A30115F	Yoga für Anfänger/innen bis Mittelstufe – Zeit für mich	Sonja Fischer	39
Fr	24.04.2026	17:30	A30521F	Brötchen backen – ganz vielfältig	Claudia Lankes	59
Di	05.05.2026	18:30	A30245F	Rückenfit – gezieltes Rückentraining	Doc4fit	48
Mi	06.05.2026	10:30	A30243F	Bodyfit nach der Schwangerschaft – zertifiziert	Doc4fit	53
Do	07.05.2026	17:00	A30244F	Beckenbodentraining – Die Kraft aus der Mitte – zertifiziert	Doc4fit	54
Di	09.06.2026	18:45	A30111S	Hatha (Anusara) Yoga für Wiedereinsteiger	Monika Mayer-Schulz	39
Do	11.06.2026	18:15	A30112S	Yoga Nidra – Tiefenentspannung für Körper und Geist	Sonja Fischer	43
Do	11.06.2026	19:30	A30113S	Yoga für Anfänger/innen bis Mittelstufe – Zeit für mich	Sonja Fischer	40
Junge vhs						
Mi	15.04.2026	16:30	A10682F	Starke Helden: Selbstbehauptung und Resilienz für Kinder von 6-10 Jahren	Marko Köhlnhofer	71
Mi	24.06.2026	16:30	A10686F	Starke Mädchen: Selbstschutz für Mädchen von 10-13 Jahren – Basiskurs	Marko Köhlnhofer	71

Universitätsbund

K 10210F

Unibund-Vortrag: Kampf gegen die ‚Mächte der Unterwelt‘? Die Diözese Würzburg im Nationalsozialismus

Mo, 16.03.2026, 1x
19.00 - 20.30 Uhr
Theatersaal im JSG
Dr. Joachim Bürkle

kostenfrei

Eine Veranstaltung des Universitätsbundes Würzburg, Katholisch-Theologische Fakultät, Lehrstuhl für Kirchengeschichte des Mittelalters und der Neuzeit in Zusammenarbeit mit den Freunden des JSG Karlstadt.

S. 15

Arbeitskreise der vhs Karlstadt

AK 1000

Arbeitskreis Astronomie

Mo, 12.01.2026 - 07.12.2026, 12x
19.00 - 21.00 Uhr
vhs Rückgeb. Seminarraum, EG
Eberhard Brief

kostenfrei

Die Treffen finden jeden 1. Montagabend im Monat statt. Der Arbeitskreis Astronomie bietet den Teilnehmern einen wissenschaftlich fundierten Diskurs über aktuelle astronomische Entwicklungen und führt in die Grundlagen der Himmelsmechanik ein. Das Programm richtet sich an Neugierige aller Altersstufen, die sich wissenschaftlich fundiert mit dem Kosmos auseinandersetzen möchten.

AK 2000

Arbeitskreis Foto

Mo, 19.01.2026 - 16.11.2026, 10x
19.30 - 21.00 Uhr
vhs Rückgeb. Dachstudio, DG
Manfred Warmuth

kostenfrei

Die Treffen finden jeden 3. Montagabend im Monat statt. Unser Foto-Arbeitskreis der Volkshochschule bietet Ihnen Einblicke in neue Fototechniken und aktuelle Bildbearbeitungskonzepte. Die Teilnehmer bereitet gemeinsam Fotowettbewerbe und eine jährliche Fotoausstellung vor, ebenso wie die Foto-Exkursionen. Ziel ist ein kreativer, technisch versierter Austausch in offener Gruppenatmosphäre für alle Fotoliebhaber.

AK 3000

Arbeitskreis Keramik-Werkstatt

16 x
19.00 - 22.00 Uhr
Werkraum in der Mittelschule Karlstadt
Jutta Zimmermann

kostenfrei

Die Termine erfragen Sie bitte unter Juttamazi@gmail.com
Unser Arbeitskreis Keramikwerkstatt vermittelt Grundlagen zur Ma-

terialbeschaffenheit von Ton sowie handwerkliche Techniken bei der Be- und Verarbeitung von Ton. Ziel ist ein kreativer, praktikabler Lernraum für alle, die ihre Fähigkeiten im Töpfern vertiefen möchten. Bitte beachten Sie auch unser Kennenlern-Angebot K20810F

AK 4000

Arbeitskreis Theater

Wolfgang Tröster

kostenfrei

Proben nach Absprache im „Theater in der Gerbergasse“ und in der vhs, Vordergeb., Saal 1, 1. OG

Treffpunkt wird einige Tage vorher bekanntgegeben
Der Arbeitskreis Theater bietet eine Einführung in den kulturellen und geschichtlichen Hintergrund von Theaterstücken sowie eine Auseinandersetzung mit Autoren, Biografie, Werk und dem Zeitgeist. Wir adaptieren gemeinsam Stücke an heutige Gegebenheiten, arbeiten an Sprechübungen, Körpersprache und körperlichem Ausdruck.

AK 5000

Arbeitskreis Trachtentanz

Fr, ab 27.02.2026, 39x
18:00 - 19:00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Christian Knaus, Monika Cmiel

kostenfrei

wöchentlicher Termin der Tanzgruppe des Trachtenvereins für Jugendliche, Erwachsene und Kinder
Der Arbeitskreis Trachtentanz vermittelt den kulturellen und geschichtlichen Hintergrund der fränkischen Volkstänze und ihre Bedeutung bei traditionellen Anlässen. Gemeinsam arbeiten wir an Schrittkombinationen, Choreographien, Rhythmusgefühl und körperlichem Ausdruck.

AK 6000

Arbeitskreis Selbsthilfegruppe für Schwerhörige

Fr, 23.01.2026 - 18.12.2026
17.00 - 19.00 Uhr
vhs Vordergeb. Clubraum, EG
Manfred Hartmann, Thomas Friedrich

kostenfrei

Unser vhs Arbeitskreis bietet regelmäßigen Informationsaustausch zu relevanten Themen rund ums Hörvermögen und Barrierefreiheit. Interne und externe Impulsvorträge ergänzen das Programm und bringen vielseitige Blickwinkel von Expertinnen und Experten ein.

AK 7000

Arbeitskreis Aquarell-Malerei

Mi, 07.01.2026 - 02.12.2026, 12 x
18.00 - 20.15 Uhr
vhs Vordergeb. Kunstwerkstatt, DG
Birgit Kretzer, Elisabeth Heintl

kostenfrei

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits mit diesem Medium vertraut sind. Elemente wie Technik, Kompositions- und Farbenlehre, Licht und Schatten, Perspektive und Kontraste, die den Bildern Ausdruck und Tiefe verleihen, werden weiter entwickelt.

«Wissen spricht,
aber Weisheit hört zu.»

Jimi Hendrix

Gesellschaft

Verbraucherbildung

K 10010F

Sicher auf dem E-Bike – Pedelec/ E-Bike-Kurs mit Tipps und Tricks

Fr, 08.05.2026, 1x
13.00 - 16.00 Uhr

5,00 €

Aula und Pausenhof der Grundschule Karlstadt
Winfried Gehrig

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.

Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt.

Bitte mitbringen: eigenes Pedelec mit geladenem Akku, Fahrradhelm, ggf. Sonnenschutz, Getränk

K 30504S

New Generation 55+ Nahrungs- ergänzungsmittel: (Un)Sinn im Alter

Di, 23.06.2026, 1x
17.00 - 18.30 Uhr

kostenfrei

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Iris Burger

Nahrungsergänzungsmittel sind im wahrsten Sinne in aller Munde. Pillen gegen Herzinfarkt, Kapseln gegen das optische Altern und Pulver für eine besser Konzentration – die Industrie verspricht wahre Wunder! Doch braucht es die Präparate wirklich? Erfahren Sie, was hinter den Kapseln und Co. steckt, wann diese sinnvoll sein können und worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF)

Gesellschaft und Politik

K 10020F

Lebensgeschichten entdecken: Gespräche mit inspirierenden Menschen

Famoses Küchengespräch

So, 29.03.2026, 1x 15,00 €
19.00 - 21.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Conny Morath
Stephan Schmitt

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, sondern 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.

K 10210F

New Unibund-Vortrag: Kampf gegen die „Mächte der Unterwelt“? Die Diözese Würzburg im Nationalsozialismus

Mo, 16.03.2026, 1x kostenfrei
19.00 - 20.30 Uhr
Theatersaal im JSG
Dr. Joachim Bürkle

Der Vortrag untersucht das Verhältnis von katholischer Kirche und nationalsozialistischem Staat aus diözesangeschichtlicher Perspektive und stellt zentrale Konfliktfelder zwischen der Würzburger Diözese (kirchliche Hierarchie, Klerus, gläubige Katholiken) und dem nationalsozialistischen Regime dar. Dabei werden die Bereiche Schule, Erziehung, Kult und Religiosität ebenso behandelt wie die Positionierung in ethischen Konfliktpunkten (Eugenik, Judenverfolgung etc.). Zudem wird danach gefragt, inwiefern man angesichts der historischen Faktenlage tatsächlich einseitig von einem Dualismus von „Kreuz und Hakenkreuz“ ausgehen kann. Ein lokal- und regionalgeschichtlicher Zugang soll Einblick in Lebenswelt und Mentalität des unterfränkischen Katholizismus der NS-Zeit geben, diesen aber zugleich auf einer makrogeschichtlichen Ebene in die gesamtdeutschen und -kirchlichen Dynamiken einordnen.“

Eine Veranstaltung des Universitätsbundes Würzburg, Katholisch-Theologische Fakultät, Lehrstuhl für Kirchengeschichte des Mittelalters und der Neuzeit in Zusammenarbeit mit den Freunden des JSG Karlstadt.

Ehrenamt

K 10250F

New Schreibwerkstatt: Biografisches Schreiben über ehrenamtliche Erfahrungen

Di, 14.04.2026 – 05.05.2026, 4x kostenfrei
18.00 - 20.30 Uhr
vhs Rückgeb. Dachstudio, DG
Belinda Haas

Unsere Lebensgeschichte besteht aus unzähligen Geschichten. Diese erzählen von Glücksmomenten, Herausforderungen und Brüchen. Sie dokumentieren gelebte Zeit. Biografisches Schreiben über ehrenamtliche Erfahrungen kann eine wertvolle Methode sein, um die eigene Lebensgeschichte zu reflektieren und zu gestalten. Es ermöglicht, persönliche Stärken, erlernte Fähigkeiten und gewonnenes Selbstvertrauen im Kontext des Ehrenamts zu erkennen und zu würdigen. Mit assoziativen, erzählerischen und lyrischen Techniken fassen wir die eigenen Erfahrungen in Worte. In einfachen Schritten entstehen Texte, die Ihre persönlichen Spuren sichtbar machen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur die Freude am Erinnern und Schreiben.

Bitte mitbringen: Ihre Lieblingsschreibmaterialien.

Anmeldung erforderlich. Für Ehrenamtliche in der Geflüchtetenhilfe kostenfrei.

K 10260F

New Grundlagen Asyl- und Aufenthaltsrecht

Di, 21.04.2026, 1x kostenfrei
17.00 - 20.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Olga Hart

Das Asyl- und Aufenthaltsrecht ist eines der kompliziertesten Rechte in Deutschland. Dieser Kurs bietet Ihnen einen ersten Überblick über rechtliche Rahmenbedingungen für die Geflüchteten aufgrund von Asyl- und Aufenthaltsrecht. Nach dem Kurs wissen Sie:

- Ablauf des deutschen Asylverfahrens
- Vier Schutzformen für die Geflüchteten
- Aufenthaltsstatus und deren Bedeutung
- Besonderheiten bei ukrainischen Geflüchteten

Dieses Wissen gibt Ihnen eine erste Orientierung und Sie werden besser nachvollziehen können, welche Auswirkungen die verschiedenen Aufenthaltstitel auf das Leben von Geflüchteten in Deutschland haben.

Der Kurs eignet sich für jede Person, die ein neues ehrenamtliches Betätigungsfeld sucht oder bereits in der Geflüchteten Hilfe aktiv ist und ihr Wissen auf den aktuellen Stand bringen möchte.

Die Teilnehmenden bekommen ein Skript und eine Teilnahmebestätigung.

Anmeldung erforderlich. Für Ehrenamtliche in der Geflüchtetenhilfe kostenfrei.

Hinweis

Bitte melden Sie sich zu allen Vorträgen und Veranstaltungen vorher an.



New**K 10270F
Stressmanagement**

Sa, 25.04.2026, 1x
10.00 - 16.00 Uhr
vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG
Belinda Haas

kostenfrei

Stress ist die Abwehr- und Aktivierungsreaktion eines Organismus auf bestimmte Anforderungen oder Bedrohungen. Letztendlich ist die Bewertung von Stress ein subjektiver Prozess. Identische Stresssituationen können bei verschiedenen Menschen zu sehr unterschiedlichen Stressreaktionen führen. Stressbewältigung setzt Bewusstsein über eigene Einstellungen und eigenes Verhalten voraus.

Kursinhalte sind:

- Signale der Überforderung bei chronischem Stress
- Nutzen von Ressourcen
- Wege und Strategien der individuellen Stressbewältigung und Steigerung der Resilienz

Eingeladen sind alle Ehrenamtliche, die Methoden kennenlernen wollen, die bei der Stressbewältigung sowie der Reduzierung und Vorbeugung von Stress helfen. Stärken Sie Ihre Stresskompetenz und bleiben Sie auch in hektischen Zeiten gelassen und selbstbestimmt.

Die Teilnehmenden bekommen ein Skript und eine Teilnahmebestätigung.

Anmeldung erforderlich. Für Ehrenamtliche in der Geflüchtetenhilfe kostenfrei.

New**K 10280F
Job Coach**

Sa, 09.05.2026, 1x
9.00 - 16.00 Uhr
vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG
Olga Hart
Belinda Haas

kostenfrei

Neben der Sprache und den sozialen Kontakten, spielt die selbstständige Sicherung des Lebensunterhalts eine entscheidende Rolle, ob ein Mensch sich integriert fühlt oder nicht. Doch oftmals ist es nicht so einfach eine Berufswahl zu treffen, einen passenden Arbeitsplatz trotz Arbeitskräftemangel zu finden oder ihn zu behalten.

Die Integration auf dem deutschen Arbeitsmarkt erfordert nicht nur ein umfangreiches Wissen über das Arbeitmarktsystem selbst, mit allen seinen Tücken und Regeln, sondern auch über seine Besonderheiten in Bezug auf das Ausländerrecht.



WasserWochen
Aktionen | Führungen | Vorträge

März 2026 | www.main-spessart.de/Wasser





Inhalte:

- Asyl- und Aufenthaltsrecht in Deutschland: Grundlagen und Auswirkungen auf die Erwerbstätigkeit
- Aufgaben als ehrenamtlicher Job Coach
- Kompetenzanalyse
- Alles rund um die Bewerbung und das Bewerbungsgespräch

Der Kurs eignet sich für jede Person, die ein neues ehrenamtliches Betätigungsfeld sucht, bereits in der Geflüchteten Hilfe aktiv ist und sich im Bereich Integration in den Arbeitsmarkt engagieren möchte oder einfach nur ihr Wissen auf den aktuellen Stand bringen möchte. Die Teilnehmenden bekommen ein Skript und eine Teilnahmebestätigung.

Anmeldung erforderlich. Für Ehrenamtliche in der Geflüchtetenhilfe kostenfrei.

Genusskultur

K 10400F

Whisky-Seminar: Island-Hopping entlang der Südwestküste Schottlands

Sa, 21.03.2026, 1x
19.00 - 22.00 Uhr

61,50 €

vhs Vordergeb. Clubraum, EG
Andrew McNeill

Der Whisky-Experte Andrew McNeill führt uns über die Inseln Arran, Jura, Mull und Islay bis hinauf nach Skye – eine sensorisch aufregende Whisky-Reise entlang der Südwestküste Schottlands. Erfahren Sie Interessantes über den unterschiedlichen Charakter der einzelnen Whiskys, die fett und malzig oder ölig und nussig mit maritimen Fäden daher kommen. Je nach Insel und Destillerie weisen sie individuelle Noten auf, von malzig, rauchig und torfig bis hin zu kräuter- und zitrusbetont. Eine Reise mit Geschichte und Geschichten über die Heimat des Single Malt und der rauchigen Torfnoten.

Umwelt und Nachhaltigkeit

K 10420F

Wasser sparen durch klimaangepasste Pflanzungen – WasserWochen Main-Spessart**New**

So, 15.03.2026, 1x
9.30 - 11.30 Uhr

kostenfrei

Treffpunkt: Grünanlage vor der Stadtverwaltung, Zum Helfenstein 2
Klaus Lankes

Wasser ist ein kostbares Gut, vor allem im trockenen Unterfranken. Bei der Führung mit dem Stadtgärtner wird vor Ort eine klimaangepasste Pflanzung erläutert und zudem gezeigt, welches große Potenzial diese Pflanzflächen im Hinblick auf das Thema „Schwammstadt“ bieten. Freuen Sie sich auf interessante Fakten und Informationen zum wichtigen Thema Wasser, wie wir es schützen können und nachhaltig damit umgehen.

Die Führung ist Teil der WasserWochen Main-Spessart. Im Rahmen des Regionalmanagements gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie.

K 10421F

Tipps zum Wassersparen im Hausgarten von der Gartenexpertin

Di, 17.03.2026, 1x

kostenfrei

17.00 - 18.30 Uhr

Treffpunkt: NaturSchauGarten Main-Spessart, Mainlände,
97267 Himmelstadt

Marianne Scheu-Helgert

Wasser ist ein kostbares Gut – das beschäftigt auch uns Gartenbesitzer. Ob im Nutz- oder Ziergarten - mit einfachen Maßnahmen kann jeder von uns dazu beitragen, diese wertvolle Ressource zu schützen. Bei einem Rundgang u.a. durch den NaturSchauGarten Main-Spessart erfahren wir wie man mit einer naturnahen, klimaanangepassten Gartengestaltung nicht nur Wasser spart, sondern auch, dass der Garten gleichzeitig schön und pflegeleicht sein kann. Freuen Sie sich auf praktische Tipps und inspirierende Beispiele von der Gartenexpertin Marianne Scheu-Helgert (Leiterin der Bayerischen Gartenakademie i.R.). Machen Sie Ihren Garten fit für die Zukunft! Die Veranstaltung ist Teil der WasserWochen Main-Spessart. Im Rahmen des Regionalmanagements Main-Spessart gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie.

O X1040

Energieberatung Verbraucherzentrale

Lüftungsanlagen im Neubau und Bestand

Online-Vortrag am 16.02.2026 von 19.00 – 20.00 Uhr

Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen!

Online-Vortrag am 26.02.2026 von 19.00 – 20.00 Uhr

Informieren Sie sich bei den Online-Vorträgen zu vielfältigen Aspekten rund um das Thema Energiesparen und energetisches Sanieren. Sie können die Vorträge live über das Internet verfolgen, die Teilnahme ist bequem von zu Hause aus möglich und für Sie kostenlos. Ausführliche Infos über alle Vorträge finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-karlstadt.de/programm/gesellschaft oder unter <https://verbraucherzentrale-energieberatung.de/energie/veranstaltungen>

Kino-Auslese

Alle Filme in Kooperation mit „Agenda 21 Kino“, einem Projekt des Arbeitskreises Soziales der Landkreis-Agenda 21 und den Burg-Lichtspielen Mühlbach.

Im Anschluss an die Filme am Donnerstag findet eine Diskussionsrunde im Kinosaal statt.

Angebot für hörgeschädigte Menschen: Die Nutzung einer mobilen induktiven Höranlage ist nach vorheriger Anmeldung (mind. 1 Woche) möglich.

Aufgrund der begrenzten Besucherzahl ist eine Reservierung über die Burglichtspiele (Tel. 09353-3187 oder 09353-6717) von Vorteil. Die Kinovorführungen sind dank Sponsoren kostenfrei oder zu einer ermäßigten Gebühr von 6 € zu besuchen.

K 10430F

vhs-Filmauslese: Ein Tag ohne Frauen – mit anschl. Diskussion

Do, 12.02.2026, 1x

6,00€

19.00 - 21.00 Uhr

weitere Vorführung am So, 15.02.2026,

17.45 Uhr

Mühlbach - Burglichtspiele

Agenda 21-Arbeitskreis Kino

Regie: Pamela Hogan & Hrafnhildur Gunnarsdóttir

Dokumentarfilm USA, Island 2025, 70 Min.



Was, wenn sich jede Frau einfach einen Tag frei nehmen würde?

Als 90 Prozent der isländischen Frauen an einem Herbstmorgen im Jahr 1975 ihre Arbeit niederlegten und ihre Häuser verließen, weil sie sich weigerten zu arbeiten, zu kochen oder sich um die Kinder zu kümmern, brachten sie ihr Land zum Stillstand und katapultierten Island zum „besten Ort der Welt, um eine Frau zu sein“. Zum ersten Mal von den Frauen selbst erzählt

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**

verbraucherzentrale



Energieberatung

Beratungsstützpunkte:



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

und mit spielerischen Animationen versehen, ist EIN TAG OHNE FRAUEN subversiv und unerwartet lustig. „Wir liebten unsere chauvinistischen Schweine“, erinnert sich eine der Aktivistinnen, „wir wollten sie nur ein wenig verändern!“ Der Film erscheint pünktlich zum 50. Jahrestag des Streiks im Jahr 2025 und regt mit seiner Botschaft über die kollektive Kraft der Frauen, ihre Gesellschaft zu verändern, dazu an, das Mögliche neu zu denken.

K 10431F

vhs-Filmauslese: I am the river, the river is me – mit anssl. Diskussion

Do, 12.03.2026, 1x 6,00€
19.00 - 21.00 Uhr
weitere Vorführung am So, 15.03.2026, 17.45 Uhr
Mühlbach - Burglichtspiele
Agenda 21-Arbeitskreis Kino



Regie: Petr Lom
Dokumentarfilm 2025, Niederlande, Norwegen
88 Min.

Der Maori-Flusswächter Ned Tapa nimmt die Filmemacher:innen, internationale Wasservertreter:innen und Aktivist:innen mit auf eine Kanufahrt auf dem Whanganui River in Aotearoa, Neuseeland. Der 320 Kilometer lange Fluss ist der erste weltweit, der als juristische Person anerkannt wurde. Seit über 150 Jahren kämpfen die Maori leidenschaftlich für den Schutz ihrer heiligen Lebensader. Auf diesem spirituellen Wasserweg teilen die Reisenden Geschichten von Widerstandskraft, Zerstörung und Heilung. Durch den Geist des Flusses als Begleiter und Erzähler reflektiert der Film über indigene Weisheit, die Verbundenheit allen Lebens und die globale Bewegung für die Rechte der Natur. Ein Aufruf, unsere Wertesysteme gegenüber der Natur und der Gemeinschaft zu überdenken – zum Wohle allen zukünftigen Lebens auf der Erde.

K 10432F

Water ist love – Film mit anssl. Diskussion

Main FlussFilmFest - WasserWochen Main-Spessart
So, 22.03.2026, 1x 6,00€
11.15 - 13.45 Uhr
Mühlbach - Burglichtspiele
N.N.

Mit inspirierenden Gewässerretter-Kurzfilmen und einem ausgezeichneten Dokumentarfilm rückt das Main FlussFilmFest 2026 das Thema Wasser&Klima in den Fokus. Das Filmevent macht Station in sieben Kinos entlang des Mains. In Main-Spessart ist es gleich zweimal zu Gast – in Karlstadt und in Marktheidenfeld. Als Hauptfilm wird „Water is Love“ gezeigt. Der Film verdeutlicht was Wasser mit Klimaschutz zu tun hat. Warum Wasser Leben bedeutet und wie wir alle dazu beitragen können, Wasserkreisläufe wieder in Gang zu setzen. Johannes Wolf von der Region MainWerntal wird im anschließenden Fluss-Film-Gespräch von der praktischen Umsetzung als Schwammregion erzählen. Weitere Infos unter: www.mainflussfilmfest.de
Die Veranstaltung ist Teil der WasserWochen Main-Spessart, einem Projekt des Regionalmanagements Main-Spessart gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie.

Das Main FlussFilmFest wird organisiert durch das Flussparadies Franken zusammen mit der Stiftung Living Rivers und gefördert im Rahmen von Free Flow durch das Bundesministerium für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz und nukleare Sicherheit.

K 10433F

vhs-Filmauslese: Das tiefste Blau – mit anssl. Diskussion

Do, 16.04.2026, 1x 6,00€
19.00 - 21.00 Uhr
weitere Vorführung am So, 19.04.2026, 17.45 Uhr
Mühlbach - Burglichtspiele
Agenda 21-Arbeitskreis Kino



Regie: Gabriel Mascaro
Drama Brasilien 2025, 87 Min.
Die mittlerweile 77 Jahre alte Tereza (Denise Weinberg) erhält eines Tages eine behördliche Anordnung: Sie soll ihr bisheriges Leben in einer kleinen Industriestadt mitten im Amazonasgebiet aufgeben und in eine Seniorenkolonie umsiedeln. Doch das sieht Tereza gar nicht ein. Anstatt sich diesem fremdbestimmten Schicksal zu fügen, macht sie sich auf eine

Reise durch die Flüsse und Nebenflüsse des Amazonas. Angetrieben von dem Wunsch, sich noch einen allerletzten Traum im Leben zu erfüllen, bevor ihre Freiheit endgültig eingeschränkt wird, begibt sie sich auf eine bewegende Reise in Richtung Selbstbestimmung und -erfüllung.

K 10434F

vhs-Filmauslese: Die zärtliche Revolution – mit anssl. Diskussion

Do, 07.05.2026, 1x 6,00€
19.00 - 21.00 Uhr
weitere Vorführung am So, 10.05.2026, 17.45 Uhr
Mühlbach - Burglichtspiele
Agenda 21-Arbeitskreis Kino



Regie: Annelie Boro
Dokumentarfilm Deutschland 2025, 94 Min.
Die Vision einer Gesellschaft, die sich wirklich kümmert

„Die zärtliche Revolution“ begleitet Menschen, die Fürsorge zum Mittelpunkt ihres Lebens machen – und dabei täglich an gesellschaftliche Grenzen stoßen. Der persönliche Verlust der Regisseurin verwebt sich mit den Geschichten ihrer Protagonist*innen zu einem bewegenden Film über Pflege, Solidarität und die Vision einer Gesellschaft, die sich wirklich kümmert. Was wäre, wenn Fürsorge nicht Ausnahme, sondern gesellschaftlicher Standard wäre? „Die zärtliche Revolution“ porträtiert Menschen, die genau das leben – und dabei täglich an ihre Grenzen stoßen: Arnold pflegt seinen schwerbehinderten Sohn und kämpft unermüdlich für die Rechte pflegender Angehöriger. Bozena, eine 24-Stunden-Kraft aus Polen, spricht offen über Ausbeutung und psychische Belastung in der Pflegebranche. Samuel, Rollstuhlfahrer und Visionär, will mit Freund*innen ein inklusives Wohnprojekt verwirklichen – und fragt sich, wo Pflege endet und Freundschaft beginnt. Und Amanda, Klimaaktivistin mit Wurzeln in Peru, verbindet Fürsorge für Menschen mit dem Schutz des Planeten. Mit großer

Nähe und Respekt begleitet Annelie Boro? ihre Protagonist*innen im Alltag – und stellt sich selbst die Frage, was es heißt, sich wirklich zu kümmern.

Als sich während der Dreharbeiten ihre enge Freundin das Leben nimmt, wird aus der filmischen Frage eine zutiefst persönliche. Ein bewegender, hochaktueller Dokumentarfilm über die Kraft der Zuwendung – und den Mut, unsere Gesellschaft neu zu denken.

K 10435S

vhs-Filmauslese:

Rule Breakers – mit anssl. Diskussion

Do, 18.06.2026, 1x 6,00€
 19.00 - 21.00 Uhr
 Mühlbach - Burglichtspiele
 Agenda 21-Arbeitskreis Kino



Regie: Bill Guttentag
 Drama USA 2025, 120 Min.
 Bildung ist als Mädchen in Afghanistan längst nicht so leicht zu erlangen wie als Junge – wenn überhaupt. Das ist in einer streng patriarchal geprägten Gesellschaft mit starren Rollenbildern für sie einfach nicht vorgesehen. Roya Mahboob (Nikohl Boosheri) will dem etwas entgegensetzen. Sie ruft ein Robotik-Team für Mädchen und Frauen ins Leben. Für die einen ist das ein Funken der Hoffnung, für die anderen jedoch ein nicht hinzunehmender Akt der Rebellion.

K 10436S

vhs-Filmauslese: Im Osten was Neues – mit anssl. Diskussion

Do, 23.07.2026, 1x 6,00€
 19.00 - 21.00 Uhr
 Mühlbach - Burglichtspiele
 Agenda 21-Arbeitskreis Kino



Regie: Loraine Blumenthal
 Dokumentarfilm Deutschland 2025, 82 Min.
 Thomas Eichstätt, genannt „Eichi“, war früher als bekennender Rechtsradikaler in Mecklenburg-Vorpommern aktiv. Heute engagiert er sich in Torgelow ehrenamtlich als Trainer des Fußballvereins FC Pio. Viele seiner Spielerinnen und Spieler haben ihre Heimatländer verlassen und stehen nun vor den Herausforderungen von Flucht, Integration und der Suche nach Arbeit. Für das Team wird „Eichi“ zu einer wichtigen Bezugsperson, die Verantwortung übernimmt und Halt gibt. Trotz seines Einsatzes bleibt seine Tätigkeit unbezahlt, da die Kommune keine Mittel für eine Vergütung hat. Der Film begleitet diese Entwicklung und zeichnet das Bild eines Mannes, der mit den Jugendlichen auf dem Platz neue Wege geht.

Haustiere

K 10510F

New Hundewellness – lerne sanfte Massage-techniken für deinen Hund kennen

Sa, 09.05.2026, 1x 23,00 €
 10.00 - 11.30 Uhr
 vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
 Johanna Ziegler

Rückenschmerzen und Verspannungen sind nicht nur Beschwerden, die hin und wieder das Leben von uns Menschen beeinträchtigen, sondern auch unsere Tiere belasten. In diesem Kurs lernen Sie, welche Anzeichen auf Verspannungen hindeuten und welche Ursachen dahinterstecken können. Außerdem erhalten Sie eine ausführliche Einführung in die Wirkung von Massage, ihre Einsatzmöglichkeiten sowie wichtige Kontraindikationen und erfahren, ab welchem Zeitpunkt eine tierärztliche oder physiotherapeutische Abklärung empfehlenswert ist. Auf dieser Wissensbasis zeige ich Ihnen anschließend sanfte Massagegriffe, mit denen Sie die Beweglichkeit und das Wohlbefinden Ihres Hundes verbessern können. Nach dem Kurs erhalten Sie ein Handout mit den wichtigsten Kursinhalten, sodass Sie das Gelernte zuhause festigen können. Der Kurs ist für alle Hund geeignet, egal ob klein oder groß, jung oder alt. Der Kurs findet im ersten Stock statt. Sozialverträglichkeit und Haftpflichtversicherung des Hundes wird vorausgesetzt.

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

Bitte mitbringen: Leckerlis, ein Halsband für ihren Hund und eine weiche Unterlage (Yogamatte, Decke oder ein großes Handtuch) für sich und ihr Tier.

Eine zweite Person für 1 Tier ist möglich, jedoch ist hier auch die volle Gebühr zu zahlen.

Pädagogik

K 10624F

Gelassen durch den Elternalltag: Stressregulation und Selbstfürsorge

Do, 16.04.2026 - 30.04.2026, 3x 45,00 €
 19.30 - 21.00 Uhr
 vhs Vordergeb. Clubraum, EG
 Heike Brandl

Der Alltag als Eltern kann mitunter sehr herausfordernd sein und von verschiedenen Stresssituationen geprägt sein. Ein bewusster und gelassener Umgang damit kann das Familienleben erleichtern, Beziehungen stärken und die Resilienz verbessern.

In diesem Kurs tauchen wir gemeinsam tiefer in das Thema Stress ein. Du erwirbst wertvolles Wissen über das Nervensystem und seine Reaktionen auf Stress. Du lernst einfache körperorientierte Übungen kennen, die dir dabei helfen können, Stress abzubauen und dein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen. Für diese Übungen sind keine Hilfsmittel oder Vorkenntnisse erforderlich. Außerdem werden wir uns mit dem bewussten sprachlichen Umgang mit Stress befassen. Weniger Druck und Hektik in der Kommunikation können viel dazu beitragen, den Alltag entspannter zu erleben und gesund zu bleiben. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung

New

K 10630F Das DISG®-Modell: Stärken erkennen, Zusammenarbeit verbessern

Sa, 14.03.2026, 1x 72,00 €
13.30 - 17.45 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Peter Feldbauer

Manche Menschen sind laut, andere leise; manche handeln sofort, andere denken erst nach. Im Beruf, Verein oder Alltag treffen unterschiedliche Verhaltens- und Kommunikationsstile aufeinander – und genau hier liegen oftmals die Herausforderungen aber auch unsere Chance. Mit dem DISG®-Modell lernen Sie, wie verschieden wir ticken, und wie viel leichter Kommunikation gelingt, wenn Verständnis statt Ärger im Vordergrund steht. Es geht um Klarheit, Respekt und bessere Zusammenarbeit – ohne Schubladen, dafür mit Alltagsnähe.

Zur Vorbereitung erhalten Teilnehmende einen Link zu einem kurzen Online-Fragebogen; im Seminar gibt es ein ausführliches Skript sowie eine persönliche Auswertung mit Impulsen für Ihre Stärken. Peter Feldbauer ist zertifizierter DISG®-Trainer mit langjähriger Führungserfahrung.

K 10634S

Jedes Wort wirkt! – Mit klarer und wertschätzender Sprache deine Ziele erreichen

Do, 25.06.2026, 1x 15,00 €
19.30 - 21.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Heike Brandl

„Eigentlich lese ich ganz gerne.“ Was sagt dir dieser Satz? Nichts? Sage, was du meinst und erleichtere dir den Alltag durch den bewussten Einsatz von Sprache und einer klaren Ausdrucksweise! Denn jedes Wort wirkt und schafft Wirklichkeit.

In diesem Vortrag erhältst du spannende Einblicke, wie Sprache wirkt und was du mit ihr alles machen kannst. Entdecke die faszinierende Wirkung der in der Sprache enthaltenen Kraft und gestalte damit dein Leben aktiv! Erlebe einen Mitmach-Vortrag voller praktischer Anregungen, die sich leicht umsetzen lassen. Der Vortrag basiert auf dem LINGVA ETERNA®-Sprach- und Kommunikationskonzept von Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf.



K 10642F

New

Entdecken Sie Ihre Bestimmung und finden Sie Ihre echte Lebensaufgabe

Mo, Mi, 13.04.2026 - 22.04.2026, 4x 52,00 €
Termine: 13.04., 15.04., 20.04., 22.04.
19.00 - 20.30 Uhr
vhs Rückgeb. Dachstudio, DG
Volker Peter

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Smartphone

K 10643F

Was kommt jetzt? Persönliche Standortbestimmung und neue Perspektiven

New

Stärken erkennen in Zeiten des Wandels

Do, 16.04.2026 - 21.05.2026, 4x, 39,00 €
19.00 - 20.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG
Daniela Hartmann

Sie spüren, dass etwas nicht mehr passt, stecken bereits in einer Umbruchsituation oder suchen Impulse für einen neuen Lebensabschnitt? In diesem Kurs nehmen Sie sich Zeit für eine persönliche Standortbestimmung. Mit der ProfilPass-Methode machen wir Fähigkeiten, Erfahrungen und Stärken sichtbar und schreiben sie auf – auch jene, die im Alltag oft unbeachtet bleiben. Das hilft, eigene Potenziale bewusst wahrzunehmen, neue Perspektiven zu entwickeln und Klarheit für kommende Schritte zu gewinnen. Das kann eine berufliche wie persönliche Neuorientierung oder Weiterentwicklung sein, der Wiedereinstieg in den Beruf, der Übergang in den Ruhestand, neue Herausforderungen im Alltagsumfeld oder zukünftige Lernvorhaben. Gemeinsam finden wir den nächsten sinnvollen Schritt auf Ihrem Weg.

Der ProfilPASS als begleitendes Arbeitsmaterial zum Kurs kann kostenlos online heruntergeladen oder als gebundenes Workbook für 16,- Euro über die Kursleitung erworben werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug



A 10630F

Schachkurs für Einsteiger

Mi, 22.04.2026 - 20.05.2026, 5x 40,00 €
18.30 - 20.00 Uhr
Arnstein - Mittelschule, Schachraum
Katharina Senft

Schach ist viel mehr als nur ein Spiel, es ist auch Sport, Bildung, Kultur, Wissenschaft und bringt dabei vor allem jede Menge Spaß!



Schach ist ein Spiel, das uns schlauer macht und das wirklich JEDER spielen kann! Schach trainiert beide Gehirnhälften, verbessert u.a. die Konzentration und steigert unsere Fähigkeit zur Problemlösung. Schach ist einfach und doch komplex. Im Schach gibt es mehr Züge als Sterne im Weltraum. Starten Sie mit diesem Schnupperkurs und lernen Sie dieses facettenreiche Spiel (besser) kennen. In diesem Kurs wird das königliche Spiel von Grund auf erklärt. Regeln und Grundzüge werden in Theorie erläutert und beim praktischen Spielen vertieft und gefestigt. Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger, Wiedereinsteiger und Senioren, welche das Schachspiel erlernen oder sich darin verbessern möchten. Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren sind ebenfalls willkommen, wenn Sie von einem Erwachsenen begleitet werden.

Beauty und Styling

K 10647F

Entdecken Sie Ihre Farben! – Farbberatungs-Workshop

Sa, 07.03.2026, 1x
9.00 - 12.00 Uhr
vhs Rückgeb. Saal 3, EG
Bianca Oleynik

36,00 €

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 (20 € vor Ort zu zahlen). Bitte kommen Sie ungeschminkt. Bitte mitbringen: eigene Make-up Produkte z. B. Make-up, Eyeliner, Rouge, Lippenstift und Lidschatten, 2 Oberteile, die sie farblich gerne tragen und 2 Fehlkäufe.

SAM

SPIEL AUCH MIT

Vier Termine im Monat
Vier verschiedene Orte
in Karlstadt



Keine Anmeldung
erforderlich, einfach
vorbeikommen und
losspielen...

SAM, der offene Spielertreff für Jung und Alt in Karlstadt

Haben Sie Spiele wie Schach, Mühle oder Kartenspiele, aber niemanden, mit dem Sie spielen können? Dann kommen Sie zu unseren Spielertreffs! Bringen Sie Ihre eigenen Spiele mit und finden Sie hier Mitspieler. Egal, ob Sie ein Neuling oder ein erfahrener Spieler sind, bei uns ist jeder willkommen. Genießen Sie gesellige Stunden in einer freundlichen Atmosphäre und lernen Sie neue Leute kennen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Erster Sonntag im Monat

🕒 15.00 - 17.00 Uhr
Evangelisches Gemeindehaus St. Johannis*
Arnsteiner Str. 7, Karlstadt

*barrierefrei

Zweiter Dienstag im Monat

🕒 18.30 - 21.30 Uhr
Pfarrheim Zur Heiligen Familie*
Bdelschwinghstr. 23, Karlstadt

*barrierefrei

4 Termine im Monat
4 verschiedene Örtlichkeiten:

Dritter Mittwoch im Monat

🕒 18.30 - 21.30 Uhr
Clubraum der Volkshochschule
Langgasse 17, Karlstadt

vhs Volkshochschule Karlstadt

Vierter Donnerstag im Monat

🕒 15.00 - 17.00 Uhr
Ort wird noch bekannt gegeben

Weitere Informationen unter E-Mail: Agenda21@Lramsp.de

K 10648F

Entdecken Sie ihren individuellen Stil! – Stilberatungs-Workshop

Sa, 21.03.2026, 1x

36,00€

9.00 - 12.00 Uhr

vhs Rückgeb. Saal 3, EG

Bianca Oleynik

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 Jacke, 1 lange Hose, 1 kurze Hose (falls vorhanden)



K 10649F

Beauty 40+ Schminkworkshop: mit Make-up mehr Selbstbewusstsein und Ausstrahlung gewinnen

Sa, 25.04.2026, 1x

35,00€

9.00 - 11.30 Uhr

vhs Rückgeb. Saal 3, EG

Bianca Oleynik

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, Wimperntusche

K 30350F

Haut im Gleichgewicht: Grundlagenpflege und Hautgesundheit

Sa, 18.04.2026, 1x

15,00 €

10.00 - 11.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG

Sandra Berk

In diesem Workshop erfahren Sie, wie unsere Haut funktioniert, was sie stärkt und welche Faktoren ihr Gleichgewicht stören können. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf grundlegende Pflegeprodukte, deren Zweck und die richtige Anwendung – unabhängig davon, ob Ihre Haut trocken, empfindlich, zu Rötungen oder zu Unreinheiten neigt. Kurze Demonstrationen zeigen praxisnah, wie einzelne Pflegeschritte wirken, und welche Routinen sich einfach in den Alltag integrieren lassen. Der Kurs richtet sich an alle, die sich eine gesunde, ausgeglichene und strahlende Haut wünschen – ganz ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: kleine Schüssel für Wasser, Spiegel (falls vorhanden), Haarband, 1 bis 2 Kompressentücher (oder Waschlappen), ein Handtuch und ungeschminkt kommen.

Stadt- und Heimatgeschichte

K 10900F

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

Di, 10.03.2026, 1x

Spenden willkommen

19.00 - 20.30 Uhr

Historisches Rathaus Uhrenstube

Alfred Dill

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 in den zwei Einzelveranstaltungen vom Bau der ersten Mainbrücke 1880 und deren Sprengung 1945, und auch das Kapuzinerkloster, Säkularisation und Wiedereröffnung sind Thema.

K 10905F

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

Di, 17.03.2026, 1x Spenden willkommen
19.00 - 20.30 Uhr
Historisches Rathaus Uhrenstube
Alfred Dill

Inhalt wie K 10900F – Teil II

K 21120F

New Die 825-Jahrfeier der Stadt Karlstadt – eine fotografische Rückschau

Mi, 25.03.2026, 1x Spenden willkommen
19.00 - 20.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Manfred Warmuth

Im Jahr 2025 begibt Karlstadt sein 825jähriges Stadtjubiläum mit einer Vielzahl an Aktivitäten und Programmpunkten. Die Mitglieder des Foto-Arbeitskreises haben die Feierlichkeiten in vielen Bildern festgehalten und dokumentiert. Manfred Warmuth lässt in diesem Bildervortrag nochmals die vielfältigen Eindrücke und schönsten Momente der Feierlichkeiten Revue passieren.

K 10910F

New Das Herz der Burg – Kapellen und Kirchen in fränkischen Burgen

Mo, 04.05.2026, 1x Spenden willkommen
18.00 - 19.30 Uhr
Historisches Rathaus Uhrenstube
Dr. Winfried Mogge

Zum Bauprogramm einer mittelalterlichen Burg gehörte die Kapelle. Das Selbstverständnis der adeligen Führungsschicht als Streiter Christi verlangte nach einem eigenen Raum für den Gottesdienst. Für die Lage und die bauliche Gestalt der Kapellen gab es jedoch keinerlei Vorgaben. Sie entstanden, wo immer es passte und was immer der Bauherr ausgeben wollte für fromme Andacht und herrschaftliche Repräsentation. So finden wir höchst unterschiedliche Formen von Sakralräumen – von der separaten Kirche in der kaiserlichen Pfalz oder bischöflichen Residenz bis zum schlichten Erker eines Wohntraktes der Adelsburg. Ein kunst- und religionsgeschichtlicher Streifzug durch fränkische Burgen soll die Vielfalt und Bedeutung dieser Bauteile zeigen. Zwei deutschlandweit einmalige Exemplare sind nahe Lohr zu finden: In Rieneck ist eine von zwei Kapellen in der Mauerdicke des romanischen Bergfrieds ausgespart, in Rothenfels erstaunt die inzwischen hundert Jahre alte Einrichtung als „Herz der Burg“ und „Inkunabel moderner Kirchenraumgestaltung.“ Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Historischen Verein Karlstadt.

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



K 10915S

New 600 Jahre jüdisches Leben in Laudenbach

Do, 23.07.2026, 1x Spenden willkommen
19.00 - 20.30 Uhr
ehemalige Synagoge Laudenbach
Georg Schirmer

Vor genau 600 Jahren wurden erstmals jüdische Familien in Laudenbach schriftlich erwähnt. Am 12. November 1426 wies der Graf von Wertheim seinen Amtmann an, er wolle doch die „Judenzinsen“ zu Wertheim, Freudenberg und Laudenbach einnehmen und nach Wertheim schicken. Wie lange das jüdische Leben in Laudenbach bereits damals zurückreichte, wissen wir nicht, die Familien lebten ja zum Zeitpunkt ihrer Ersterwähnung bereits eine unbekannte Zeit hier. Was wir jedoch gut kennen, sind die Spuren, die die vielen Generationen jüdischer Laudenbacher in jeder Epoche hinterlassen haben. Wer waren diese Einwanderer? Wo kamen sie her? Warum ließen sie sich hier nieder? Wie ernährten sie sich? Wie kamen Juden und Christen miteinander zurecht? 600 Jahre lang prägten jüdische Familien unsere Kultur, unseren Alltag, unsere Sprache, bis schließlich eine nationalsozialistische Regierung im Einklang mit Teilen der Bevölkerung versuchte, dem jüdischen Leben ein Ende zu setzen.

In dem Bildervortrag werden anhand von Dokumenten aus den Archiven Wertheim, Würzburg und Karlstadt Hintergründe deutlich gemacht, durch die diese überaus spannenden 600 Jahre jüdisch-christlichem Zusammenleben anschaulich dargestellt werden. Das Thema ist historisch, die Zusammenhänge jedoch könnten aktueller kaum sein.

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem „Förderkreis ehemalige Synagoge Laudenbach e.V.“.

K 10920F

New Worüber lachen wir eigentlich? – Linguistik des Witzes und anderer pointierter Texte

Di, 24.03.2026, 1x Spenden willkommen
19.00 - 20.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Prof. Dr. Winfried Ulrich

Lachen kann befreiend wirken, als soziale Störung oder aus Verlegenheit entstehen – fest steht: Wir schmunzeln oder lachen über Pointen, wenn wir sie verstanden haben. Wir lachen über deren Tendenz (Spitze, Entlarvung, Spott, Gelächter) ebenso wie über ihre Technik (Doppeldeutigkeiten, verschränkte Sinnzusammenhänge). Ein Beispiel: Der Witz verbindet Pointe und komische Umsetzung zu einem gemeinsamen kommunikativen Ereignis, das Gemeinschaft schafft, aber auch ausschließt. Erzähler und Publikum trainieren dabei geistig-sprachliche Flexibilität, weil ungewöhnliche Zusammenhänge erfasst werden. Der Vortrag skizziert eine sprachwissenschaftliche Einordnung von Witzen nach der Funktion der Pointen – Irrtums-, Missverständnis-, Anspielungs-, Enthüllungs- und Übertreibungswitze – und illustriert dies mit praxisnahen Beispielen.

New

K 10921F

Etwas auf dem Kerbholz haben – Redewendungen, ihre Bedeutungen und ihre Entstehung

Di, 28.04.2026, 1x
19.00 – 20.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Prof. Dr. Winfried Ulrich

Spenden willkommen

Viele heute gebräuchliche feste Redewendungen sind im Laufe der Zeit „undurchsichtig“ geworden. Man kennt so ungefähr ihre Bedeutungen, kann sich diese aber kaum erklären, sie nicht auf die Bedeutungen der einzelnen Wörter zurückführen, besonders wenn diese sich aus unserem Wortschatz verabschiedet haben: Was soll z.B. ein Kerbholz sein? Es fehlt uns das Wissen vom kulturgeschichtlichen Hintergrund solcher Ausdrücke.

Selbst wenn alle Wörter einer Redewendung heute noch verwendet werden, bleibt der Sinn oft dunkel: z. B. bei jemandem einen Stein im Brett haben, auf keine Kuhhaut gehen usw.

Der Vortrag geht den Fragen nach, wie Redewendungen entstanden sind, wie sie sich verändert haben und was sie heute noch als Mittel der Verständigung leisten.



K 10920F

New Sondheim – „Seeschlacht von Lepanto“

Do, 26.03.2026, 1x
17.00 – 18.30 Uhr

8,00 €

Arnstein - Maria Sondheim, Kirchengebäude
Arved von Mansberg

Die Seeschlacht von Lepanto am 7. Oktober 1571. Aus Anlass der 200. Wiederkehr dieses für das christliche Abendland entscheidenden Ereignisses wurde der Maler Johann Philipp Rudolph 1770 mit diesem Deckenfresko beauftragt. Auftraggeber war die Rosenkranz-Bruderschaft in Arnstein, die dieses Bild hier bei uns im Frankenland im Jahr 1770 malen lies. Es handelt sich um die größte Seeschlacht im 16. Jahrhundert und die dargestellten Ereignisse spielen sich in der Meerenge von Korinth in Griechenland ab, was zu jener Zeit zum Osmanischen Reich gehörte.

Arved von Mansberg wird Ihnen mit seinem Vortrag, vor Ort, das wunderbare Deckenfresko näher bringen. Der im Bild dargestellte Konflikt zwischen Morgen- und Abendland hat bis heute nichts an Aktualität verloren.

Kunst- und Kulturgeschichte



K 20610F

New Spaziergang durch die Stadt am Arno

Do, 12.03.2026, 1x
19.00 – 20.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Julia Meister-Lippert

Spenden willkommen

Das schöne kunstreiche Florenz, Mittelpunkt der Toskana, ist die Wiege der Renaissance. Unser Spaziergang führt zu seinen bedeutendsten Sehenswürdigkeiten. Die hoch über der Stadt gelegene Kirche San Miniato al Monte, Palazzo Vecchio, Or San Michele, eine Kombination aus Sakralraum und Kornspeicher, Dom und Baptisterium sind einige Stationen unseres Rundgangs, der wie ein Zeitreise durch die Geschichte der Arnostadt führt.

K 20630F

New Der Karnaktempel – Die größte je in Ägypten errichtete Tempelanlage

Do, 07.05.2026, 1x
19.00 – 21.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Dr. Katja Demuß

Spenden willkommen

Mit dem Beginn des Neuen Reiches (um 1500 v. Chr.) begann in Ägypten eine Zeit, die häufig als das „Goldene Zeitalter“ bezeichnet wird. Besonders deutlich zeigt sich dieses im antiken Theben (heutiges Luxor), das zeitweise königliche Residenz war. Vor allem aber

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



entwickelte sich Theben zum religiösen Zentrum des Landes. Auf dem Ost- und Westufer des Nils wurden zahlreiche große Tempelanlagen für die ägyptischen Götter errichtet – allen voran für den „König der Götter“, den Reichsgott Amun-Re.

Der größte und eindrucksvollste dieser Tempel war und ist der Karnaktempel - das bedeutendste Kultzentrum für Amun-Re im antiken Theben und der größte Tempel, der je im antiken Ägypten errichtet wurde. Bis heute ist die Anlage in großen Teilen erhalten und beeindruckt nicht nur durch ihre schiere Größe, sondern auch durch die Schönheit und bautechnische Perfektion der einzelnen Tempelstrukturen. Begleiten Sie mich also in und durch die größte und beeindruckendste Tempelanlage des Alten Ägypten.

Fremde Länder

K 10930F

Eine Rundreise mit dem Wohnmobil durch das Baltikum

New

Do, 05.03.2026, 1x

8,00 €

18.30 - 20.30 Uhr

Historisches Rathaus Uhrenstube

Steffen Vorstoffel

Der Filmvortrag richtet sich an Wohnmobilisten, die nach einem neuen Urlaubsziel suchen, das die meisten Deutschen (noch) nicht auf der Liste ihrer Urlaubsziele haben. Die Veranstaltung gibt aber auch Anreize und Tipps für Städtetouren in die baltischen Hauptstädte für Interessierte, die mit dem PKW oder dem Flugzeug ins Baltikum reisen möchten.

Erleben Sie das Baltikum auf einer 3-wöchigen Reise durch Litauen, Lettland und Estland, bei der die wechselhafte Geschichte, die Vielfalt der Natur und die beeindruckenden Städte im Mittelpunkt stehen. Erkunden Sie die Hauptstädte Vilnius, Riga und Tallinn. Erleben Sie die breitesten Stromschnellen Europas und die Braunbären in den Wäldern Estlands. Von historischen Burgen bis zu malerischen Küsten bietet diese Reise eine einzigartige Kombination aus Natur, Geschichte und Kultur.

Nach dem Film, der die Highlights einer Rundreise durch das Baltikum zeigt, können Fragen zum Baltikum und zum Reisen mit dem Wohnmobil allgemein gestellt werden.

Steffen Vorstoffel wohnt in der litauischen Hauptstadt Vilnius und ist ein Kenner des Baltikums. Er ist leidenschaftlicher Wohnmobilmfahrer und Hobbyfilmer.



K 21110F

Eine fotografische Reise durch die Masuren

New

Mi, 18.03.2026, 1x

Spenden willkommen

19.00 - 20.00 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

Birgitta Alexi

Die Bilderreise durch die Masuren und die Städte Stettin, Danzig und Posen führt uns durch eine Region voller Geschichte, Wasserflächen und kultureller Schätze. Von der Hansestadt Stettin, über die historische Hafenstadt Danzig mit ihrer prunkvollen Architektur, den ruhigen Masurenseen bis hin zur imposanten Marienburg legen wir den Fokus auf Kaiserstädte, Königswege und malerische Landstriche. Weiter führt die Reise durch wunderschöne Landschaften mit einer Schifffahrt auf dem Oberlandkanal, einer Kanufahrt auf der Krutyna und zur Wolfsschanze bei Rastenburg. Jede Aufnahme erzählt von Kontrasten zwischen Natur und Vergangenheit, zwischen Stille am Wasser und lebendiger Stadtgeschichte. Wir beobachten barocke Fassaden, gotische Türme und glänzende Wasserflächen, die Geschichten aus Jahrhunderten spiegeln. Die Reise endet in Posen, wo sich Moderne mit einem reichen Erbe verbindet und die Bilder eine facettenreiche Polenreise abrunden



K 10935F

China hautnah – Kultur, Menschen, Regionen und kulinarische Vielfalt

New

Di, 05.05.2026, 1x

8,00 €

19.00 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

Florian Mehling

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

Exkursionen

K 10941F

Mit dem Stadtgärtner unterwegs: Bäume in der Stadt

So, 12.04.2026, 1x 2€ bar vor Ort
 Sonntag, 9.30 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt: Hohe Kemenate, Hauptstr.
 Klaus Lankes

Bei einem ca. 2-stündigen Spaziergang durch Karlstadt erfahren Sie alles über Bäume in der Stadt und wie sie als natürliche Klimaanlage für die Zukunft eingesetzt werden können. In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz, Kreisgruppe Karlstadt.

K 10942F

Mit dem Stadtgärtner unterwegs: Biodiversität erhalten

So, 17.05.2026, 1x 2€ bar vor Ort
 9.30 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt Mühlbach - Mainwiese am Wohnmobilstellplatz
 Klaus Lankes

Warum wird nicht alles wie früher gemäht? Muss diese „Unordnung“ wirklich sein? Auf diese und viele weitere Fragen gibt es Antworten vom Stadtgärtner. Erfahren Sie bei einem zweistündigen Ortstermin in Mühlbach spannende Fakten, wie man Biodiversität erhalten kann und warum dies mehr heißt als „nur nicht mähen“. In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz, Kreisgruppe Karlstadt.

K 10943S

Mit dem Stadtgärtner unterwegs: Klimawandel und geeignete Strategien im urbanen Bereich

So, 21.06.2026, 1x 2€ bar vor Ort
 9.30 - 11.30 Uhr
 Treffpunkt Hohe Kemenate, Hauptstr.
 Klaus Lankes

Der Klimawandel und seine Auswirkungen werden uns in den nächsten Jahren weiter begleiten. Welche Strategien gibt es im Stadtgebiet, und was kann jeder Einzelne tun? Dabei zählt das Schwammstadtprinzip. Erfahren Sie in einem ca. 2stündigen Spaziergang mit dem Stadtgärtner, was sich dahinter verbirgt und warum jeder m² zählt. In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz, Kreisgruppe Karlstadt.

K 10951F

New Kräuterführung – Fit und gesund in den Frühling mit essbaren Wildkräutern

So, 26.04.2026, 1x 26,50 €
 11.00 - 13.30 Uhr
 Treffpunkt Main-Parkplatz, Fährgasse in Mühlbach
 Susanne Koch

Die Natur ist erwacht, die Vögel erfreuen uns mit ihrem lebhaften Gesang und die frischen Wildkräuter sprießen kräftig. Bei einem gemütlichen Spaziergang zur Karlsburg tauchen wir ein in unsere heimische Pflanzenwelt und ihr erfahrt, welche wildwachsende Köstlichkeiten uns jetzt im Frühjahr helfen können, unseren Organismus wieder in Schwung zu bringen. Dabei erhaltet ihr Infos zum Erkennen der Pflanzen, ihren Inhaltsstoffen und Verwendungsmöglichkeiten, sowie eine kleine Kostprobe. Treffpunkt: Parkplatz (am Main), Fährgasse in Mühlbach
 Bitte anziehen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk

K 10952F

New Den Frühlingskräutern auf der Spur

Sa, 09.05.2026, 1x 15 € bar vor Ort
 10.00 - 12.30 Uhr
 Treffpunkt Tennishalle Karlstadt-Wiesenfeld, Mühlweg 9
 Gudrun Karle

Bei dieser Wanderung erfährst du Wissenswertes über Geschichte und Heilwirkung unserer heimischen Kräuter sowie deren vielfältige Verwendung. Wir verkosten wertvolle Kräuter als leckere grüne Smoothies. Entlang des Weges entdecken wir verschiedene Naturlebensräume und deren Pflanzen. Strecke: 4 km
 In Kooperation mit dem Naturpark Spessart e.V.
 Anmeldung über Naturparkführerin Gudrun Karle eMail: g-karle@t-online.de

J 10980F

New Mit allen Sinnen die Natur entdecken – Waldbaden & Kräuterwanderung für Kinder ab 11 Jahren mit Elternteil

Sa, 09.05.2026, 1x 30,00 € pro Paar
 10.00 - 11.45 Uhr
 Treffpunkt: Parkplatz Mühlbach (am Main-Spielplatz)
 Christina Krebs

In diesem besonderen Naturkurs lade ich Kinder ab 11 Jahren mit einem Elternteil ein, die wohltuende Welt des Waldes auf spielerische und sinnliche Weise zu entdecken. Auf unserem Weg zur Karlsburg tauchen wir bewusst in die Atmosphäre des Waldes ein. Beim Waldbaden lernen die Teilnehmenden, wie beruhigend Stille, Düfte und Farben der Natur wirken können und warum sich Stress nachweislich reduziert, wenn wir uns achtsam im Wald bewegen. Mit kleinen Sinnes- und Wahrnehmungsübungen erfahren wir, wie gut es tut, einmal zur Ruhe zu kommen und die Natur aufmerksam zu erleben. Unterwegs begeben wir uns außerdem auf eine Kräuter-Entdeckungstour: Welche heimischen Wildkräuter wachsen direkt vor unserer Haustür? Wie riechen sie, wie fühlen sie sich an – und wofür kann man sie verwenden? Gemeinsam lernen wir verschiedene

Pflanzen kennen und sammeln einige davon für unsere spätere Verarbeitung.

Unsere Wanderung endet am Spielplatz in Mühlbach, wo wir aus den gesammelten Wildkräutern etwas Kleines herstellen werden – eine schöne Erinnerung an unseren gemeinsamen Naturtag.

Der Kurs eignet sich für neugierige Kinder und naturbegeisterte Eltern, die Lust haben, Natur mit Körper, Geist und allen Sinnen zu erleben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und etwas Verpflegung und Getränk.



K 10960S Pilzlehrwanderung – Sommerpilze bestimmen

So, 19.07.2026, 1x 18,00 €
9.30 - 12.30 Uhr
Treffpunkt Rundweg zu den Pfostenhäusern und Hügelgräbern
Tobias Knorr
Christoph Wamser

Wenn die Tage lang werden und die Wälder in warmem Licht stehen, erwacht auch die Welt der Sommerpilze. Bei günstiger Witterung zeigen sich bereits ab Juni zahlreiche wärmeliebende Arten – von Wulstlingen über Täublinge bis hin zu den ersten Röhrlingen – darunter finden sich viele ausgezeichnete Speisepilze.

Gemeinsam unter fachkundiger Anleitung erfahren Sie:

- welche Sommerpilze bedenkenlos genießbar und welche besser zu meiden sind
- wie man charakteristische Merkmale sicher erkennt
- welche Bedeutung Pilze in der Natur spielen

Dazu gibt's spannende Geschichten und überraschende Fakten über Pilze sowie praktische Tipps für die Suche und die Bestimmung. Kontrollierte Fundstücke dürfen Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: passende Kleidung für das Wetter, festes Schuhwerk, luftiger Korb und kleines Pilzmesser

Natur und Garten

New K 11010F Vogel des Jahres 2026: Das Rebhuhn

Do, 23.04.2026, 1x Spenden willkommen
19.00 - 20.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Hartwig Brönnler

Der neue Botschafter der Vogelwelt ist stark gefährdet und steht für mehr Vielfalt in der Agrarlandschaft: Das Rebhuhn (*Perdix perdix*) ist Vogel des Jahres 2026!

Bei der nunmehr sechsten öffentlichen Wahl des LBV und seinem bundesweiten Partner NABU gab es zudem einen Rekord bei der Wahlbeteiligung. 184.044 Menschen haben sich beteiligt und das Rebhuhn mit 44,5 Prozent auf Platz 1 gewählt. Mit dem Slogan „Für Felder voller Vielfalt“ ist das Rebhuhn, zum Wahlkampf angetreten, denn die aufgeräumte Agrarlandschaft und ein hoher Pestizideinsatz lassen seinen Bestand zunehmend schwinden.

Der Vortrag stellt das Rebhuhn als Bewohner unserer Agrarlandschaft unter Berücksichtigung seiner Bedürfnisse und Besonderheiten vor. Umfangreiche Informationen zum aktuellen Rebhuhnbestand im Landkreis Main-Spessart werden ebenfalls präsentiert.

In Kooperation mit dem Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern e.V. – Kreisgruppe Main-Spessart.



K 11020F Das Jahr im Weinberg – vom Rebschnitt bis zur Lese

New Einführungsvortrag zum Praxiskurs „Winzern“

Mo, 09.03.2026, 1x 10,00 €
19.00 - 20.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Rolf Heinrich Troeder

Den Reben ganz nah sein und Trauben produzieren, wie seit Jahrhunderten. Der Vortrag zeigt, wie der Weinbau im Naturschutzgebiet Grainberg-Kalbenstein die einzigartige Kulturlandschaft prägt, wie die Weinlage von der Flurbereinigung vergessen und damit zu einer Nische der Vielfalt wurde - aus heutiger Sicht ein Glücksfall. Es werden die wesentlichen fünf Arbeitsschritte im Winzerjahr vorgestellt. Der Vortrag richtet sich an alle Interessenten des Praxis-Kurses „Winzern“, an Weinliebhaber und alle, die sich über eine nachhaltige und ökologische Bewirtschaftung dieser einzigartigen Kulturlandschaft informieren möchten. Bringen Sie bitte Ihr Weinglas mit, wir werden den Alten fränkischen Satz vom Kalbenstein probieren.

Hinweis

Bitte melden Sie sich zu allen Vorträgen und Veranstaltungen vorher an.



Der Referent ist Winzer und Besitzer des Museumsweinbergs „Alter fränkischer Satz“.

Bitte mitbringen: eigenes Weinglas.

Siehe auch Praxiskurs K 11012F



K 11025F

Das Jahr im Weinberg – vom Rebschnitt bis zur Lese

Winzern unter Anleitung im Naturschutzgebiet Grainberg/Kalbenstein

New

Sa, 14.03.2026 - 05.09.2026, 5x

132,00 €

9.00 - 12.00 Uhr

Treffpunkt Gambach Parkplatz Musikhalle

Rolf Heinrich Troeder

Während dieses Praxiskurses lernen Sie die fünf wichtigsten Schritte des Winzerns in einem Naturschutzgebiet kennen. Gemeinsam gehen wir durch das Jahr im Weinberg und praktizieren unter fachkundiger Anleitung in fünf Terminen die wesentlichen Arbeiten des Winzers: I Rebschnitt, II Ausbrecharbeiten, III Laubwandpflege, IV biologischer Pflanzenschutz, V Weinlese.

Neben den fachlichen und weinbaupraktischen Informationen und Aufgaben wird es im Kurs zudem um den Erhalt der Kulturlandschaft mit den historischen Terrassenanlagen, den alten Rebsorten und die geologische Einzigartigkeit des Ortes gehen. Im Anschluss an jede Lehreinheit ist ein gemeinsamer Ausklang mit Weinverkostung und mitgebrachter Brotzeit vorgesehen.

Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Menschen, die sich für den Erhalt des Naturschutzgebiets Grainberg-Kalbenstein interessieren, sowie an alle Weinliebhaber, die sich vorstellen können, einen eigenen Weinberg zu bewirtschaften und eine erste Anleitung für den Start benötigen. Weitere Infos erhalten Sie beim Einführungsvortrag am 09.03.2026

Bitte mitbringen: eine Garten- oder Rosenschere, Brotzeit und Getränk, ggf. Sonnenschutz



New

Ein Vogel-freundlicher Garten als persönliches Schutzgebiet

A 11000F

Mo, 13.04.2026, 1x

Spenden willkommen

19.00 - 20.30 Uhr

Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

Gregor Schmidt

Sind Sie auf der Suche nach Ideen und Lösungen für einen naturnahen und Vogel-freundlichen Garten?! Sehr gut! Denn die Gesamtfläche aller bayerischen Gärten entspricht knapp 2% der Landesfläche und damit der Fläche aller Naturschutzgebiete mit strengem Schutzstatus zusammen. Viel Potential also für mehr Biodiversität als Gegenteil zu leblosen und vermeintlich pflegeleichten Schotterwüsten. Nach dem Motto „Jeder kann was tun!“ geht es im Vortrag um einfache Möglichkeiten, die vier elementaren Bestandteile, die ein Vogel in seinem Lebensraum antreffen muss, im eigenen Garten nachzubilden. Genau für dieses Engagement, mehr Natur in seinen Garten zu lassen, hat der LBV und das Artenschutzzentrum im Landesamt für Umwelt (LfU) das Projekt „Vogel freundlicher Garten“ ins Leben gerufen, dessen Vorstellung auch Teil des Vortrages sein wird. Kooperationsveranstaltung mit dem Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern e.V. – Kreisgruppe Main-Spessart

Neue Medien

K 11110F

Social Media verstehen – von TikTok bis Influencer

New

Do, 19.03.2026, 1x

kostenfrei

16.00 - 17.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

Jasmin Kohlhepp

Lisa-Marie Fidyka

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

In Kooperation mit dem BayernLab Lohr a.Main

K 11120F

Künstliche Intelligenz verstehen – ausprobieren – mitgestalten

New

Mi, 15.04.2026, 1x

22,00 €

18.45 - 21.45 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG

Karl-Heinz Zeipelt

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst im Alltag angekommen – ob in Suchmaschinen, Sprachassistenten oder Textprogrammen. Doch was genau ist KI eigentlich, wie funktioniert sie, und wo liegen ihre Grenzen? In diesem Kurs erhalten Sie eine verständliche Einführung in die Grundlagen der KI: Wie „lernt“ eine Maschine? Was unterscheidet klassische Programme von lernenden Systemen?

Wir beleuchten Chancen wie Effizienzsteigerung, kreative Unterstützung und neue Berufsfelder – aber auch Risiken wie Datenmissbrauch, Diskriminierung und Abhängigkeit. Im praktischen Teil testen Sie verschiedene KI-Tools – z. B. ChatGPT, Google Gemini oder Microsoft Copilot – mit eigenen Textfragen und Aufgaben und erfahren, wo ihre Grenzen liegen.

Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig sind, mitreden wollen und KI nicht nur konsumieren, sondern verstehen möchten. Ziel ist es, ein kritisches Verständnis für KI zu entwickeln und deren Möglichkeiten sinnvoll zu nutzen.

New

K 50120S Souverän im Netz

Di, 23.06.2026, 1x kostenfrei
16.00 - 17.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG
Jasmin Kohlhepp
Lisa-Marie Fidyka

Die sichere Nutzung digitaler Medien ist in einer modernen Gesellschaft unverzichtbar geworden. In diesem Vortrag erhalten Sie praktische Ratschläge, wie Sie sicher im Netz agieren und Ihre Fähigkeiten im Umgang mit dem Internet verbessern können. Wertvolle Tipps zur Vermeidung von Sicherheitsrisiken und zum Erkennen von Angriffsversuchen werden gegeben. Zudem wird erklärt, wie Sie E-Mails sicher verwenden und sich vor Viren, Trojanern und anderer Schadsoftware schützen können. Die Bedeutung eines sicheren Passworts wird hervorgehoben, und es wird gezeigt, wie Sie starke Passwörter erstellen, verwalten und sich mühelos merken können. In Kooperation mit dem BayernLab in Lohr a.Main

K 50320F Zeit sparen mit der KI ChatGPT – Einführung in die Nutzung

Mo, 02.03.2026, 1x 13,00 €
19.00 - 20.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG
Volker Peter

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der KI-basierten Technologie „ChatGPT“, „Google Gemini“ oder „Microsoft CoPilot“ und deren praktische Anwendung im täglichen Leben kennen. Wie kann ich ChatGPT nutzen und wie muss ich die Eingaben formulieren, damit ich die besten Ergebnisse erzielen kann? Der Kurs befähigt Sie zu einem effizienten Umgang mit KI-Anwendungen wie ChatGPT.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich - nur Neugier und die Bereitschaft, Neues zu lernen. Der Dozent zeigt vorbereitete Anwendungsfälle, es ist jedoch ausdrücklich gewünscht, eigene Ideen oder Anwendungsfragen zum Kurs mitzubringen. Vom Dozenten gibt es abschließend kostenlose Dokumentation mit Tipps und Tricks zur effizienten Nutzung von ChatGPT.

K 50321F Zeit sparen mit der KI ChatGPT – Einführung in die Nutzung

Do, 19.03.2026, 1x 13,00 €
19.00 - 20.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG
Volker Peter

Inhalt wie Kurs 26-K50320F

New

K 50710F Instagram für Einsteiger

Di, 12.05.2026, 19.05.2026, 2x 32,00 €
18.30 - 20.30 Uhr
vhs Rückgeb. Dachstudio, DG
Hanna Möbus

Perfekt für alle, die sich bislang nicht so recht an Instagram herangetraut haben – und jetzt den Einstieg wagen möchten. In diesem Kurs lernen Sie an zwei Abenden Schritt für Schritt, wie Sie ein Instagram-Profil anlegen, Beiträge erstellen und veröffentlichen sowie den Unterschied zwischen einer Story und einem Reel verstehen. Gemeinsam schauen wir uns an, wie Sie sich sicher und souverän auf der Plattform bewegen, Ihre Inhalte gestalten und Ihre Ideen kreativ umsetzen können. Dabei gehen wir auf wichtige Grundfunktionen ein, erklären Begriffe verständlich und geben Ihnen Tipps, wie Sie Instagram ganz nach Ihren eigenen Zielen und Interessen nutzen können.

Hanna Möbus arbeitet als freie Mediendesignerin und ist gelegentlich mit ihren Texten auf verschiedenen Poetry Slam Bühnen unterwegs. Auf Instagram verwaltet sie eine Meme-Seite einer großen Fernsehserie.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone mit installierter Insta-App mit.

**New**

A 11120S Künstliche Intelligenz (KI) im Alltag – Chancen und Gefahren

Mi, 13.05.2026, 1x kostenfrei
16.00 - 17.30 Uhr
Arnstein - arni's treff, Schweinemarkt 8
Lisa-Marie Fidyka

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 Bayern-Lab in Lohr a.Main

Hinweis

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



«Kultur braucht einen wachen Geist –
zum Beispiel Ihren!»

Anonym



Kultur

Kulturelle Tänze

K 20510F Kreistänze erlernen mit Vergnügen und Leichtigkeit

Fr, 06.03.2026 - 08.05.2026, 3x 30,00 €
06.03., 17.04., 08.05.2026
17.00 - 19.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Klaus Bayer
Beatrice Otto

Haben Sie Lust, den kulturellen Reichtum anderer Länder im Tanz zu erleben? Wir vermitteln vielfältige Tänze, mal fröhlich-beschwingt, mal etwas ruhiger, z.B. aus Griechenland, Bulgarien, Armenien oder der Türkei. Lernen Sie ganz entspannt neue Schrittfolgen und interessante Rhythmen kennen. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

K 20520F Folkloretanz und Meditativer Tanz – kulturelle Tänze erleben

Sa, 14.03.2026 - 18.07.2026, 5x 75,00 €
Termine: 14.03., 25.04., 09.05., 13.06., 18.07.2026
14.00 - 17.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG bzw. auswärtiger Tanzplatz
Klaus Bayer
Beatrice Otto

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

Bei gutem Wetter tanzen wir draußen, den Tanzplatz geben wir rechtzeitig per Email bekannt.

Tanzerfahrung ist von Vorteil.

Am 14.03. 2026 ist Schnuppern für Interessierte nach vorheriger Anmeldung möglich. Bitte dies in der vhs angeben.

Standardtänze

K 20540F

Crash-Tanzkurs – Hochzeitskurs

die 3 wichtigsten Tänze des „Welttanzprogramms“

Mo, 13.04.2026 - 27.04.2026, 3x 54,00 €
19.30 - 20.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Heinz Pappenberger

Tanzen macht jede Menge Spaß und Erfolge lassen auch nicht lange auf sich warten. In diesem Kurs lernen Sie schnell und sicher die Schrittverbindungen und Tänze, die Sie unbedingt brauchen, um sich bei einer Hochzeit oder im Urlaub auf der Tanzfläche behaupten zu können. So sind der lebendige und immer aktuelle Foxtrott sowie der klassische Walzer und schwerpunktmäßig der sportliche Disco-Fox mit dabei.

Kunstaussstellungen



A 20700F

Irina Simon –

New Vernissage zur Kunstaussstellung

So, 15.03.2026, 1x Abendkasse
14.00 - 17.00 Uhr
Arnstein - Alte Synagoge
Irina Simon

Die Künstlerin Irina Simon aus Karlstadt nutzt die Malerei, um Gedanken und Gefühle sichtbar zu machen. Sie lädt den Betrachter ein, eigene Perspektiven zu entdecken oder zu hinterfragen. Inhaltlich beschäftigt sie sich mit der Natur, auch der menschlichen Natur, gesellschaftlichen Themen und Fragen der Identität. Ihre Werke entstehen überwiegend in Öl. Im Zentrum steht für sie der Mensch - seine Geschichte, Schönheit, Verletzlichkeit und Stärke. In Kooperation mit dem Verein „Alte Synagoge Arnstein e.V.“



A 20710F

New Vernissage zur Ausstellung „Aufbruch – eine Reise zu Dir selbst“ – Malerei, Skulptur und Wort

Fr, 01.05.2026, 1x kostenfrei
Freitag, 15.00 - 18.00 Uhr
Arnstein - Alte Synagoge
Uwe Stark

Der Schweinfurter Künstler und gebürtige Arnsteiner, Uwe Stark, lädt zu einer berührenden Reise ein – zu sich selbst, in Farbe, Form und Gefühl. In seiner Ausstellung „Aufbruch – eine Reise zu dir selbst“ verbindet er Malerei, Skulptur und Wort zu einem intensiven Erlebnis für Herz und Seele. Seine Werke erzählen von Wandlung, Mut und innerer Heilung – vom Loslassen alter Strukturen und dem Erwachen neuer Lebensenergie. Zwischen feinen Farbschichten, rauen Oberflächen und poetischen Texten eröffnet sich ein Raum, in dem Kunst

zur Einladung wird, sich selbst wieder zu begegnen. Bei der Vernissage liest Uwe Stark ausgewählte Passagen aus seinem gleichnamigen Buch und gibt damit tiefe Einblicke in die Inspiration hinter seinen Bildern. Ein Abend voller Gefühl, Kunst und Bewusstsein – ein Aufbruch zu dir selbst.

Kooperationsveranstaltung mit dem Verein „Alte Synagoge Arnstein e.V.“



A 20710S

New Vernissage zur Ausstellung „Künstler im Licht“ mit Werken autistischer Künstler

So, 07.06.2026, 1 x Abendkasse
14.00 - 17.00 Uhr
Arnstein - Alte Synagoge
Diverse Künstler

Seit über zehn Jahren arbeiten Künstler mit Autismus und Künstler ohne Behinderung aus der Region Würzburg wöchentlich in Tandem im Atelier zusammen. Die in dieser Begegnung entstehende ganz einzigartige Beziehung ist die Basis für einen besonderen kreativen Prozess, in dem die Bilder in gemeinsamer Arbeit entstehen. Die Ausstellung ermöglicht faszinierende Einblicke in die jeweils spezifische Sichtweise der autistischen Künstler auf die Welt um sie herum. Eine Auswahl dieser Bilder wird von 07.06. bis 31.08.2026 in der Alten Synagoge Arnstein zu sehen sein.

Künstlerisches Gestalten

K 20710F

New Aquarellmalerei für Erwachsene – Einstieg & Vertiefung

Fr, 13.03.2026 - 22.05.2026, 8x 60,00 €
9.00 - 10.30 Uhr
vhs Vordergeb. Kunstwerkstatt, DG
Christina Krebs

In diesem Anfängerkurs entdecken Erwachsene Schritt für Schritt die Grundlagen der Aquarellmalerei und erleben, wie entspannend und zugleich inspirierend das Arbeiten mit Wasser und Farbe sein kann. Wir beginnen ganz leicht und steigern uns im Verlauf des Kurses, sodass Sie sowohl technische Fertigkeiten als auch kreatives Selbstvertrauen aufbauen.

Sie lernen den Umgang mit Wasser und Farbe: Transparenz, Verläufe, Lasuren, sowie die Grundtechniken wie Nass-in-Nass, Nass-auf-Trocken, Sprenkel- und Strukturtechniken. Sowohl auch den Einsatz verschiedener Pinselgrößen und -formen, das Mischen von Farben und das Erzeugen harmonischer Kompositionen. Erste eigene kleine Motive – von abstrakten Farbspielen bis zu einfachen Landschaften oder floralen Elementen. Ziel ist es, Ihnen einen entspannten, motivierenden Einstieg in die Aquarellwelt zu ermöglichen. Sie sollen Sicherheit im Umgang mit den Materialien gewinnen, Ihren eigenen Stil entdecken und Freude am kreativen Prozess entwickeln. Bitte mitbringen: vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial, Aquarellfarben, Bleistift und Radiergummi, drei verschiedene Pinselgrößen (spitze und breite Pinsel), einen Mallappen, festes Aquarell- oder Malpapier, einen kleinen festen Karton (ca. DIN A5), Wasserglas.

New

Urban Sketching – Schnelle Stadt- und Architekturskizzen

K 20715F

Do, 19.03.2026 - 25.06.2026, 10x

95,00 €

18.00 - 19.30 Uhr und

Sa, 27.6.26, 1x Zeichnen in der Stadt

09.00 - 13.00 Uhr

vhs Vordergeb. Kunstwerkstatt, DG

Jochen Diel

Ausgehend von Werkbeispielen aus der aktuellen Urban-Sketching-Szene lernen die Teilnehmenden das lockere, freie Skizzieren von Stadtansichten mit Zeichenstift und Aquarellfarben. Gearbeitet wird im Zeichensaal und auch im Freien direkt vor Motiven, insbesondere in der Karlstadter Altstadt. Vorerfahrungen mit Technik und Material werden nicht vorausgesetzt. Simple Regeln der Perspektive und Komposition werden einfach erklärt.

Folgende Lerninhalte erwarten Sie:

- Entwickeln eines lockeren Strichs
- Spannende Kolorierungen
- Perspektive und andere raumschaffende Mittel
- Einfache Grundlagen der Komposition
- Zeichnen vom Foto vs. Skizzieren vor Ort

Der Kursleiter ist Kunstlehrer.

Bitte mitbringen: 3 Bleistifte (verschiedene Härtegrade HB - 3B - 6B), 2 wasserfeste Tuschestifte 0,3, 0,8 z.B. Derwent line marker, z.B. Derwent Inktense paint pan set #1, Aquarellpinsel (verschiedene Stärken): z.B. Fumio Aquarellpinsel set - 8er, Skizzenbuch: Moleskine Art Collection Aquarell Skizzenalbum (Watercolor Notebook), 13 x 21 cm, ggf.: Aquarellpapier, z.B. Derwent Inktense Paper, 229 x 305 mm oder 305 x 406 mm, alte Zeitungen als Unterlage



K 20720F

Zentangle® – Entspannung mit dem Stift – Einführungskurs

Di, 03.03.2026, 1x

20,00 €

18.30 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Clubraum, EG

Heidi Pollin

Zentangle® ist eine besondere Mal- bzw. Zeichentechnik, bei der durch die Wiederholung von abstrakten Mustern eine Art Tiefenentspannung einsetzt. Im 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 mitbringen: ggf. Lesebrille.

K 20722F

Zentangle® – Entspannung mit dem Stift – Fortgeschrittene

Di, 17.03.2026 - 12.05.2026, 6x

72,00 €

18.30 - 20.30 Uhr

Nicht am 21.4.2026.

vhs Vordergeb. Clubraum, EG

Heidi Pollin

Zentangle® ist weit mehr als nur Zeichnen – es bietet eine kreative Auszeit für den Geist. Durch das Wiederholen kunstvoller Muster entstehen kleine Kunstwerke und zugleich eine wohltuende innere Ruhe. In diesem Kurs für Fortgeschrittene wird das Repertoire an Mustern erweitert, mit Farben, Formen und verschiedenen Untergründen experimentiert und neue Ausdrucksmöglichkeiten werden entdeckt. In der meditativen Welt des Zentangle® lässt sich der Alltagsstress loslassen und das achtsame Gestalten in inspirierender Atmosphäre genießen. Das benötigte Papier ist im Kurspreis enthalten.

Heidi Pollin ist zertifizierte Zentangle®-Lehrerin kurz CZT.

Bitte mitbringen: ggf. Lesebrille und bereits vorhandene Stifte

K 20725F

New Zieh's durch! – Siebdruck auf Textil

Fr, 20.03.2026, 1x 29,00 €
 14.30 - 18.00 Uhr
 vhs Vordergeb. Kunstwerkstatt, DG
 Anna Gruber

Dieser Workshop richtet sich an AnfängerInnen ebenso wie an Fortgeschrittene, die Lust haben, eigene Textilien individuell zu gestalten - von der Idee bis zum fertigen Druck. Sobald dein Entwurf feststeht, schneiden wir daraus eine mehrteilige Schablone und setzen dein ganz persönliches Motiv im Siebdruckverfahren auf mitgebrachte Stoffe um. Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf.

Bitte mitbringen: Helle Textilien zum Bedrucken (z. B. T-Shirts, Taschen oder Tennissocken), Cuttermesser, Stifte, Lineal oder Geodreieck, Verpflegung und Getränk
 Falls vorhanden: Ausgedruckte Motividee, altes Bügeleisen, kleine Schraubzwingen, non-permanente Folienstifte in drei Farben.

K 20730F

New Druck dich aus! – Kreativer Hochdruck-Workshop

Sa, 25.04.2026, 1x 21,00 €
 12.30 - 17.00 Uhr
 vhs Vordergeb. Kunstwerkstatt, DG
 Anna Gruber

Dieser Kurs lädt Anfänger und Fortgeschrittene mit Lust am Experimentieren dazu ein, die vielfältigen Möglichkeiten des Hochdrucks spielerisch zu entdecken. Neben dem klassischen Linolschnitt experimentieren wir mit unterschiedlichen Materialien und Druckstöcken - überraschende Ergebnisse garantiert. Sollte gegen Ende noch Zeit sein, können die entstandenen Motive sogar auf Textilien gedruckt werden. Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf.

Bitte mitbringen: Zeitung, ggf. ausgedrucktes Motiv, Bleistift, Buntstifte (3 Farben), wasserfester dünner Stift, Lineal / Geodreieck, ein ausgewaschener TetraPak, helles Textil zum Bedrucken (z. B. Socken, Baumwoll-Tasche oder T-Shirt), Verpflegung und Getränk.
 Falls vorhanden: Eigenes Linolschnittwerkzeug bzw. feine Hohleisen, Legoplaten oder Legosteine (klein, glatt und rau)

K 20735S

New Papermaking & Printing – Papierschöpfen und TetraPak-Druck

Sa, 13.06.2026, 27.06.2026, 2x 83,50 €
 Samstag, 10.00 - 16.30 Uhr
 vhs Vordergeb. Kunstwerkstatt, DG
 Anna Gruber

Dieser zweiteilige Block-Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene mit Lust am Experimentieren geeignet und führt uns auf eine Reise ins Mittelalter. Wir schöpfen unser eigenes Papier, nachdem wir die Pulpe aus Altpapier hergestellt haben. Durch das Beimischen besonderer Materialien, wie Blüten, Konfetti, Serviettenschnipsel o.ä. entstehen ganz besondere Unikate mit unterschiedlicher Farbigkeit und Beschaffenheit. Im zweiten Block bedrucken wir unsere eigens hergestellten Papierbögen in Dürers Technik des Kaltnadel-Tiefdrucks mithilfe einer Nudelmaschine als Presse. Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf.

Bitte mitbringen: Block 1: Putzeimer, Pürrierstab, Zeitung, getrocknete Blüten, bunte Servietten (ohne Aufdruck), alte Handtücher (groß und klein), Kugelschreiber, Verpflegung und Getränk, falls möglich: Wäscheständer, Wäscheklammern, Badesandalen.

Block 2: 4 ausgewaschene 1-Liter-TetraPaks, Einmalhandschuhe, Mundschutz, ausgedrucktes Motiv (maximal Postkartengröße), Schere/Mäppchen, Kugelschreiber, Verpflegung und Getränk, falls vorhanden: kleine Schraubzwingen, Folienstift.

**New**

A 20771S

HAPPY PAINT

Fr, 03.07.2026, 1x 35,00 €
 19.00 - 22.00 Uhr
 Arnstein - Mittelschule, Werkraum
 Uwe Stark

zzgl. 15€ Material vor Ort

Dem Alltag entfliehen, den Geist entspannen, bei sich selbst 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.



SOS
 KINDERDORF
 Dorfgemeinschaft
 Hohenroth

Kultur erleben in Hohenroth

Konzerte, Theater, Märchen, Musik
 für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

Die SOS-Dorfgemeinschaft
 Hohenroth lädt das ganze Jahr
 über zu besonderen **Kultur-**
veranstaltungen ein – offen
 für alle, mitten im Spessart.

Der Eintritt ist **frei**.
 Über eine **Spende** freuen wir
 uns.

Alle Termine & Infos:
QR-Code scannen und
entdecken.



SOS-Dorfgemeinschaft Hohenroth
 Hohenroth 4
 97737 Gemünden am Main
 (oberhalb von Rieneck)
 www.sos-dg-hohenroth.de



Plastisches Gestalten

K 20810F

Die kreative Welt des Töpfern – Kennenlernkurs

Do, 16.04.2026 - 07.05.2026, 4x 30,00 €
17.00 - 20.00 Uhr
Karlstadt - Werkraum in der Mittelschule
Jutta Zimmermann

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!

Gebühr zzgl. Material- und Brennkosten nach Verbrauch - vor Ort bar zu zahlen

K 21015F

Weidenflechten – Tradition und Nachhaltigkeit

New

Mi, 22.04.2026, 1x 54,00 €
17.00 - 20.00 Uhr
vhs Vordergeb. Kunstwerkstatt, DG
Volker Wingenfled

Volker Wingenfled bringt sein 12jähriges Wissen und seine Fertigkeiten ein, um das alte Handwerk des Weidenflechtens an Interessierte weiterzugeben. Unter seiner Anleitung lernt man Schritt für Schritt wie aus dem regionalen Naturprodukt Weide ein dekoratives Element entstehen kann. Ganz nebenbei erfährt man noch einiges über die alte fränkische Tradition des Weidenflechtens.

Der Workshop fördert die eigene Kreativität und vermittelt die Freude an handwerklichen Fertigkeiten. Im Kurs flechten wir eine Weidenblume, die sehr dekorativ im Garten aber auch im Zuhause seinen Platz finden wird. Die innere Blüte wird wie ein Korbboden geflochten, so dass der Kurs eine gute Vorübung für das spätere Flechten eines Korbes ist.

Bitte mitbringen: Garten- bzw. Rosenschere, ein scharfes Messer, Gartenhandschuhe

A 21010F

Weidenflechten – Tradition und Nachhaltigkeit



New

Di, 14.04.2026, 15.04.2026, 2x 118,00 €
16.00 - 20.00 Uhr
Arnstein - Histor. Weinkeller, Balleshaus
Volker Wingenfled

Volker Wingenfled bringt sein 12jähriges Wissen und seine Fertigkeiten ein, um das alte Handwerk des Weidenflechtens an Interessierte weiterzugeben. Unter seiner Anleitung lernt man Schritt für Schritt wie aus dem regionalen Naturprodukt Weide ein dekoratives Ele-

ment entstehen kann. Ganz nebenbei erfährt man noch einiges über die alte fränkische Tradition des Weidenflechtens.

In diesem 2tägigen Kurs flechten wir unter sachkundiger Anleitung einen kompletten Korb mit Henkel aus Weide in traditioneller Art und Weise. Hierbei lernen wir verschiedene Flechttechniken und den Umgang mit dem Naturprodukt Weide kennen, wie sie schon in früheren Zeiten angewandt wurden. Auch für Anfänger geeignet, die dieses faszinierende Handwerk ausprobieren möchten.

Bitte mitbringen: Garten- bzw. Rosenschere, ein scharfes Messer, Gartenhandschuhe

Foto-Ausstellung

K 21130S

Ausstellung des Foto-Arbeitskreises im Rahmen des Unterfränkischen Fotofestivals

New

Fr, 19.06.2026 und Mo, 22.06.2026, 4x Spenden willkommen
17.00 - 20.30 Uhr
Sa, 20.06. und So, 21.06.2026
11.00 - 20.30 Uhr
Jeweils um 19.00 Uhr themenspezifische Vorträge
Historisches Rathaus Bürgersaal
Foto-Arbeitskreis

Der Fotoarbeitskreis der Volkshochschule Karlstadt organisiert auch in diesem Jahr eine umfangreiche und vielfältige Fotoausstellung, die im Rahmen der Kulinarischen Meile des Karschter Mittsommers veranstaltet wird. Dabei präsentieren die Mitglieder des Arbeitskreises ca. 200 Bilder im Bürgersaal des Historischen Rathauses. Die Ausstellung umfasst Arbeiten zu vielfältigen Themen wie unter anderem Portrait, Architektur, Landschaft, Pflanzen und Tiere, Makrofotografie sowie Schwarz-Weiß-Aufnahmen. Daneben werden Fotos aus Wettbewerben der jeweils besten Fotografen der Quartalswettbewerbe in einer Sonderausstellung präsentiert. Von Freitag bis Sonntag finden außerdem jeweils um 19 Uhr themenspezifische Bildervorträge statt. Sowohl bei der Vernissage am Freitag, 19.6. um 17 Uhr als auch während der Ausstellung stehen die Mitglieder des Foto-Arbeitskreises für Fragen und eine fachkundige Einführung zur Verfügung.



Konzerte



A 21300F

New

Irish Folk „Trinity“ mit Texten von der „Grünen Insel“

So, 26.04.2026, 1x

15,00 €

18.00 - 19.30 Uhr

Arnstein - Alte Synagoge

Adeline & Klaus Zeh

Seit vielen Jahren zelebriert das Künstlerduo Adeline & Klaus Zeh seine Sicht des Irish Folk in urigen Pubs oder als Headliner bei Folk-Festivals. Stimmungsvolle irische Klassiker, Balladen und Trinklieder vermitteln echtes Insel-Feeling. Man spürt, dass diese beiden Stimmen von Poesie und irischem Wind getragen werden. Egal ob zur Gitarre, Bodhran oder A Cappella. Adelines ausdrucksstarke und facettenreiche Stimme brachte ihr den Nimbus einer angehenden Folkgröße ein. Klaus Zehs Performance auf der irischen Rahmentrommel verleiht auch seinem Gitarrenspiel eine betont perkussive Note. Wenn die beiden ihre Reiseerlebnisse zum Besten geben wird klar, dass sie nicht nur Irland-Koryphäen sind, sondern auch das echte Abenteuer lieben. Die Geschichten sind in Klaus Zehs „Trinity“ und in Adelines „Ein kleiner irischer Almanach“ versammelt. Auch die bewegende und ereignisreiche Historie des Landes bleibt nicht unerwähnt. Die beiden Musiker und Wortliebhaber lösen ihr Versprechen ein: Es wird ein Abend der ganz besonderen Art.

Kooperation mit dem Verein „Alte Synagoge Arnstein e. V.“

Hinweis



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



New

„Romantischer Sehnsuchtsort Orgel“ mit Erläuterung der Werke

A 21310S

Sa, 13.06.2026, 1x

Spenden willkommen

18.00 - 19.30 Uhr

Arnstein - Stadtpfarrkirche St. Nikolaus

M.A. Ann-Helena Schlüter

An der besonders klangvollen Orgel der Pfarrkirche St. Nikolaus wird die Künstlerin, Pianistin und Diplom-Kirchenmusikerin M.A. Mag.art. Ann-Helena Schlüter verschiedene Orgelwerke von Bach, Mozart, Haydn u.a. vorstellen und spielen.

Kooperation mit dem Katholischen Pfarramt Arnstein



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!

«Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.»

Sebastian Kneipp

Gesundheit

Sport im Freien

K 3001F YogaWalk – IM FREIEN

Do, 12.03.2026 - 21.05.2026, 8x 56,00 €
17.30 - 18.45 Uhr
Treffpunkt Karlstadt Schützenhaus, Stationsweg 90
Christine Schafmeister

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.

K 3001S YogaWalk – IM FREIEN

Do, 11.06.2026 - 16.07.2026, 6x 42,00 €
17.30 - 18.45 Uhr
Treffpunkt Karlstadt Schützenhaus Stationsweg 90
Christine Schafmeister

Inhalt wie Kurs K3001F

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

K 30220S Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene – IM FREIEN

Mo, 08.06.2026 - 13.07.2026, 6x 33,00 €
18.00 - 19.00 Uhr
Treffpunkt Karlstadt Schützenhaus Stationsweg 90
Kristina Wächter

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.

Bei starkem Regen entfällt der entsprechende Kurstermin! Zur Kommunikation wird eine WhatsApp-Gruppe eingerichtet.

Bitte mitbringen: eigene dickere Matte, ggf. Picknickdecke als Unterlage, Handtuch, Getränk, evtl. leichte Turnschuhe

K 30240S Walk and Workout – IM FREIEN

Mo, 08.06.2026 - 13.07.2026, 6x 45,00 €
19.00 - 20.30 Uhr
Treffpunkt Karlstadt Schützenhaus Stationsweg 90
Kristina Wächter

Wir beginnen mit einem kurzen Warm up und walken dann in Richtung Vogellehrpfad durch den Wald rund um den Aussichtstempel. Richtig eingesetzt erhöhen die Stöcke die Ausdauerleistung, mobilisieren sanft die Wirbelsäule und zielen auf Kräftigung der Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur ab. Am Parkplatz wieder angekommen (nach 1 Stunde) trainieren wir mit entsprechenden Übungen unser Gleichgewicht, Bauch, Beine, Po und Rumpfmuskulatur und lassen die Stunde mit verschiedenen Dehnungen (z.B. Wade, Oberschenkel) beschwingt, entspannt und gut gelaunt ausklingen.

Bei starkem Regen entfällt der entsprechende Kurstermin! Zur Kommunikation wird eine WhatsApp-Gruppe eingerichtet.

Wichtige Information!

Für diesen Kurs ist eine mittlere bis gute Kondition erforderlich, um mit zügigem Gehen bergiges und unebenes Gelände (Wald- und Schotterwege, circa 4-5 Kilometer) bewältigen zu können. Der Kurs ist für Personen, die sturzgefährdet oder in ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit stark eingeschränkt sind, nicht geeignet. Aus Sicherheitsgründen behält es sich die Kursleiterin vor, nicht geeignete Teilnehmer vom Kurs auszuschließen.

Bitte mitbringen: Nordic-Walking- oder Trekkingstöcke falls vorhanden. Die Teilnahme ist auch ohne Stöcke möglich.

Rudern und Kanu

K 30040F Rudern kennen lernen für erwachsene Anfänger

Sa, 18.04.2026 - 23.05.2026, 6x 54,00 €
10.00 - 12.00 Uhr
Karlstadt - Ruder-Club
Karlheinz Haase

Rudern ist bekanntlich eine der besten Ganzkörpersportarten. Es kann bis ins Alter betrieben werden. Beine, Rumpf, Arme, Kreislauf und Lunge - alles ist beteiligt. Die Teilnehmenden lernen den Umgang mit den Booten und das Verhalten auf der Bundeswasserstraße Main kennen. Vor allem aber sollen sie in den sechs Einheiten die Basis der Rudertechnik erlernen. Wir beginnen im breiten, kengersichereren Vierer. Je nach Neigung werden sich manche bis zum Einer „vorarbeiten“. Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung.

In Zusammenarbeit mit dem Ruder-Club Karlstadt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung (am besten einigermaßen eng anliegend und ohne Bauchtasche, damit sich die Hände nicht darin verfangen) und Sportschuhe (günstig sind Schuhe mit schmalen Fersen).

K 30043F Kanufahren kennen lernen für Anfänger ab 16 Jahren

Sa, 25.04.2026 - 16.05.2026, 3x 27,00 €
13.00 - 15.00 Uhr
Nicht am 02.05.2026.
Karlstadt - Ruder-Club
Karlheinz Haase

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Paddeln im Kajak-Einer oder im Canadier-Zweier lernen wollen. Geübt werden das Ein- und Aussteigen (auch in schwierigem Gelände), die Paddelhaltung und Paddeltechnik sowie das Steuern. Angesprochen werden auch Grundkenntnisse über das Verhalten in Strömungen. Je nach Können wird die Gruppe in der dritten Einheit eventuell an die Saale fahren. Die Eskimorolle ist nicht Bestandteil dieses Kurses. Alle Teilnehmenden müssen aber sicher schwimmen können und dürfen auch vor dem Tauchen keine Angst haben.

In Zusammenarbeit mit dem Ruder-Club Karlstadt.



Hinweis

Ihr Arbeitgeber ist Partner des i-gb Programms zur betrieblichen Gesundheitsförderung? Dann können Sie sich ab sofort Ihre Teilnahme an einem vhs-Gesundheitskurs von Ihrer Kursleitung auf Ihrer Nachweisliste abzeichnen lassen. Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!



Entspannung/Körpererfahrung

Hatha-Yoga

K 30100F

Hatha Yoga für Geübte und Wiedereinsteiger

zertifiziert und förderfähig nach §20 SBG V - KU-ST-L77FZ7

Di, 03.03.2026 - 16.06.2026, 12x 96,00€
10.00 - 11.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Anita Köster

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 bewältigen. Yoga kann von jedem Menschen, gleich ob jung oder alt, ausgeübt werden.
Bitte mitbringen: kleines Kissen, feste Decke

K 30101F

Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

zertifiziert und förderfähig nach §20 SGB V - KU-ST-MVFQDZ

Di, 03.03.2026 - 19.05.2026, 10x 75,00 €
18.30 - 20.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Birgit Edelhäuser

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 Yogahaltungen 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

K 30102F

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

zertifiziert und förderfähig nach §20 SGB V - KU-ST-K9NZRS

Do, 05.02.2026 - 07.05.2026, 12x 90,00€
16.30 - 18.00 Uhr
Auch am 09.04.2026
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Marion Kübert

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

K 30103F

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

zertifiziert und förderfähig nach §20 SGB V - KU-ST-K9NZRS

Do, 05.02.2026 - 07.05.2026, 12x 90,00 €
18.15 - 19.45 Uhr
Auch am 09.04.2026
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Marion Kübert

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Yoga-Erfahrung und „sportliche“ Anfänger.

Inhalt wie Kurs 26-K30102F

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



K 30104F

Hatha/Vinyasa Yoga Mittelstufe

Mi, 21.01.2026 - 29.04.2026, 12x 80,00€
 19.45 - 21.00 Uhr
 vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
 Gitti Schmitt

In dieser 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

K 30105F

Hatha (Anusara) Yoga für Wiedereinsteiger

Fr, 06.03.2026 - 15.05.2026, 8x 64,00 €
 9.00 - 10.30 Uhr
 vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
 Monika Mayer-Schulz

In diesem Kurs erkunden wir die sanfte, ganzheitliche Hatha-Yoga-Tradition des Anusara Yoga, die Haltung, Atem und Herzensöffnung verbindet. Durch spielerische Ausrichtungsprinzipien lernen Sie, Bewegungen fließend, sicher und mit Leichtigkeit auszuführen. Der Fokus liegt auf Dehnung, Flexibilität, Balance sowie einem achtsamen Zugang zu Körper, Geist und Atmung. Somit können sich auch Blockaden lösen. Sie erleben Entspannung, verbesserte Haltung und eine gestärkte Selbstwahrnehmung im Alltag. Dieser Kurs kann so die körperliche und geistige Ausgeglichenheit fördern. Bitte mitbringen: Decke, Getränk, ggf. eigene Yogamatte.

K 30105S

Hatha (Anusara) Yoga für Wiedereinsteiger

Fr, 12.06.2026 - 10.07.2026, 5x 40,00 €
 9.00 - 10.30 Uhr
 vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
 Monika Mayer-Schulz

Inhalt wie Kurs 26-K30105F
 Bitte mitbringen: Decke, Getränk, ggf. eigene Yogamatte.

A 30111F

Hatha (Anusara) Yoga für Wiedereinsteiger



Di, 03.03.2026 - 12.05.2026, 8x 64,00 €
 18.45 - 20.15 Uhr
 Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
 Monika Mayer-Schulz

In diesem Kurs erkunden wir die sanfte, ganzheitliche Hatha-Yoga-Tradition des Anusara Yoga, die Haltung, Atem und Herzensöffnung

verbindet. Durch spielerische Ausrichtungsprinzipien lernen Sie, Bewegungen fließend, sicher und mit Leichtigkeit auszuführen. Der Fokus liegt auf Dehnung, Flexibilität, Balance sowie einem achtsamen Zugang zu Körper, Geist und Atmung. Somit können sich auch Blockaden lösen. Sie erleben Entspannung, verbesserte Haltung und eine gestärkte Selbstwahrnehmung im Alltag. Dieser Kurs kann so die körperliche und geistige Ausgeglichenheit fördern. Bitte mitbringen: eigene Yogamatte, Decke, 2 Blöcke und einen Gurt, falls vorhanden.

A 30111S

Hatha (Anusara) Yoga für Wiedereinsteiger



Di, 09.06.2026 - 14.07.2026, 5x 40,00 €
 18.45 - 20.15 Uhr
 Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
 Monika Mayer-Schulz

Inhalt wie A30111F
 Bitte mitbringen: eigene Yogamatte, Decke, 2 Blöcke und einen Gurt, falls vorhanden.

A 30113F

Yoga für Anfänger/innen bis Mittelstufe - Zeit für mich



Do, 26.02.2026 - 26.03.2026, 5x 30,00 €
 19.30 - 20.30 Uhr
 Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
 Sonja Fischer

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. Für Schwangere ist der Kurs nicht zu empfehlen. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Matte, Getränk, dicke Socken, Jacke, Decke und falls vorhanden: Gurte, Yoga-Blöcke

A 30115F

Yoga für Anfänger/innen bis Mittelstufe - Zeit für mich



Do, 16.04.2026 - 21.05.2026, 5x 30,00 €
 19.30 - 20.30 Uhr
 Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
 Sonja Fischer

Inhalt wie A30113F
 Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Matte, Getränk, dicke Socken, Jacke, Decke und falls vorhanden: Gurte, Yoga-Blöcke

A 30113S

Yoga für Anfänger/innen bis Mittelstufe – Zeit für mich



Do, 11.06.2026 - 23.07.2026, 7x
19.30 - 20.30 Uhr

42,00 €

Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
Sonja Fischer

Inhalt wie A30113F

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

Yoga Spezial

K 30113F

Vinyasa Yoga Flow für Anfänger mit Vorkenntnissen

Mi, 04.03.2026 - 20.05.2026, 10x
18.30 - 19.30 Uhr

55,00 €

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Anne Eckle

Du hast bereits erste Erfahrungen mit Vinyasa Yoga gesammelt und möchtest deine Praxis vertiefen? In diesem weiterführenden Kurs entwickelst du ein noch feineres Körperbewusstsein und lernst, deine Bewegungen mit dem Atem in anspruchsvolleren Flows zu synchronisieren und so weiter deine Flexibilität und Kraft aufzubauen. Mit Hilfsmitteln wie Blöcken oder Gurten kannst du die Übungen deinem Körper anpassen und dich ganz auf die Verbindung von Körper, Geist und Atem konzentrieren.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist nicht geeignet für Personen mit chronischen Schmerzen oder Verletzungen am Bewegungsapparat.

Bitte mitbringen: Handtuch oder eigene Yogamatte falls vorhanden

K 30114F

Yoga und der Beckenboden

Di, 03.03.2026 - 19.05.2026, 10x
9.00 - 10.15 Uhr

65,00 €

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Brigitte Korneli

Durch unsere moderne Lebensweise eigenen 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 Bewegungsabläufe 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. Bitte mitbringen: Handtuch, rutschfeste Socken, Decke, ggf. kleines flaches Kissen, Getränk

K 30114S

Yoga und der Beckenboden

Di, 09.06.2026 - 28.07.2026, 7x
9.00 - 10.15 Uhr

45,50 €

Nicht am 16.06.2026
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Brigitte Korneli

Inhalt wie Kurs 26-K30114F

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

K 30115F

Yoga und der Beckenboden

Di, 03.03.2026 - 19.05.2026, 10x
10.30 - 11.45 Uhr

65,00 €

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Brigitte Korneli

Inhalt wie Kurs 26-K30114F

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

K 30115S

Yoga und der Beckenboden

Di, 09.06.2026 - 28.07.2026, 7x
10.30 - 11.45 Uhr

45,50 €

Nicht am 16.06.2026.
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Brigitte Korneli

Inhalt wie Kurs 26-K30114F

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

K 30116F

Yoga für ältere Menschen mit und ohne vorübergehende Einschränkungen

Do, 05.03.2026 - 07.05.2026, 8x
9.30 - 10.15 Uhr

36,00 €

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Monika Mayer-Schulz

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 mitbringen: Decke.

K 30116S

Yoga für ältere Menschen mit und ohne vorübergehende Einschränkungen

Do, 11.06.2026 - 09.07.2026, 5x 22,50 €

9.30 - 10.15 Uhr

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

Monika Mayer-Schulz

Inhalt wie Kurs 26-K30116F

Bitte mitbringen: Decke.

K 30117F

Achtsamkeits-Yoga

Do, 12.03.2026 - 21.05.2026, 8x 56,00 €

19.15 - 20.30 Uhr

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

Christine Schafmeister

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

K 30117S

Achtsamkeits-Yoga

Do, 11.06.2026 - 16.07.2026, 6x 42,00 €

19.15 - 20.30 Uhr

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

Christine Schafmeister

Inhalt wie Kurs 26-K30117F

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

K 30120F

New

Regenerierendes Yoga – Hatha Yoga trifft YinYoga – Kennenlernkurs

Sa, 14.03.2026, 21.03.2026, 2x

24,00 €

17.00 - 18.30 Uhr

vhs Rückgeb. G 3, DG

Jessica Klüpfel

Wenn Stress und Hektik unseren Alltag prägen, ist es wichtig, einen Ausgleich durch einen inneren Ort der Ruhe und Gelassenheit zu schaffen. Das Konzept zielt darauf ab, in Verbindung zu kommen und dabei den Körper zu mobilisieren sowie sanft zu kräftigen. Der Kurs verbindet Elemente des klassischen Hatha Yogas mit denen des Yin Yogas. Yin Yoga ist ein sanfter und regenerierender Yogastil, welcher auf körperlicher sowie mentaler Ebene hilft, zu regenerieren, loszulassen und den ganzen Körper in der Tiefe zu dehnen. Wir verweilen hier länger in passiven Positionen, um tief liegende Spannungen zu lösen, Faszien zu dehnen und das Nervensystem zu beruhigen. Dabei geht es um eine Praxis, die sich an die eigenen Bedürfnisse anpasst, nicht umgekehrt. Jeder Mensch bringt einen einzigartigen Körper, Rhythmus und Tageszustand mit. Dieser Kurs gibt dir den Raum, genau dort anzusetzen, wo du gerade stehst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Getränk, ggf. eigene Yogamatte.

K 30121F

New

Regenerierendes Yoga – Hatha Yoga trifft YinYoga

Do, 16.04.2026 - 21.05.2026, 5x

50,00 €

8.45 - 10.00 Uhr

vhs Rückgeb. G 3, DG

Jessica Klüpfel

Wenn Stress und Hektik unseren Alltag prägen, ist es wichtig, einen Ausgleich durch einen inneren Ort der Ruhe und Gelassenheit zu schaffen. Das Konzept zielt darauf ab, in Verbindung zu kommen und dabei den Körper zu mobilisieren sowie sanft zu kräftigen. Der Kurs verbindet Elemente des klassischen Hatha Yogas mit denen des Yin Yogas. Yin Yoga ist ein sanfter und regenerierender Yogastil, welcher auf körperlicher sowie mentaler Ebene hilft, zu regenerieren, loszulassen und den ganzen Körper in der Tiefe zu dehnen. Wir verweilen hier länger in passiven Positionen, um tief liegende Spannungen zu lösen, Faszien zu dehnen und das Nervensystem zu beruhigen. Dabei geht es um eine Praxis, die sich an die eigenen Bedürfnisse anpasst, nicht umgekehrt. Jeder Mensch bringt einen einzigartigen Körper, Rhythmus und Tageszustand mit. Dieser Kurs gibt dir den Raum, genau dort anzusetzen, wo du gerade stehst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Getränk, ggf. eigene Yogamatte.



K 30122F

Yoga für die Hormon-Balance – Kennenlernkurs

Sa, 18.04.2026, 1x 20,00 €
9.00 - 13.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Brigitte Korneli

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, Menstruationsproblemen 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

K 30123F

Yoga Nidra – Die Kunst der tiefen Entspannung – Kennenlernkurs

Sa, 25.04.2026, 1x 20,00 €
9.00 - 13.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Brigitte Korneli

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 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.

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

K 30124F

Vinyasa Power Yoga – dynamisch, kraftvoll, fließend

New

Sa, 28.02.2026, 1x 30,00 €
15.00 - 18.15 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Birgit Edelhäuser

Dieser Nachmittag lädt dich ein, in eine dynamische, kraftvolle Yoga-Praxis einzutauchen. Vinyasa Power Yoga nach Bryan Kest ist ein fließender, fordernder und zugleich variabler Yoga-Stil. Im Unterschied zu den festgelegten Serien des Ashtanga Yoga können die Übungssequenzen individueller zusammengestellt werden, bleiben aber inspiriert von dessen kraftvollen und klar strukturierten Elementen. An diesem Nachmittag werden zwei Übungsreihen praktiziert, in denen die Asanas fließend miteinander verbunden sind. Jede Bewegung wird dabei mit der Ujjayi-Atmung synchronisiert, die Konzentration und Stabilität fördert und die Wirkung der Praxis vertieft. Die Energie der einzelnen Haltungen unterstützt dabei, Spannungen zu lösen und die eigene Körperwahrnehmung zu schulen. Meditation und eine abschließende Endentspannung runden die Praxis ab und lassen dich geerdet in den Alltag zurückkehren.

Bitte mitbringen: Decke, Getränk, evtl. kleiner Snack und ggf. eigene Yogamatte

K 30125F

Vinyasa Power Yoga – dynamisch, kraftvoll, fließend

Sa, 25.04.2026, 1x 30,00 €
15.00 - 18.15 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Birgit Edelhäuser

Inhalt wie K 30124F

Bitte mitbringen: Decke, Getränk, evtl. kleiner Snack und ggf. eigene Yogamatte

K 30127F

Kleine Yoga-Auszeit

Sa, 14.03.2026, 1x 30,00 €
14.30 - 17.45 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Birgit Edelhäuser

Stell dir vor du atmest - zwei, drei tiefe Atemzüge und kannst deine Gedanken aus ihrer „Grübele“ holen. Stell dir vor, wie du mit sanften Yogahaltungen körperliches Wohlbefinden erlangst und durch einfache Meditations- und Atemübungen innere Ruhe und Ausgeglichenheit erfährst. Bei all den Herausforderungen und Verpflichtungen im Alltag, kannst du an diesem Nachmittag eine kleine „Yoga-Auszeit“ für dich genießen und dabei ganz im Hier und Jetzt und bei DIR ankommen.

„Yoga bringt dich in den Augenblick, der einzige Ort, wo das Leben existiert.“ (B.K.S. Iyengar)

Bitte mitbringen: Decke, Getränk, evtl. kleiner Snack und ggf. eigene Yogamatte

K 30128F Kleine Yoga-Auszeit

Sa, 08.05.2026, 1x 30,00 €
14.30 - 17.45 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Birgit Edelhäuser

Inhalt wie K 30127F
Bitte mitbringen: Decke, Getränk, evtl. kleiner Snack und ggf. eigene Yogamatte



A 30112F Yoga Nidra – Tiefenentspannung für Körper und Geist

Do, 26.02.2026 - 26.03.2026, 5x 30,00 €
18.15 - 19.15 Uhr
Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
Sonja Fischer

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, Decke



A 30114F Yoga Nidra – Tiefenentspannung für Körper und Geist

Sonja Fischer
Do, 16.04.2026 - 21.05.2026, 5x 30,00 €
18.15 - 19.15 Uhr
Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

Inhalt wie A30112F
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Getränk, dicke Socken, Jacke, Decke



A 30112S Yoga Nidra – Tiefenentspannung für Körper und Geist

Do, 11.06.2026 - 23.07.2026, 7x 42,00 €
18.15 - 19.15 Uhr
Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
Sonja Fischer

Inhalt wie A30112F
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Getränk, dicke Socken, Jacke, Decke

Meditation und Entspannung

K 30130F Silent Motion – Achtsam in Bewegung – Kennenlernkurs

New

Sa, 21.03.2026, 1x 18,00 €
15.00 - 18.15 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Christiane Rieß

In diesem Kennenlernkurs hast du die Möglichkeit, achtsame Bewegung auf eine sanfte und zugleich lebendige Weise kennenzulernen. „Silent Motion“ verbindet Elemente aus Meditation, freier Bewegung und bewusstem Spüren des Körpers. Ganz ohne Leistungsdruck findest du deinen eigenen Ausdruck im Gehen, Stehen, Atmen und Bewegen.

Der Kurs lädt dich ein, den Körper als Ressource wahrzunehmen, innere Ruhe zu erfahren und mit Leichtigkeit in Bewegung zu kommen. Für Momente der Stille, Sequenzen in Bewegung sowie Reflexions- und Entspannungsphasen ist gleichermaßen Raum.

Dieser Kurs eignet sich, wenn du...

- Achtsamkeit gerne in Bewegung erleben möchtest,
- neue Formen von Meditation ausprobieren willst,
- deinen Körper bewusster wahrnehmen möchtest,
- oder einfach neugierig bist auf eine sanfte, zeitgemäße Bewegungsform.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Decke, Yoga Kissen und Matte

K 30131F Bewegte Meditation am Abend

Di, 10.02.2026 - 28.04.2026, 12x 96,00 €
18.00 - 19.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 3, DG
Christiane Rieß

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 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.

Hinweis

Ihr Arbeitgeber ist Partner des i-gb Programms zur betrieblichen Gesundheitsförderung? Dann können Sie sich ab sofort Ihre Teilnahme an einem vhs-Gesundheitskurs von Ihrer Kursleitung auf Ihrer Nachweisliste abzeichnen lassen. Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!



K 30131S

Bewegte Meditation am Abend

Di, 12.05.2026 - 07.07.2026, 7x 56,00 €
 18.00 - 19.30 Uhr
 vhs Rückgeb. G 3, DG
 Christiane Rieß

Inhalt wie K 30131F

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

K 30132F

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

zertifiziert und förderfähig nach §20 SGB V -
 KU-ST-A2YV2D

Do, 05.03.2026 - 07.05.2026, 8x 72,00 €
 19.30 - 21.00 Uhr
 vhs Rückgeb. G 3, DG
 Petra Paling

Leiden Sie unter Rückenschmerzen, Abgespanntheit, Schlafstörungen? Bei diesen Beschwerden (und vielen mehr) kann die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson hilfreich sein. Durch systematische An- und Entspannung aller Muskelgruppen können Sie verspannte Bereiche lockern, in Stresssituationen gelassener bleiben und aktiv zu Ihrer persönlichen Gesundheitsvorsorge beitragen. Wir üben gemeinsam im Kurs, die Aufmerksamkeit auf gespannte Muskelgruppen zu richten und locker zu lassen. Bei der häuslichen Übung soll dieses vertieft werden und bewirken, den Alltag gelöst und spannungsarm zu bewältigen sowie gut einzuschlafen.

Der Kurs findet primär im Sitzen statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein Kissen und warme Socken.

K 30133F

Entspannt in den Feierabend – Eine Fantasiereise mit Live-Musik zum Abschalten und Träumen

Do, 05.03.2026, 1x 15,00 €
 20.00 - 21.00 Uhr
 vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
 Conny Morath
 Stephan Schmitt

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, ggf. eigene Yogamatte (vhs-Matten sind vorhanden)

K 30134F

Entspannt in den Feierabend – Eine Fantasiereise mit Live-Musik zum Abschalten und Träumen

So, 19.04.2026, 1x 15,00 €
 20.00 - 21.00 Uhr
 vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
 Conny Morath
 Stephan Schmitt

Inhalt wie Kurs 26-K30133F

Bitte mitbringen: Kuscheldecke, warme Socken, Kissen, Getränk, ggf. eigene Yogamatte

K 30135F

Klang-Abend – Entspannungszeit für Dich!

Di, 17.03.2026, 1x 10,00 €
 19.00 - 20.00 Uhr
 vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
 Katharina Issing

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

K 30136F

Klang-Abend – Entspannungszeit für Dich!

Di, 14.04.2026, 1x 10,00 €
 19.00 - 20.00 Uhr
 vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
 Katharina Issing

Inhalt wie K 30135F

Bitte mitbringen: kleines Kissen, Decke sowie eigene Matte falls vorhanden

K 30137F

Klang-Abend – Entspannungszeit für Dich!

Di, 19.05.2026, 1x 10,00 €
 19.00 - 20.00 Uhr
 vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
 Katharina Issing

Inhalt wie K 30135F

Bitte mitbringen: kleines Kissen, Decke sowie eigene Matte falls vorhanden

K 30138S

Klang-Abend – Entspannungszeit für Dich!

Di, 16.06.2026, 1x 10,00 €
 19.00 – 20.00 Uhr
 vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
 Katharina Issing

Inhalt wie K 30135F
 Bitte mitbringen: kleines Kissen, Decke sowie eigene Matte falls vorhanden

QiGong

K 30141F

Qigong – Die Acht Brokate am Vormittag – Harmonie und Energie im Alltag**Neu**

Mi, 15.04.2026 – 17.06.2026, 8x 60,00 €
 10.00 – 11.00 Uhr
 vhs Rückgeb. G 3, DG
 Anja Baunach

Die Acht Brokate gehören zu den bekanntesten und ältesten Qigong-Übungen. In diesem Kurs lernen Sie einfache, fließende Bewegungsabläufe, die Körper, Geist und Atmung in Einklang bringen. Die Übungen fördern Entspannung, innere Ruhe und Vitalität – ideal für mehr Ausgeglichenheit und Energie im Alltag. Freuen Sie sich auf eine entspannte Zeit mit fließenden Bewegungen und innerer Ruhe. Der Kurs ist für Einsteiger/innen und alle Interessierten geeignet. Die Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Schuhe – barfuß ist auch möglich, Getränk

K 30145S

Wildgans-Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene Form 46-56

Fr, 03.07.2026, 10.07.2026, 2x 58,00 €
 18.30 – 21.30 Uhr
 vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
 Weihong Yang

Wir üben die Formen 46 – 56. 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

**TaiJi**

K 30151F

Taiji quan Einführung – Anfängerkurs

Mo, 02.03.2026 – 18.05.2026, 10x 60,00 €
 18.00 – 19.00 Uhr
 vhs Rückgeb. G 3, DG
 Jörg Finkbeiner

Taiji quan zählt zu den „inneren“ Stilen der chinesischen Kampfkünste. Es trainiert Körper, Geist und qi (die zum Leben notwendige Energie). Im Anfängerkurs werden die Bewegungen und Anwendungen des taiji quan erklärt und geübt. Das Training beginnt mit der Harmonisierung des qi, es folgen Standübungen (shi) zum Aufwärmen, Dehnen und Trainieren grundlegender Schlag- und Tritttechniken. Im Zentrum steht das Formtraining (taolu) d.h. ein fließender Bewegungsablauf. Unterrichtet wird die traditionelle lange Form nach Yang Chengfu. Im Anschluss werden einzelne Folgen vertieft und Anwendungsmöglichkeiten in Partnerübungen (tuishou) geübt. Es werden keine Vorkenntnisse oder besonderen körperlichen Fähigkeiten vorausgesetzt. Jeder Fitnessgrad und alle Altersklassen sind willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

K 30151S

Taiji quan Einführung – Anfängerkurs

Mo, 08.06.2026 – 13.07.2026, 6x 36,00 €
 18.00 – 19.00 Uhr
 vhs Rückgeb. G 3, DG
 Jörg Finkbeiner

Inhalt wie K30151F

K 30152F

Taiji quan – Fortgeschrittenenkurs

Do, 26.02.2026 – 21.05.2026, 10x 90,00 €
 18.00 – 19.30 Uhr
 vhs Rückgeb. G 3, DG
 Jörg Finkbeiner

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

K 30152S**Taiji quan – Fortgeschrittenenkurs**

Do, 11.06.2026 – 16.07.2026, 6x 36,00 €
 18.00 - 19.00 Uhr
 vhs Rückgeb. G 3, DG
 Jörg Finkbeiner

Inhalt wie K30152F

Waldbaden**K 30170F****Schnupperwaldbaden im Frühling**

Do, 26.03.2026, 1x 24,00 €
 16.00 - 18.00 Uhr
 Treffpunkt Mühlbach vor der Weinstube Schwalbennest
 Kirsten Hart

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. Waldbaden ist so viel mehr als nur spazieren gehen. Durch verschiedene Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen entdecken wir den Wald neu und erleben die Natur aus einer anderen Perspektive. Erfahren Sie zudem Wissenswertes über die therapeutischen Hintergründe des Waldes und das Kommunikationssystem Wald in einer praxisorientierten Erklärung. 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 sowie Blitz oder Donner abgesagt. Bitte mitbringen: Schal, Wasser, Knirps und festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung tragen.

**K 30171S****Frauenwaldbad**

Sa, 11.07.2026, 1x 32,00 €
 10.00 - 13.00 Uhr
 Treffpunkt Mühlbach vor der Weinstube Schwalbennest
 Kirsten Hart

Waldbaden, das bedeutet: Ruhe finden, die frische Waldluft genießen. Den Wald wahrnehmen, sich selbst spüren. Erleben Sie in einem 3,5-stündigen Waldbad die japanische Entspannungsmethode des Shinrin Yoku. Bei einer gemeinsamen Tee-Zeremonie erleben wir achtsame Momente im Wald. Tauchen Sie ein, in die sommerliche Stimmung an der Karlsburg und lassen Sie den Alltag entspannt hin-

ter sich. Verschiedene Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen laden dazu ein. Erfahren Sie zudem Interessantes über die Analogie zwischen den 4 Jahreszeiten und dem weiblichen Zyklus sowie 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. Bitte mitbringen: Schal, Wasser, Knirps und festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung tragen.

Bewegung/Gymnastik/Fitness**Gymnastik für Ältere****K 30200F****Aktiv mit und ohne Demenz**

Mo, 02.03.2026 - 18.05.2026, 10x 60,00 €
 9.30 - 10.30 Uhr
 Nicht am 13.04., dafür am 30.03.2026
 vhs Rückgeb. G 4, EG
 Lena Sebold

Dieses Aktivangebot richtet sich an SeniorInnen, 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 mitbringen: Hallen-Turnschuhe und lockere Kleidung tragen.

K 30200S**Aktiv mit und ohne Demenz**

Mo, 08.06.2026 - 13.07.2026, 6x 36,00 €
 9.30 - 10.30 Uhr
 vhs Rückgeb. G 4, EG
 Lena Sebold

Inhalt wie K 30200F

Bitte mitbringen: Hallen-Turnschuhe und lockere Kleidung tragen.

K 30201F**Aktiv mit und ohne Demenz**

Mo, 02.03.2026 - 18.05.2026, 10x 60,00 €
 10.45 - 11.45 Uhr
 Nicht am 13.04., dafür am 30.03.2026
 vhs Rückgeb. G 4, EG
 Lena Sebold

Inhalt wie K 30200F

Bitte mitbringen: Hallen-Turnschuhe und lockere Kleidung tragen.

K 30201S

Aktiv mit und ohne Demenz

Mo, 08.06.2026 - 13.07.2026, 6x 36,00 €
 10.45 - 11.45 Uhr
 vhs Rückgeb. G 4, EG
 Lena Sebold

Inhalt wie K 30200F

Bitte mitbringen: Hallen-Turnschuhe und lockere Kleidung tragen.

K 30204F

Fitnessgymnastik für die ältere Generation

Mo, 02.03.2026 - 18.05.2026, 10x 45,00 €
 16.30 - 17.15 Uhr
 vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
 Andrea Schipper-Kreckel

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

Gymnastik für den Rücken

K 30208F

***New* Rückenfit mit dem Pezzi-Ball**

Mo, 02.03.2026 - 18.05.2026, 10x 45,00 €
 17.15 - 18.00 Uhr
 vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
 Andrea Schipper-Kreckel

In diesem Kurs kräftigen und trainieren wir mit Hilfe des Pezzi-Balles Rücken-, Bein-, Bauch- und Schultermuskulatur.

K 30209F

Rücken-Fit

Do, 05.03.2026 - 21.05.2026, 9x 54,00 €
 19.15 - 20.15 Uhr
 vhs Rückgeb. G 4, EG
 Julia Klühspies

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.

latur. „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.

K 30210F

Wirbelsäulengymnastik

Mo, 02.03.2026 - 18.05.2026, 10x 45,00 €
 9.45 - 10.30 Uhr
 vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
 Theresa Deinzer

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

K 30211F

Wirbelsäulengymnastik

Di, 03.03.2026 - 19.05.2026, 10x 45,00 €
 17.00 - 17.45 Uhr
 vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
 Theresa Deinzer

Inhalt wie Kurs K30210F

Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Socken, Handtuch

K 30212F

Wirbelsäulengymnastik

Di, 03.03.2026 - 19.05.2026, 10x 45,00 €
 17.45 - 18.30 Uhr
 vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
 Theresa Deinzer

Inhalt wie Kurs K30210F

Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Socken, Handtuch

K 30213F

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 04.03.2026 - 20.05.2026, 10x 45,00 €
 9.45 - 10.30 Uhr
 vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
 Theresa Deinzer

Inhalt wie Kurs K30210F

Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Socken, Handtuch

K 30214F**Wirbelsäulengymnastik**

Mi, 04.03.2026 - 20.05.2026, 10x 45,00 €
 17.15 - 18.00 Uhr
 vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
 Theresa Deinzer

Inhalt wie Kurs K30210F
 Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Socken, Handtuch

K 30215F**Wirbelsäulengymnastik**

Do, 05.03.2026 - 21.05.2026, 9x 40,50 €
 9.45 - 10.30 Uhr
 vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
 Theresa Deinzer

Inhalt wie Kurs K30210F
 Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Socken, Handtuch

K 30216F**Wirbelsäulengymnastik**

Do, 05.03.2026 - 21.05.2026, 9x 40,50 €
 10.30 - 11.15 Uhr
 vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
 Theresa Deinzer

Inhalt wie Kurs K30210F
 Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Socken, Handtuch

K 30217F**Spiralmuskeltraining: Basiskurs**

Sa, 07.03.2026, 1x 18,00 €
 14.00 - 17.00 Uhr
 vhs Rückgeb. G 4, EG
 Claudia Lankes

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 Haltungproblemen 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 K 30218F
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch und Getränk

K 30218F**Spiralmuskeltraining: Fortgeschrittenenkurs**

Di, 17.03.2026 - 19.05.2026, 8x 48,00 €
 19.15 - 20.15 Uhr
 vhs Rückgeb. G 4, EG
 Claudia Lankes

Fortsetzung des Basiskurses K 302217F, der auch Voraussetzung für diesen Kurs ist.
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch und Getränk

**A 30245F****New Rückenfit – gezieltes Rückentraining**

Di, 05.05.2026 - 23.06.2026, 8x 140,00 €
 18.30 - 19.30 Uhr
 Arnstein - doc4fit Zentrum für Gesundheit, Fitness, Reha
 N.N.

Rückenprobleme entstehen meist durch Bewegungsmangel. Die Muskulatur verliert an Kraft und neigt zu Verspannungen. Durch rückenschonende Bewegungsabläufe kannst Du in diesem Kurs deine Haltung schulen - für einen rundum starken Rücken im Alltag. Im Mittelpunkt steht ein gezieltes Rückentraining mit Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, Mobilisierung und Entspannung. Die Kombination aus Koordinationstraining fördert und trainiert gezielt das muskuläre Gleichgewichts- und Bindegewebe. Dein Kurs für mehr Beweglichkeit und geschmeidiges Bindegewebe. Ein idealer Kurs für den Einstieg in ein intensives Rückenprogramm. Ein Kurs in Kooperation mit dem Zentrum für Gesundheit, Fitness und Reha doc4fit in Arnstein.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, bequeme Kleidung, saubere Sport-
 schuhe, Handtuch

Pilates**K 30220F****Pilates-Rücken-Mix**

Mo, 02.03.2026 - 15.06.2026, 12x 54,00 €
 8.15 - 9.00 Uhr
 vhs Rückgeb. G 4, EG
 Kristina Wächter

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

K 30220S

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene – IM FREIEN

Mo, 08.06.2026 - 13.07.2026, 6x 33,00 €
18.00 - 19.00 Uhr
Treffpunkt Karlstadt Schützenhaus Stationsweg 90
Kristina Wächter

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. Bei starkem Regen entfällt der entsprechende Kurstermin! Zur Kommunikation wird eine WhatsApp-Gruppe eingerichtet.
Bitte mitbringen: eigene dickere Matte, ggf. Picknickdecke als Unterlage, Handtuch, Getränk, evtl. leichte Turnschuhe

K 30221F

Pilates-Rücken-Mix

Fr, 06.03.2026 - 22.05.2026, 8x 36,00 €
11.00 - 11.45 Uhr
Nicht am 15.05.2026.
vhs Rückgeb. G 4, EG
Katharina Hofer

Sie erwartet ein abwechslungsreiches Pilates-Rücken-Programm zur Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers. Es kommen verschiedene Hilfsmittel (Redondball, Pilatescircle, Balancepads etc.) zum Einsatz, wodurch der Körper individuell gefordert wird. Die Kursleiterin ist Übungsleiter REHA-Sport
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.

K 30221S

Pilates-Rücken-Mix

Fr, 12.06.2026 - 17.07.2026, 6x 27,00 €
11.00 - 11.45 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Katharina Hofer

Inhalt siehe K30221F
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.

K 30222F

Pilates für Anfänger

Mo, 23.02.2026 - 11.05.2026, 10x 55,00 €
18.00 - 19.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Kristina Wächter

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

K 30223F

Pilates für Fortgeschrittene

Mo, 23.02.2026 - 11.05.2026, 10x 55,00 €
19.05 - 20.05 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Kristina Wächter

Inhalt siehe K 30222F
Bitte mitbringen: großes Handtuch, Getränk, rutschfeste Socken, evtl. kleines Kissen

K 30224F

Pilates für Fortgeschrittene

Di, 24.02.2026 - 14.07.2026, 16x 88,00 €
9.00 - 10.00 Uhr
Nicht am 9.6.26
vhs Rückgeb. G 4, EG
Silke Feser

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

K 30225F

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 04.03.2026 - 20.05.2026, 10x 55,00 €
18.10 - 19.10 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Tetiana Mykhailina

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. Die Kursleiterin spricht ukrainisch und deutsch.
Bitte mitbringen: großes Handtuch und Getränk



K 30225S

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 10.06.2026 - 15.07.2026, 6x 33,00 €
 18.10 - 19.10 Uhr
 vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
 Tetiana Mykhailina

Inhalt siehe K30225F
 Bitte mitbringen: großes Handtuch und Getränk

K 30226F

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 05.03.2026 - 21.05.2026, 9x 49,50 €
 18.00 - 19.00 Uhr
 vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
 Tetiana Mykhailina

Inhalt siehe K30225F
 Bitte mitbringen: großes Handtuch und Getränk

K 30226S

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 11.06.2026 - 16.07.2026, 6x 33,00 €
 18.00 - 19.00 Uhr
 vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
 Tetiana Mykhailina

Inhalt siehe K30225F
 Bitte mitbringen: großes Handtuch und Getränk

O 30220F

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene - ONLINE

Mo, 02.03.2026 - 18.05.2026, 9x 49,50 €
 19.45 - 20.45 Uhr
 Online - zoom
 Rosalie Keller

Diese Stunde bietet 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 oder Theraband kommen ggf. zum Einsatz. Der Kurs ist für Frauen und Männer jeder Altersgruppe geeignet. Der Kurs ist für Frauen und Männer jeder Altersgruppe geeignet.
 Bitte bereithalten: eigene Matte, Theraband, Getränk, evtl. warme Socken.

O 30220S

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene - ONLINE

Mo, 08.06.2026 - 13.07.2026, 5x 27,50 €
 19.45 - 20.45 Uhr
 Online - zoom
 Rosalie Keller

Inhalt wie Kurs O30220F
 Bitte bereithalten: eigene Matte, Theraband, Getränk, evtl. warme Socken.

Bodystyling und Fitness

K 30230F

Bodystyling

Mo, 23.02.2026 - 11.05.2026, 10x 55,00 €
 18.30 - 19.30 Uhr
 vhs Rückgeb. G 4, EG
 Ingrid Schiefer

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

K 30230S

Bodystyling

Mo, 08.06.2026 - 20.07.2026, 7x 38,50 €
 18.30 - 19.30 Uhr
 vhs Rückgeb. G 4, EG
 Ingrid Schiefer

Inhalt siehe Kurs K30230F
 Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

K 30231F

Fit und bewegt L - XXL

Mo, 02.03.2026 - 18.05.2026, 10x 55,00 €
 16.30 - 17.30 Uhr
 vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
 Birgit Weißenberger

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.

Hinweis

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

K 30231S

Fit und bewegt L - XXL

Mo, 08.06.2026 - 27.07.2026, 8x 44,00 €
 16.30 - 17.30 Uhr
 vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
 Birgit Weißenberger

Inhalt siehe K 30231F

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

K 30232F

Fit durchs Jahr – ein variationsreiches Ganzkörpertraining für alle

Di, 24.02.2026 - 14.07.2026, 16x 88,00 €
 10.15 - 11.15 Uhr
 vhs Rückgeb. G 4, EG
 Silke Feser

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 rücken-gerechtes Training gelegt. Mit einer kleinen Entspannungsübung schließen wir die Stunde ab.

Dieser Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet.

Nicht am 9.6.26

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

K 30233F

BodyWorkout – abwechslungsreiches Fitnessstraining

Di, 03.03.2026 - 19.05.2026, 9x 49,50 €
 18.45 - 19.45 Uhr
 Nicht am 24.03.2026.
 vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
 Eva Helmerich

In diesem Kurs erwartet Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus Ausdauertraining, dynamischen Schrittfolgen, Krafttraining - vorrangig mit Eigengewicht - sowie Übungen zur Beweglichkeit und Muskeldynamik. Ziel ist es, den gesamten Muskelapparat zu beanspruchen und zu stärken. Der Kurs ist nicht für Anfänger geeignet. Lassen Sie sich von mir und der Musik motivieren.

Bitte mitbringen: leichte Trainingsschuhe, Handtuch, Getränk

K 30234F

Step Aerobic für Geübte

Mi, 04.03.2026 - 20.05.2026, 10x 55,00 €
 17.45 - 18.45 Uhr
 vhs Rückgeb. G 4, EG
 Annette Kluge

Step Aerobic für Geübte. Schwungvolles Herz-Kreislauf-Training auf dem Step. Schrittweise wird die Choreografie erarbeitet und mit viel Spaß die Ausdauer und Koordination trainiert.

Bitte mitbringen: feste Hallenschuhe, bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk

K 30235F

Stark in den Tag – dein kraftvoller Morgenkick!

Do, 05.03.2026 - 21.05.2026, 9x 40,50 €
 8.30 - 9.15 Uhr
 vhs Rückgeb. G 4, EG
 Susanne Klühspies

Du willst mit Energie, Fokus und Power in den Tag starten? Dann ist dieses 45-minütige Workout genau das Richtige für dich!

In diesem kraftvollen Morgen-Workout tankst du Energie, baust Muskeln auf und startest mental und körperlich gestärkt in den Tag – ganz ohne Geräte,

aber mit maximaler Wirkung.

Dein Morgen gehört dir!"

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

K 30236S

Stark in den Tag – dein kraftvoller Morgenkick!

Do, 11.06.2026 - 30.07.2026, 8x 36,00 €
 8.30 - 9.15 Uhr
 vhs Rückgeb. G 4, EG
 Susanne Klühspies

Inhalt siehe Kurs K30235F

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

K 30237F

Bauch-Beine-Po

Do, 05.03.2026 - 21.05.2026, 9x 54,00 €
 18.00 - 19.00 Uhr
 vhs Rückgeb. G 4, EG
 Julia Klühspies

„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 begleitet von kleinen Regenerationspausen. Der Puls steigt sanft, sodass der Körper in den Fettverbrennungsmodus kommt, was auch gleichzeitig als „Anti-Aging“ wirken kann. Das Workout trägt zu einer Straffung der Oberschenkel und Stärkung der Bauchmuskulatur bei, aber auch Oberkörper und Rücken werden mit einbezogen. Die körperliche Aktivität bringt den Kreislauf in Schwung und regt den Stoffwechsel an. Wir beginnen mit einer 10-minütigen Aufwärmphase, um den Körper optimal auf das Training vorzubereiten, und enden mit einem „Cool Down“, um den Puls wieder in den Normalbereich zu bringen. Begleitet durch optimale Ernährung wirkt sich das Training positiv auf das generelle Wohlbefinden aus.

Das Training ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Ich freue mich auf deine Teilnahme!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Wasser, Handtuch.

K 30240S

Walk and Workout – IM FREIEN

Mo, 08.06.2026 - 13.07.2026, 6x 45,00 €
 19.00 - 20.30 Uhr
 Treffpunkt Karlstadt Schützenhaus Stationsweg 90
 Kristina Wächter

Wir beginnen mit einem kurzen Warm up und walken dann in Richtung Vogellehrpfad durch den Wald rund um den Aussichtstempel. Richtig eingesetzt erhöhen die Stöcke die Ausdauerleistung, mobilisieren sanft die Wirbelsäule und zielen auf Kräftigung der Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur ab. Am Parkplatz wieder angekommen (nach 1 Stunde) trainieren wir mit entsprechenden Übungen unser Gleichgewicht, Bauch, Beine, Po und Rumpfmuskulatur und lassen die Stunde mit verschiedenen Dehnungen (z.B. Wade, Oberschenkel) beschwingt, entspannt und gut gelaunt ausklingen. Bei starkem Regen entfällt der entsprechende Kurstermin! Zur Kommunikation wird eine WhatsApp-Gruppe eingerichtet.

Wichtige Information!

Für diesen Kurs ist eine mittlere bis gute Kondition erforderlich, um mit zügigem Gehen bergiges und unebenes Gelände (Wald- und Schotterwege, circa 4-5 Kilometer) bewältigen zu können. Der Kurs ist für Personen, die sturzgefährdet oder in ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit stark eingeschränkt sind, nicht geeignet. Aus Sicherheitsgründen behält es sich die Kursleiterin vor, nicht geeignete Teilnehmer vom Kurs auszuschließen.

Bitte mitbringen: Nordic-Walking- oder Trekkingstöcke falls vorhanden. Die Teilnahme ist auch ohne Stöcke möglich.

K 30241F

Der Beckenboden – Basis-Workshop

Sa, 14.03.2026, 1x 20,00 €
 9.00 - 13.00 Uhr
 vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
 Brigitte Korneli

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.

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

K 30243F

New Faszien meets Functional-Training

Fr, 06.03.2026 - 22.05.2026, 8x 36,00 €
 10.15 - 11.00 Uhr
 Nicht am 15.05.2026.
 vhs Rückgeb. G 4, EG
 Katharina Hofer

Ein Training, das Muskelaufbau und Beweglichkeit miteinander kombiniert. Wir werden verschiedene Trainingsarten und -prinzipien austesten und unsere Muskeln aufbauen sowie die Faszien in Schwung bringen.

Nach einem lockeren warm-up steigen wir in teils koordinative teils rhythmische Übungen ein, die wir im Wechsel mit Kleingeräten oder eigenem Körpergewicht unterstützen.

Die Kursleiterin ist Übungsleiter REHA-Sport

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.

K 30243S

New Faszien meets Functional-Training

Fr, 12.06.2026 - 17.07.2026, 6x 27,00 €
 10.15 - 11.00 Uhr
 vhs Rückgeb. G 4, EG
 Katharina Hofer

Inhalt wie Kurs K30239F

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.

K 30244F

FaszienPower – mit Leichtigkeit durchs Leben

Di, 03.03.2026 - 19.05.2026, 10x 60,00 €
 19.45 - 20.45 Uhr
 vhs Rückgeb. G 3, DG
 Andrea Renk

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 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, Decke

K 30244S

**FaszienPower –
mit Leichtigkeit in den Sommer**

Mo, 08.06.2026 - 29.06.2026, 4x 24,00 €
9.30 - 10.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 3, DG
Andrea Renk

Inhalt wie K 30244F
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch, Getränk, für die Entspannung gerne auch eine Decke

K 30245F

Fit mit Fun „Switch“ –

Wechsel zwischen Kurs K30245F und K30246F möglich

Mi, 04.03.2026 - 20.05.2026, 10x 45,00 €
9.00 - 9.45 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Theresa Deinzer

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

K 30246F

Fit mit Fun „Switch“ –

Wechsel zwischen Kurs K30245F und K30246F möglich

Do, 05.03.2026 - 21.05.2026, 9x 40,50 €
9.00 - 9.45 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Theresa Deinzer

Inhalt wie Kurs K30245F
Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Handtuch

K 30248F

Fit ab 60+

Do, 26.02.2026 - 21.05.2026, 10x 45,00 €
9.30 - 10.15 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Susanne Klühspies

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

K 30248S

Fit ab 60+

Do, 11.06.2026 - 30.07.2026, 8x 36,00 €
9.30 - 10.15 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Susanne Klühspies

Inhalt wie Kurs K30248F
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

K 30249F

Fit ab 60+

Do, 26.02.2026 - 21.05.2026, 10x 45,00 €
10.30 - 11.15 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Susanne Klühspies

Inhalt wie Kurs K30248F
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

K 30249S

Fit ab 60+

Do, 11.06.2026 - 30.07.2026, 8x 36,00 €
10.30 - 11.15 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Susanne Klühspies

Inhalt wie Kurs K30248F
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk



A 30243F

Bodyfit nach der Schwangerschaft

zertifiziert und förderfähig nach §20 SBG V

Mi, 06.05.2026 - 08.07.2026, 10x 140,00 €
10.30 - 11.30 Uhr
Arnstein - doc4fit Zentrum für Gesundheit, Fitness, Reha
N.N.

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



A 30244F

Beckenbodentraining – Die Kraft aus der Mitte

zertifiziert und förderfähig nach §20 SBG V

Do, 07.05.2026 - 25.06.2026, 8x 140,00 €
17.00 - 18.00 Uhr
Arnstein - doc4fit Zentrum für Gesundheit, Fitness, Reha
N.N.

Beckenbodenschwäche und damit verbundene gesundheitliche Probleme und Einschränkungen sind weiter verbreitet als allgemein bekannt. Tatsache ist, dass sowohl Frauen als auch Männer mit diesem Problem konfrontiert sind. Unser Beckenboden ist das Kraftzentrum des Körpers. 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 werden in diesem Kurs spezielle Bewegungs- und Haltungsübungen trainiert um dem Bewegungsmangel entgegengewirkt 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

Zumba

K 30252F

Zumba®-Fitness

Mi, 04.03.2026 - 20.05.2026, 10x 60,00 €
19.00 - 20.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Theresa Romero

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

K 30252S

Zumba®-Fitness

Mi, 10.06.2026 - 29.07.2026, 8x 48,00 €
19.00 - 20.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Theresa Romero

Inhalt wie Kurs K30252F

Bitte mitbringen: Sportschuhe und Getränk, ggf. kleines Handtuch

K 30254F

Zumba®-Fitness

Fr, 27.02.2026 - 22.05.2026, 10x 60,00 €
18.15 - 19.15 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Theresa Romero

Zumba® ist ein effektiver Sport, der gleichzeitig sehr viel Spaß macht. Wir bewegen uns 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

K 30254S

Zumba®-Fitness

Fr, 12.06.2026 - 31.07.2026, 8x 48,00 €
18.15 - 19.15 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Theresa Romero

Inhalt wie Kurs K30254F

Bitte mitbringen: Sportschuhe und Getränk, ggf. kleines Handtuch

Medizinische Vorträge und Prävention

K 30310F

Multiple Sklerose – Neues aus Forschung und Medikation

New

Do, 19.03.2026, 1x Spenden willkommen
19.00 - 20.30 Uhr
Historisches Rathaus Uhrenstube
Peter Kraft

In den letzten Jahren hat sich in der Forschung zu Multipler Sklerose viel getan: Es gibt neue Therapien, die das Immunsystem gezielter beeinflussen und dabei helfen können, Schübe zu vermindern und die Alltagsfähigkeit zu verbessern. Forscherinnen und Forscher arbeiten daran, Nebenwirkungen zu reduzieren und Therapien individueller an den jeweiligen Krankheitsverlauf anzupassen. Im Vortrag erklärt der Neurologe Prof. Dr. med. Peter Kraft verständlich, welche Behandlungsoptionen und neue Medikation es gibt und worauf man bei der Auswahl einer Therapie achten sollte. Zudem erhalten Teilnehmende praktische Tipps zu Bewegung, Ernährung und Unterstützung im Alltag. Abschließend erhalten Sie Hinweise zu Ressourcen, Selbsthilfegruppen und fachlicher Beratung, damit Sie sich gut informiert und sicher unterstützen lassen können.

K 30320F

New Körperwahrnehmung und -bewusstsein mit Kinesiologie – Workshop

Sa, 21.03.2026, 1x 25,00 €
9.30 - 11.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Sina Weise

Unser durchgetakteter Lifestyle und (Dauer-)Stress sorgen auch in unserem Körper oft für Anspannung und Energieblockaden. In diesem Workshop findest du einen Raum für dich und fürs einfach nur Sein.

Mit kinesiologischen Methoden und Übungen finden wir ins Hier und Jetzt zurück, stärken deine Wahrnehmung und unterstützen dich dabei, wieder in deinen Flow zu kommen.

Die Impulse kannst du danach individuell in deinen Alltag integrieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Trinken, evtl. Decke, ggf. eigene Yogamatte

K 30330F

New Unsere Atmung – Schlüssel zur Gesundheit

Mo, 11.05.2026, 1x 8,00 €
18.30 - 20.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Monika Breidenbach

Wussten Sie, dass für unsere Sauerstoffversorgung im Körper der Kohlendioxidgehalt der Ausatemluft wichtiger ist, als die Menge an Sauerstoff, die wir einatmen? Diesen Zusammenhang, der auf physikalischen Grundlagen basiert und von Dr. Buteyko in die Anwendung gebracht wurde, lernen wir an diesem Abend kennen. Denn indem wir die Atmung besser verstehen, können wir mit darauf abgestimmten, leicht durchführbaren Atemübungen unsere Gesundheit, egal ob Asthma, Ängste, Übergewicht, Blutdruck, Erschöpfung und vieles mehr positiv unterstützen. Die Hintergründe erklärt Ihnen an diesem Abend die Heilpraktikerin für Psychotherapie Monika Breidenbach, und Sie bekommen direkt Übungen an die Hand, mit denen Sie zu Hause effektiv, mit wenig Zeitaufwand, Ihre Atmung optimieren können.

Bitte mitbringen: Wasser zum Trinken und Schreibsachen

K 30340S

New Die Aktivierung der inneren Schalter – wie wir unseren Glücksnerv wecken

Fr, 12.06.2026, 1x 20,00 €
17.00 - 20.15 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Gabriele Neuhäuser

Der als „Selbsteilungsnerv“ oder „Glücksnerv“ bezeichnete ventrale Vagus ist Teil des vegetativen Nervensystems und unterstützt das Wohlbefinden, positive Gefühle, mentale Stärke und das Gefühl von Sicherheit und sozialer Verbundenheit. Im Seminar zeige ich, wie wir den ventralen Vagus aktivieren können und über gezielte Bewe-

gungen, Lockerung der Gelenke, Rhythmus, fokussierte Gedanken verbunden mit passender Musik zu innerem Gleichklang gelangen können. Dies nennen wir die Aktivierung der inneren Schalter. Mit ihnen gelingt es uns, in einen Zustand zu gelangen, in dem wir akuten Stress lösen können und unser Nervensystem zur Ruhe kommt. Die Entspannungsmethode lässt sich jederzeit und überall auch ohne Musik anwenden.

Siehe auch Vertiefungsseminar 26-K30345S

Bitte mitbringen: Wasser, bequeme Kleidung.

K 30345S

New Besser schlafen und Gedankenkarussell stoppen – Vertiefungsseminar Innere Schalter

Gabriele Neuhäuser 20,00 €
Fr, 19.06.2026, 26.06.2026, 2x
18.00 - 19.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 3, DG

In diesem Vertiefungsseminar lernen wir Übungen zum besseren Schlafen und tiefen Entspannen.

Der als „Selbsteilungsnerv“ oder „Glücksnerv“ bezeichnete ventrale Vagus ist Teil des vegetativen Nervensystems und unterstützt das Wohlbefinden, positive Gefühle, mentale Stärke und das Gefühl von Sicherheit und sozialer Verbundenheit. Im Seminar zeige ich, wie wir den ventralen Vagus aktivieren können und über gezielte Bewegungen, Lockerung der Gelenke, Rhythmus, fokussierte Gedanken verbunden mit passender Musik zu innerem Gleichklang gelangen können. Dies nennen wir die Aktivierung der inneren Schalter. Mit ihnen gelingt es uns, in einen Zustand zu gelangen, in dem wir akuten Stress lösen können und unser Nervensystem zur Ruhe kommt. Die Entspannungsmethode lässt sich jederzeit und überall auch ohne Musik anwenden.

Siehe auch Einführungsseminar 26-K30340S

Bitte mitbringen: Wasser, bequeme Kleidung.

K 30350F

New Haut im Gleichgewicht: Grundlagen- pflege und Hautgesundheit

Sa, 18.04.2026, 1x 15,00 €
10.00 - 11.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG
Sandra Berk

In diesem Workshop erfahren Sie, wie unsere Haut funktioniert, was sie stärkt und welche Faktoren ihr Gleichgewicht stören können. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf grundlegende Pflegeprodukte, deren Zweck und die richtige Anwendung – unabhängig davon, ob Ihre Haut trocken, empfindlich, zu Rötungen oder zu Unreinheiten neigt. Kurze Demonstrationen zeigen praxisnah, wie einzelne Pflegeschritte wirken, und welche Routinen sich einfach in den Alltag integrieren lassen. Der Kurs richtet sich an alle, die sich eine gesunde, ausgeglichene und strahlende Haut wünschen – ganz ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: kleine Schüssel für Wasser, Spiegel (falls vorhanden), Haarband, 1 bis 2 Kompressentücher (oder Waschlappen), ein Handtuch und ungeschminkt kommen.



K 30360S

Kleine Düfte, große Wirkung – Ätherische Öle kennenlernen und anwenden – Kennenlernkurs

New

Sa, 20.06.2026, 1x 19,00 €
10.00 - 12.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Katrin Lenkl

Starten Sie mit frischen, natürlichen Düften in den Sommer! In diesem Schnupperkurs entdecken Sie, wie ätherische Öle Körper, Geist und Stimmung auf wohlthuende Weise unterstützen können – perfekt für die warme Jahreszeit. Sie lernen die Grundlagen der Anwendung kennen, erfahren mehr über sommerlich passende Öle und erhalten praktische Tipps für den sicheren und bewussten Einsatz. Ob zur Erfrischung, für gute Laune oder zur Entspannung nach einem langen Tag – ätherische Öle bieten vielfältige Möglichkeiten, den Sommer mit allen Sinnen zu genießen.

Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig sind und die Kraft der Düfte im Sommer kennenlernen möchten – ganz ohne Vorkenntnisse.

K 30410F

Sanfte Detox-Wege für Körper & Seele – Entgiften mit der Kraft der Natur

New

Di, 03.03.2026, 1x 7,00 €
18.30 - 20.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Katrin Lenkl

In unserem modernen Alltag ist unser Körper oft vielfältigen Belastungen ausgesetzt – sei es durch Stress, Umweltfaktoren oder eine unregelmäßige Lebensweise. Besonders nach besonders lebendigen oder genussreichen Zeiten, wie etwa rund um den Fasching, wächst bei vielen das Bedürfnis nach Entlastung und neuer Balance. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren Organismus mit Hilfe der Natur auf sanfte Weise unterstützen und die körpereigene Entgiftung gezielt fördern können. Im Mittelpunkt stehen ganzheitliche Methoden aus der Naturheilkunde, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen – etwa der gezielte Einsatz von Heilpflanzen, einfache Hausmittel, sanfte Anwendungen sowie Impulse für mehr innere Balance. Dabei werden auch die wichtigsten Entgiftungsorgane (z. B. Leber, Darm, Lymphe) und ihre Funktion verständlich erklärt.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun, ihr Wohlbefinden stärken und mit neuen Impulsen in Richtung Leichtigkeit und Gesundheit starten möchten – ohne radikale Maßnahmen, sondern mit der Kraft der Natur.

Ernährung

K 30502F

Natürlich stark – Superfoods für Gehirn & Immunsystem: Wie natürliche Lebensmittel Körper und Geist unterstützen können

New

Do, 16.04.2026, 1x 7,00 €
18.00 - 19.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Katrin Lenkl

Wie lässt sich unsere Konzentration fördern und gleichzeitig das Immunsystem stärken – ganz ohne Pillen, sondern mit der Kraft natürlicher Lebensmittel? In diesem Kurs erfahren Sie, welche sogenannten „Superfoods“ dabei helfen können, Ihre mentale Leistungsfähigkeit zu steigern und Ihre Abwehrkräfte zu unterstützen. Sie lernen eine bunte Auswahl an bekannten und weniger bekannten Nahrungsmitteln kennen – von Blaubeeren und Ingwer über fermentierte Produkte bis hin zu heimischen Kraftpaketen wie Leinsamen oder Brennnessel. Wir werfen gemeinsam einen Blick auf ihre wertvollen Inhaltsstoffe, ihre Wirkung und wie sie sich ganz einfach in den Alltag integrieren lassen. Ob zur Vorbeugung, in stressigen Phasen oder einfach für mehr Energie und Wohlbefinden – dieser Kurs bietet Ihnen fundiertes, verständliches Wissen mit vielen praktischen Tipps für den Alltag.

K 30504S

Generation 55+ Nahrungs- ergänzungsmittel: (Un)Sinn im Alter

New

Di, 23.06.2026, 1x kostenfrei
17.00 - 18.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Iris Burger

Nahrungsergänzungsmittel sind im wahrsten Sinne in aller Munde. Pillen gegen Herzinfarkt, Kapseln gegen das optische Altern und Pulver für eine besser Konzentration – die Industrie verspricht wahre Wunder! Doch braucht es die Präparate wirklich? Erfahren Sie, was hinter den Kapseln und Co. steckt, wann diese sinnvoll sein können und worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF)

K 30505S

Entspannt am Familientisch – Nein mein Essen esse ich nicht

New

Mo, 06.07.2026, 1x kostenfrei
19.00 - 20.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Iris Burger

Gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden. Die Basis eines genussvollen, gesunden Essverhaltens wird bereits in den ersten Lebensjahren gelegt. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informa-

tionen zum natürlichen Essverhalten Ihres Kindes und zu wichtigen frühkindlichen Erfahrungen beim Essen, die ein Leben lang prägen. Praktische Tipps zum Umgang mit herausfordernden Situationen am Familientisch runden diese Veranstaltung ab. Willkommen sind alle Personen, die Kinder im Kleinkindalter (1-3 Jahren) betreuen wie Eltern, Großeltern. In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Karlstadt (AELF).

Kochen und Backen

K 30510F

Kinder an die Töpfe – einfache Gerichte gemeinsam zubereiten: Zwischenmahlzeiten für zu Hause und die Kita

New

Mo, 09.03.2026, 1x zzgl. 5 € vor Ort in bar
15.30 - 18.30 Uhr
Küche Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Iris Burger

Können denn Kleinkinder im Alter von 1 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen? Viele scheuen sich davor, Kinder in die Küche zu lassen. Doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen näheren Bezug zu Lebensmitteln. In dieser Veranstaltung lernen Sie die Grundlagen der Kinderernährung kennen. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern.

Der Kurs wendet sich an alle Personen, die Kinder im Kleinkindalter (1-3 Jahren) betreuen (Eltern, Großeltern) und mit den Kindern gemeinsam kochen möchten.

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

Bitte mitbringen: 5 Schälchen für die Reste und ein Getränk.

Anmelde- und Stornoschluss: 02.03.2026

K 30511F

Clever und gesund kochen für volle Familientage

New

Mo, 20.04.2026, 1x 40,00 €
18.00 - 21.00 Uhr
Küche in der Mittelschule Karlstadt
Lisa Härth

Wenig Zeit, aber der Wunsch nach gesunden, familientauglichen Mahlzeiten?

In diesem Kochkurs lernst du unter der Anleitung der Ernährungsberaterin Lisa Härth unkomplizierte Rezepte kennen, die im Alltag wirklich funktionieren – schnell, ausgewogen und lecker. Wir bereiten Gerichte zu, die Kindern schmecken, die Nährstoffe liefern und ohne großen Aufwand gelingen. Neben einer Schritt-für-Schritt Anleitung für eine einfache und schnelle Zubereitung und Vorratshaltung erhältst du Informationen zu regionalen Zutaten, sowie Infos zu einer ausgewogenen, gesundheitsfördernden Ernährung.

Der Kurs richtet sich besonders an Mütter, die im Familienalltag unter Zeitdruck stehen und trotzdem nahrhaft kochen wollen. Gleichzeitig ist der Kurs für alle offen, die einfache und gesunde Alltagsküche schätzen – ganz egal ob Mutter, Vater, berufstätig, Single oder einfach kochinteressiert.

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch, Behälter für Reste, Getränk

Anmelde- und Stornoschluss: 13.04.2026

K 30512F

New

Darm-gesund genießen

Mo, 18.05.2026, 1x 36,00 €
17.00 - 21.00 Uhr zzgl. ca. 10-12 €
Küche in der Mittelschule Karlstadt vor Ort bar zu zahlen
Iris Burger

Sollte die Darmflora und somit die Arbeit des Darms gestört sein, helfen pflegende Lebensmittel bzw. Gerichte. Sie sorgen dafür, dass der Darm wieder in Ruhe und ganz unbemerkt seine Arbeit leisten kann. Wir bereiten verschiedene Zwischenmahlzeiten und Hauptgerichte zu, die sich auf die Darmflora günstig auswirken.

Bei der Anmeldung bitte Allergien und Unverträglichkeiten dem Kursleiter mitteilen.

Bitte mitbringen: mehrere Behälter für die Reste, Geschirrtuch, Getränk sowie

Anmelde- und Stornoschluss: 11.05.2026

K 30513F

New

Schnelles, leckeres Pfingstmenü

Mi, 13.05.2026, 1x 52,50 €
17.00 - 21.30 Uhr
Küche in der Mittelschule Karlstadt
Karl-Heinz Zeipelt

Pfingsten lange in der Küche stehen, um die Gäste zu verwöhnen? Nein, das geht auch anders. Wir werden eine Menüfolge zubereiten, die die Gäste ins Schwärmen bringt und dem Koch/der Köchin die Zeit lässt, entspannt für die Gäste zu sorgen. Neugierig, wie das geht? An diesem Abend werden mit saisonalen Produkten, selbstgemachten Saucen und Marinaden geschmackvolle Speisen zubereitet.

Die einzelnen Gänge werden sein: Klare Fleischsuppe mit Karottenstiften und Teigtaschen, Saisonsalat mit Roastbeef in einer fruchtigen Thunfischsauce, Zitronen-Gewürz-Hähnchen auf Gemüsebett, Pflingstring mit Eis, Früchten und Sahne

Bitte mitbringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch, Behälter für Reste, Getränk

Anmelde- und Stornoschluss: 06.05.2026

K 30530F

New

Die thailändische Küche for you

Mi, 04.03.2026, 1x 50,50 €
18.30 - 22.30 Uhr
Küche in der Mittelschule Karlstadt
Ata Ur Rehman Chaudhry

Die thailändische Küche ist berühmt für ihre gewürzreichen Aromen und ihre vielfältigen Gerichte. Zitronengras, Limette, Ingwer, Knoblauch und Chilischoten kombiniert man auf alle möglichen Arten wie z.B. mit Garnelen und Fisch, Huhn, Rindfleisch und Gemüse. In Thailand werden sehr viele Pasten benutzt, wie Curry, süße Pasten usw. An diesem Abend bereiten wir einige schnelle Gerichte zu, die Ihren Gaumen verwöhnen:

- Hackfleisch mit Zitronengras
- Hähnchen süß-sauer
- Feuriges Hähnchen
- Chicken Ananas Curry

Bitte 5 Minuten vor Kursbeginn vor Ort sein.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk.

Anmelde- und Stornoschluss: 25.02.2026.

Neu**K 30531S****Indische Küche mit Curry**

Di, 23.06.2026, 1x

49,50 €

18.30 - 22.30 Uhr

Küche in der Mittelschule Karlstadt

Ata Ur Rehman Chaudhry

In den meisten indischen Sprachen versteht man unter Curry ein Hauptgericht. In der Urdu Sprache heißt es nicht Curry, sondern Saalan. Curry wird in verschiedenen Ländern (Indien, Pakistan, Thai usw.) auf unterschiedliche Art verwendet, z.B. als Pulver oder Paste. Die sogenannte englische Curry-Mischung geht auf die britische Kolonialzeit im 18. Jahrhundert zurück. Die englischen Kolonialherren waren mit der Vielfalt der Masalas (Curry) überfordert und ließen eine Currymischung kreieren, die dem europäischen Geschmack entsprach, damit man auch in Europa die beliebten Currygerichte kochen konnte. Sein sattes Gelb erhielt es durch das Gewürz Kurkuma. Der Kurs zeigt ihnen, wie man mit Curry sehr leckere, gesunde und schnelle Gerichte zaubern kann. Wir genießen anschließend unsere Menüs gemeinsam.

Wir kochen:

Vorspeise 1: Chicken Pakora mit Raita

Vorspeise 2: Putenstreifen am Spieß mit Minzsoße

Hauptspeise 1: Gemüse Curry

Hauptspeise 2: Hackfleisch mit Blumenkohl

Beilage: Reis

Bitte seien Sie 5 min. vor Kursbeginn vor Ort.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk.

Anmelde- und Stornoschluss: 16.06.2026

Neu**K 30532S****Die vegetarische indische Küche for you**

Mi, 01.07.2026, 1x

49,00 €

18.30 - 22.30 Uhr

Küche in der Mittelschule Karlstadt

Ata Ur Rehman Chaudhry

Nicht nur Vegetarier werden diese leckeren Gerichte begeistern. Mit indischen Gewürzen betören sie Ihren Gaumen. Dieser Kurs ist eine Einstiegshilfe für abwechslungsreiche, schmackhafte und trotzdem fleischlose Gerichte, die ausgewogen sind und alle wichtigen Nährstoffe enthalten. Sie erlernen wie Sie original-indische Gerichte schnell und einfach zubereiten. Wir kochen zusammen ein komplett neues Menü:

Vorspeise: Gemüse-Pakora mit Mango-Chutney

Hauptspeise 1: Erbsen-Kartoffel Curry

Hauptspeise 2: Saison-Gemüse Curry

Hauptspeise 3: Kichererbsen Curry

Beilage: Basmatireis

Bitte seien Sie 5 min. vor Kursbeginn vor Ort.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk.

Anmelde- und Stornoschluss: 24.06.2026.

**Z 30530F****Kochabend mit orientalischen Gerichten – gemeinsam kochen, genießen, plaudern**

Di, 14.04.2026, 1x

22,00 €

17.00 - 21.00 Uhr

vor Ort in bar

Küche Mittelschule Zellingen

Natalie Greindl

Erleben Sie einen genussvollen, unterhaltsamen 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 gemeinsamen Kochen und der anschließenden Mahlzeit bietet sich die Gelegenheit für anregende Gespräche und Austausch. Ganz nebenbei erhalten Sie neben Tipps für die Zubereitung der syrischen Küche auch noch viel Wissenswertes über die Alltagskultur des Landes. Die Rezepte können Sie sich als Ausdruck zum Nachkochen mit nach Hause nehmen.

In Kooperation mit dem Integrationsbeirat Zellingen.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste.

Anmelde- und Stornoschluss: 07.04.2026

K 30534F**Carbonara – die Königin der italienischen Pasta**

Mi, 18.03.2026, 1x

32,50 €

17.30 - 22.00 Uhr

zzgl. ca. 20-25 €

Küche in der Mittelschule Karlstadt

vor Ort in bar

David Longo

Wenn du die italienische Küche kennenlernen willst, die zu 100 % original ist, bist du hier genau richtig. David Longo, ein Römer im Spessart teilt sein Wissen über die Königin der italienischen Pasta - Carbonara! Und ein Geheimnis verrät er gleich vorweg: Sahne ist im Original absolut tabu. Auch auf zwei verschiedene Antipasti kannst du dich freuen. Dazu noch italienische Musik und Geschichten über die italienische Küche und Kultur - worauf wartest du noch? Unbedingt Appetit einpacken!

Bitte mitbringen: Getränk, Restebehälter, Geschirrtuch.

Anmelde- und Stornoschluss: 11.03.2026

K 30535S Mamma che pizza!

Mo, 27.04.2026, 1x 32,50 €
17.00 - 22.00 Uhr zzgl. ca. 20-25 €
Küche in der Mittelschule Karlstadt vor Ort in bar
David Longo

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!
Materialkosten ca. 15-20 € vor Ort beim Kursleiter zu bezahlen
Bitte mitbringen: Getränk, Box/Schüssel mit luftdichtem Deckel (zum Aufgehen des Pizzateigs) Restebehälter, Geschirrtuch.
Anmelde- und Stornoschluss: 20.04.2026

New K 30537S Griechische Küche warm und kalt

Mi, 17.06.2026, 1x 52,50 €
17.00 - 21.30 Uhr
Küche in der Mittelschule Karlstadt
Karl-Heinz Zeipelt

In fast jeder Stadt gibt es mindestens ein griechisches Lokal und oftmals muss man einen Tisch vorbestellen, damit man dort essen kann. An diesem Abend werden einige Vorspeisen, ein Hauptgericht und eine Nachspeise frisch zubereitet! Wir verwenden dabei keine Convenience Produkte, und das ist dann doppelt so lecker. Sie werden von der Vielfalt begeistert sein und werden sehr viel Freude bei der Zubereitung und noch mehr beim Genuss der Speisen haben! Erleben Sie, dass schmackhaft kochen kein Hexenwerk ist!

Wir kochen:

Vorspeisen: Choriatici (Bauernsalat), Melitzanosalata (Auberginencreme), Chtipiti (Angemachter Schafskäse), Zaziki (Knoblauchjoghurt), Kokkini Paprika (Paprikamus); Santoriner Tomatenpuffer (Domatokeftedes),

Hauptspeise: Kotopoula Aemonato me Patates (Huhn mit Zitronensauce und Kartoffeln),

Nachspeise: Sesamkringel, Milopitakia (Plätzchen mit Apfelfüllung)
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk.

Anmelde- und Stornoschluss: 06.05.2026



A 30521F Brötchen backen - ganz vielfältig

Fr, 24.04.2026, 1x 40,00 €
17.30 - 21.00 Uhr
Arnstein - Mittelschule, Küche
Claudia Lankes

Sie lieben den Duft von frischen Brötchen am Sonntagmorgen, und haben Spaß an der Herstellung verschiedenster Brötchen, ganz nach ihrem Geschmack und ihrer Zeitplanung?

Egal, ob Sie Hefe, Sauerteig oder die Übernachtgare bevorzugen - lernen sie verschiedene Techniken, um nahezu perfekte Brötchen zu backen.

Bitte mitbringen: Handmixer oder Küchenmaschine, Spül- und Handtücher, Messbecher, Waage, 1 Glas ca. 100g für evtl. Sauerteig,



A 30522F Fische richtig räuchern - Wissenswertes über heimische Fischarten

Sa, 14.03.2026, 1x 72,00 €
10.00 - 14.00 Uhr
Himmelstadt - Fischerhütte Fam. Hart
Werner Hart

Du lernst im Räucherfisch-Kurs tatsächlich das, was Du auch zuhause gebrauchen kannst. Dabei wirst Du selbst am Räucherofen stehen und unter den Augen eines Profis selbst räuchern. Zu Beginn werden die nötigen und wichtigen Basics angesprochen. Auch wird es Wissenswertes über die verschiedenen heimischen Fischarten geben, denn nicht jeder Fisch wird gleichartig geräuchert. Bei allem Vermitteln von Wissen, wird der Spaß am Räuchern in der Gruppe und der Verzehr des zubereiteten Fisches nicht zu kurz kommen. Der Räucherfisch-Kurs findet bei jedem Wetter im Freien und in der Fischerhütte statt.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Küchenschürze und gute Laune!

Gewichtsreduktion

K 30540S Gesund Abnehmen - Gesünder essen & sich wohler fühlen

Di, 09.06.2026 - 07.07.2026, 5x 60,00 €
17.45 - 19.15 Uhr
vhs Vordergeb. Clubraum, EG
Carola Schießer

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.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Achtung

Letzte Stornierung ist bis eine Woche vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Bei späterer Abmeldung werden Gebühr sowie auch Lebensmittelumlage verrechnet.



«Weißt du, was ein ausländischer Akzent ist? Er ist ein Zeichen von Tapferkeit.»

Amy Chua

Sprachen

Integrationskurse und Sprachen

Telefon 09353 7902-2810
E-Mail sprachen@karlstadt.de
Homepage www.vhs-karlstadt.de/programm/deutschkurse

Öffnungszeiten

Montag 9:00 – 15:00 Uhr
Dienstag 9:00 – 15:00 Uhr
Mittwoch 9:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag 9:00 – 15:00 Uhr
Freitag 9:00 – 12:00 Uhr



Ann-Kathrin Mahmoud



Nadine Häfner

 **DER PARITÄTISCHE**
Bayern
Bezirksverband Unterfranken

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

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

Europäischer Referenzrahmen (GERR)

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

A1: Grundstufe 1

Am Ende der Stufe A1 können Sie:

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

A2: Grundstufe 2

Am Ende der Stufe A2 können Sie:

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

B1: Mittelstufe 1

Am Ende der Stufe B1 können Sie:

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

B2: Mittelstufe 2

Am Ende der Stufe B2 können Sie:

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

C1: Aufbaustufe 1

Am Ende der Stufe C1 können Sie:

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

C2: Aufbaustufe 2

Am Ende der Stufe C2 können Sie:

- Hören** ohne Schwierigkeiten
- Sprechen** sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
- Lesen** jede Art geschriebenen Textes mühe los lesen
- Schreiben** anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken.

A1: Grundstufe 1

A2: Grundstufe 2

B1: Mittelstufe 1

B2: Mittelstufe 2

C1: Aufbaustufe 1

C2: Aufbaustufe 2

Ihre
Buchhandlung
Online und
vor Ort.

Fehler frei





Schöningh

Buchhandlungen

Bücher für Ihre vhs-Kurse

Karlstadt Hauptstraße 51
kar@schoeningh-buch.de, Tel. 09353/2397
Mo - Fr 9:00 - 18:00 Uhr, Sa 9:00 - 13:00 Uhr

schoeningh-buch.de

Allgemeine Integrationskurse (BAMF)

Die vhs Karlstadt führt folgende Integrationskurse durch:

- Allgemeine Integrationskurse
- Integrationskurse mit Alphabetisierung
- Zweitschriftlernerkurse
- Berufsbezogene Deutschkurse A2, B1, B2

Bitte lassen Sie sich in der Geschäftsstelle beraten über Einstufung, benötigte Unterlagen, Kursbeginne und Gebühren

SI 74

Allgemeiner Integrationskurs B1

Mo - Fr, 13.04.2026 - 22.01.2027, 140x

8.30 - 12.45 Uhr

vhs Rückgeb. Seminarraum, EG

N.N.

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 dem Test „Leben in Deutschland“ ab.

Kursbuch wird im Unterricht bekanntgegeben.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Block, Schnellhefter

SZ 73

Zweitschriftlernerkurs B1

Mo - Fr, 09.03.2026 - 19.03.2027, 200 x

8.30 - 12.45 Uhr

vhs Vordergeb. Clubraum, EG

Magdalena Anna Selwa

Lina Alberts

Der Kurs für Zweitschriftlerner soll in 900 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 dem Test „Leben in Deutschland“ ab. Der Kurs ist sowohl für Menschen gedacht, die bereits die lateinische Schrift etwas beherrschen, aber noch mehr Übung darin benötigen als auch für langsame Lerner.

Kursbuch wird im Unterricht bekanntgegeben.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Block, Schnellhefter

Deutschprüfung A2/B1

SPB 101

Deutschprüfung A2/B1

Sa, 28.03.2026, 1x

180,00 €

9.00 - 16.00 Uhr

vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG

Sabine Banuelos Sanchez

Mariella Leonie Kossatz

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.

Modelltests finden Sie unter: <https://www.telc.net/sprachpruefungen/zertifikatspruefung/deutsch/telc-deutsch-a2b1>

Bitte mitbringen: Ihren Ausweis und einen Kugelschreiber.

Anmelde- und Stornoschluss: 20.02.2026

SPB 102

telc Deutsch A2 - B1

Sa, 27.06.2026, 1x

180,00 €

9.00 - 16.00 Uhr

vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG

Sabine Banuelos Sanchez

Mariella Leonie Kossatz

Inhalt siehe SPB 101

Bitte mitbringen: Ihren Ausweis und einen Kugelschreiber.

Anmelde- und Stornoschluss: 22.05.2026

Deutschprüfung B2

SPB 200

telc Deutsch B2

Sa, 13.06.2026, 1x

200,00 €

9.00 - 16.00 Uhr

vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG

Sabine Banuelos Sanchez

Mariella Leonie Kossatz

Diese Prüfung soll zum Abschluss B2 führen. Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage und bei der Anmeldung.

Modelltests finden Sie unter: <https://www.telc.net/sprachpruefungen/zertifikatspruefung/deutsch/telc-deutsch-b2/>

Bitte mitbringen: Ihren Ausweis und einen Kugelschreiber.

Anmelde- und Stornoschluss: 08.06.2026

Einbürgerungstest / Test Leben in Deutschland

SP 67L

Test „Leben in Deutschland“

Fr, 20.03.2026, 1x

25,00 €

13.00 - 14.00 Uhr

vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG

Angelika Basler

Der bestandene Test Leben in Deutschland oder der Einbürgerungstest ist ein Teil der Voraussetzung zum Erhalt der deutschen Staatsbürgerschaft. Beide Tests sind gleichwertig. Zum Bestehen des Tests ist die richtige Beantwortung von mindestens 17 der 33 Fragen erforderlich. Modelltests findet man unter: <https://www.lebenindeutschland.eu/>
Bitte mitbringen: Ihren Ausweis und einen Kugelschreiber.
Anmelde- und Stornoschluss: 20.02.2026

SP 69L

Test „Leben in Deutschland“

Fr, 06.03.2026, 1x 25,00 €
 13.00 - 14.00 Uhr
 vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG
 Angelika Basler

Inhalt siehe SP67L
 Bitte mitbringen: Ihren Ausweis und einen Kugelschreiber.
 Anmelde- und Stornoschluss: 06.02.2026

SP 71L

Test „Leben in Deutschland“

Fr, 03.07.2026, 1x 25,00 €
 13.00 - 14.00 Uhr
 vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG
 Angelika Basler

Inhalt siehe SP 67L
 Bitte bringen Sie Ihren Ausweis und einen Kugelschreiber mit.
 Anmelde- und Stornoschluss: 03.06.2026

SPE 2L

Einbürgerungstest

Fr, 27.03.2026, 1x 25,00 €
 13.00 - 14.00 Uhr
 vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG
 Angelika Basler

SPE 3L

Einbürgerungstest

Fr, 22.05.2026, 1x 25,00 €
 13.00 - 14.00 Uhr
 vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG
 Angelika Basler

Inhalt siehe SP 67L
 Bitte bringen Sie Ihren Ausweis und einen Kugelschreiber mit.
 Anmelde- und Stornoschluss: 22.04.2026

SPE 4L

Einbürgerungstest

Fr, 31.07.2026, 1x 25,00 €
 13.00 - 14.00 Uhr
 vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG
 Angelika Basler

Inhalt siehe SP 67L
 Bitte bringen Sie Ihren Ausweis und einen Kugelschreiber mit.
 Anmelde- und Stornoschluss: 22.04.2026

Fremdsprachen

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.

Englisch

K 40611F

Comprehensive English 44/1 – B2

Mo, 02.03.2026 - 18.05.2026, 9x 85,50 €
 18.00 - 19.30 Uhr
 vhs Vordergeb. Clubraum, EG
 Karin Ueckert

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.

K 40611S

Comprehensive English 44/2 – B2

Mo, 08.06.2026 - 13.07.2026, 6x 57,00 €
 18.00 - 19.30 Uhr
 vhs Vordergeb. Clubraum, EG
 Karin Ueckert

Inhalt siehe K40611F

K 40621F

New English 1/1 – Anfänger A1

Di, 24.02.2026 - 12.05.2026, 10x 85,00 €
 17.30 - 19.00 Uhr
 vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG
 Asena Simsek

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der englischen Sprache. Wir üben einfache Sätze für den Alltag, die Aussprache und bauen Schritt für Schritt Ihren Wortschatz auf. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen. Lehrwerk wird in der 1. Stunde bekanntgegeben

K 40621S

English 1/2 – Anfänger A1

Di, 09.06.2026 – 28.07.2026, 8x 68,00 €
 17.30 – 19.00 Uhr
 vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG
 Asena Simsek

Inhalt wie K40621F
 Lehrwerk wird in der 1. Stunde bekanntgegeben

K 40633F

A new start – Englisch 13/1 – A2

Mi, 04.03.2026 – 20.05.2026, 9x 85,50 €
 18.15 – 19.45 Uhr
 vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG
 Karin Ueckert

Dieser Kurs schafft in lockerer Atmosphäre neue grundlegende Sprachkenntnisse für alle geübten Anfänger. Wir vertiefen unsere Grammatikkenntnisse, 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.
 Network Refresh Now A2 – ISBN: 978-3-12-605187-3

K 40633S

A new start – Englisch 13/2 – A2

Mi, 10.06.2026 – 15.07.2026, 6x 57,00 €
 18.15 – 19.45 Uhr
 vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG
 Karin Ueckert

Inhalt wie K40633F
 Network Refresh Now A2 – ISBN: 978-3-12-605187-3

K 40641F

Englisch 8/1 – A2

Do, 05.03.2026 – 21.05.2026, 8x 76,00 €
 9.15 – 10.45 Uhr
 vhs Vordergeb. Kunstwerkstatt, DG
 Janet Dehmer

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.
 Bitte mitbringen: Schreibzeug
 Lehrbuch: At your leisure A2, ab Unit 4 – ISBN: 978-3-19-109599-4



K 40641S

Englisch 8/2 – A2

Do, 11.06.2026 – 16.07.2026, 6x 57,00 €
 9.15 – 10.45 Uhr
 vhs Vordergeb. Kunstwerkstatt, DG
 Janet Dehmer

Inhalt wie K40641F
 Bitte mitbringen: Schreibzeug
 Lehrbuch: At your leisure A2, ab Unit 6 – ISBN: 978-3-19-109599-4

K 40642F

Englisch 10/1 – A2

Do, 05.03.2026 – 21.05.2026, 8x 76,00 €
 11.00 – 12.30 Uhr
 vhs Vordergeb. Kunstwerkstatt, DG
 Janet Dehmer

Sie hatten Englisch in der Schule gelernt oder kürzlich einen Kurs besucht? Dieser Kurs richtet sich an alle, die Englisch mit Anfängerkennnissen weiterentwickeln möchten.
 Durch die muttersprachliche Dozentin, die natürlich auch Deutsch spricht, lernen Sie die englische Sprache in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre kennen.
 Bitte mitbringen: Schreibzeug
 Lehrbuch: At your leisure A2, ab Unit 7/8 – ISBN: 978-3-19-109599-4

K 40642S

Englisch 10/2 – A2

Do, 11.06.2026 – 16.07.2026, 6x 57,00 €
 11.00 – 12.30 Uhr
 vhs Vordergeb. Kunstwerkstatt, DG
 Janet Dehmer

Inhalt wie K40642F
 Bitte mitbringen: Schreibzeug
 Lehrbuch: At your leisure A2, ab Unit 8/9 – ISBN: 978-3-19-109599-4

Französisch

K 40851S

Französisch 21/1 – B1

Fr, 17.04.2026 – 24.07.2026, 12x 132,00 €
 16.00 – 17.30 Uhr
 vhs Rückgeb. Seminarraum, EG
 Mukundi Hartmann

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.

Spanisch

K 42221F

Spanisch 2/1 – Grundstufe A1

Di, 14.04.2026 - 19.05.2026, 6x
19.00 - 20.30 Uhr
vhs Rückgeb. Seminarraum, EG
Marcela Alzaga De Hölzer

57,00 €

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse haben. In einer entspannten und motivierenden Lernatmosphäre werden die Grundlagen der Sprache vermittelt. Durch praxisnahe Übungen und einfache Dialoge werden erste Kommunikationsfähigkeiten in Alltagssituationen gefördert.



K 42221S

Spanisch 2/2 – Grundstufe A1

Di, 09.06.2026 - 28.07.2026, 8x
19.00 - 20.30 Uhr
vhs Rückgeb. Seminarraum, EG
Marcela Alzaga De Hölzer

76,00 €

Inhalt wie K42221F

K 42231F

Spanisch 22/1 – Mittelstufe B1

Mi, 25.02.2026 - 25.03.2026, 5x
18.30 - 20.00 Uhr
vhs Rückgeb. Dachstudio, DG
Itziar Sagastume

47,50 €

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

K 42231S

Spanisch 22/2 – Mittelstufe B1

Mi, 15.04.2026 - 15.07.2026, 12x
18.30 - 20.00 Uhr
vhs Rückgeb. Dachstudio, DG
Itziar Sagastume

114,00 €

Inhalt wie K42231F

K 42232F

Spanisch 2/1 – Grundstufe A1

Mi, 15.04.2026 - 20.05.2026, 6x
19.00 - 20.30 Uhr
vhs Rückgeb. Seminarraum, EG
Marcela Alzaga De Hölzer

57,00 €

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse haben. In einer entspannten und motivierenden Lernatmosphäre werden die Grundlagen der Sprache vermittelt. Durch praxisnahe Übungen und einfache Dialoge werden erste Kommunikationsfähigkeiten in Alltagssituationen gefördert.

K 42232S

Spanisch 2/2 – Grundstufe A1

Marcela Alzaga De Hölzer
Mi, 10.06.2026 - 29.07.2026, 8x
19.00 - 20.30 Uhr
vhs Rückgeb. Seminarraum, EG

76,00 €

Inhalt wie K42232F

K 42241F

Spanisch 15/1 – Grundstufe A2

Do, 16.04.2026 - 21.05.2026, 5x
19.00 - 20.30 Uhr
vhs Rückgeb. Seminarraum, EG
Marcela Alzaga De Hölzer

47,50 €

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

K 42241S

Spanisch 15/2 – Grundstufe A2

Do, 11.06.2026 - 30.07.2026, 8x
19.00 - 20.30 Uhr
vhs Rückgeb. Seminarraum, EG
Marcela Alzaga De Hölzer

76,00 €

Inhalt wie K42241F

Lehrwerk: Perspectivas YA! A2

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.

«Was man lernen muss,
um es zu tun, das lernt man,
indem man es tut.»

Aristoteles

Beruf

Computerschreiben

New

K 70410F 10-Finger-Computerschreiben in 4 Stunden – für Schüler und Erwachsene

Mi, 15.04.2026 - 06.05.2026, 4x
17.00 - 18.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG
Karl-Heinz Zeipelt

58,00 €

Mit diesem Lernsystem gibt es keine stupiden Drillübungen. Es ist ganz leicht in kürzester Zeit zu erlernen und sogar ein bisschen spannend. Ihr könnt die Tastatur des PCs in nur vier Stunden blind beherrschen lernen. Der Kurs vermittelt die sichere Kenntnis der Tastatur und ist kein Schnellschreibtraining - Geschwindigkeit kommt mit der Routine von ganz allein! Häusliches Üben beschleunigt den Lernerfolg.

Ideal für Schüler von Mittelschule, Realschule und Gymnasium.
Bitte mitbringen: Stift.

Smartphone / Tablet

K 50100F Mein erstes Smartphone – Was nun?

Di, 10.03.2026, 1x
13.30 - 17.30 Uhr
vhs Rückgeb. Saal 3, EG
Bernd Laqua

38,00 €

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.

K 50100S

Mein erstes Smartphone – Was nun?

Do, 09.07.2026, 1x

38,00 €

13.30 - 17.30 Uhr

vhs Rückgeb. Saal 3, EG

Bernd Laqua

Inhalt wie K50100F

Der Kursinhalt bezieht sich auf Geräte mit dem Android-System!

Sie können Ihr Smartphone samt Ladekabel mitbringen.

K 50101F

Smartphone und Tablet – eine Einführung

Di, 21.04.2026, 1x

38,00 €

13.30 - 17.30 Uhr

vhs Rückgeb. Saal 3, EG

Bernd Laqua

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/Tablet samt Ladekabel mitbringen.

EDV-Grundlagen

K 50110F

new Word, Excel, Outlook für Einsteiger

Mi, 11.03.2026 - 25.03.2026, 3x

66,00 €

18.15 - 21.15 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG

Karl-Heinz Zeipelt

Der Kurs weist Schritt für Schritt in die Office-Programme ein. Der Schwerpunkt des Kurses liegt in der Einführung in das Word-Programm. Die Kursteilnehmer lernen die Handhabung für den notwendigen privaten Schriftverkehr, z. B. das Erstellen einfacher Texte wie Geschäftsbriefe und andere. Dazu erhalten die Teilnehmer einen ersten Einblick in das Tabellenkalkulationsprogramm Excel zur Erstellung und Bearbeitung einfacher Tabellen und Berechnungen. Zum Abschluss wird der Nutzen und der Gebrauch des Mailprogramms Outlook vorgestellt.

Teilnahmevoraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

K 50111F

Microsoft Windows 11

Do, 26.03.2026, 1x

34,00 €

17.00 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG

Bernd Laqua

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Windows 11 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-PC mit Microsoft Windows 11 durchgeführt.

Kursinhalt:

- Grundlegende Informationen zu Windows 11
- Windows 11 - Benutzeroberfläche

- Wichtige Programme für Windows
 - Der Taskmanager - Windows kontrollieren
 - Dateiverwaltung - System und Daten trennen
 - Daten in der Cloud
 - Windows 11 anpassen
 - Updates und Datensicherung
 - Windows Sicherheit - Virens Scanner und Firewall
 - Computerschutz und Systemwiederherstellung
 - Fehler unter Windows 11 - Was tun?
- Die Teilnehmer erhalten ein Skript.

Sicherheit im Internet

New

K 50120S Souverän im Netz

Di, 23.06.2026, 1x
16.00 - 17.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG
Jasmin Kohlhepp
Lisa-Marie Fidyka

kostenfrei

Die sichere Nutzung digitaler Medien ist in einer modernen Gesellschaft unverzichtbar geworden. In diesem Vortrag erhalten Sie praktische Ratschläge, wie Sie sicher im Netz agieren und Ihre Fähigkeiten im Umgang mit dem Internet verbessern können. Wertvolle Tipps zur Vermeidung von Sicherheitsrisiken und zum Erkennen von Angriffsversuchen werden gegeben. Zudem wird erklärt, wie Sie E-Mails sicher verwenden und sich vor Viren, Trojanern und anderer Schadsoftware schützen können. Die Bedeutung eines sicheren Passworts wird hervorgehoben, und es wird gezeigt, wie Sie starke Passwörter erstellen, verwalten und sich mühelos merken können. In Kooperation mit dem BayernLab in Lohr a.Main

Tabellenkalkulation

K 50211F Excel Grundkurs für Einsteiger

Sa, 25.04.2026, 1x
9.00 - 12.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG
Edgar Goldmann

26,00 €

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.

Sie haben Fragen zum Thema Personalentwicklung



oder suchen einen Kurs für Ihre Mitarbeiter?
Sprechen Sie uns an unter Tel. 09353 7902-2801.

K 50212F

Excel Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Sa, 16.05.2026, 1x
9.00 - 12.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG
Edgar Goldmann

26,00 €

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.

Organisation

K 50220F Microsoft OneNote

Sa, 07.03.2026, 1x
9.00 - 12.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG
Bernd Laqua

34,00 €

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.

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

Voraussetzung: Einfache Grundkenntnisse Windows 10
Jeder Teilnehmer erhält ein Skript zum Kurs.

Digitale Mediennutzung

K 50320F

Zeit sparen mit der KI ChatGPT – Einführung in die Nutzung

Mo, 02.03.2026, 1x 13,00 €
19.00 - 20.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG
Volker Peter

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der KI-basierten Technologie „ChatGPT“, „Google Gemini“ oder „Microsoft CoPilot“ und deren praktische Anwendung im täglichen Leben kennen. Wie kann ich ChatGPT nutzen und wie muss ich die Eingaben formulieren, damit ich die besten Ergebnisse erzielen kann? Der Kurs befähigt Sie zu einem effizienten Umgang mit KI-Anwendungen wie ChatGPT.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich - nur Neugier und die Bereitschaft, Neues zu lernen. Der Dozent zeigt vorbereitete Anwendungsfälle, es ist jedoch ausdrücklich gewünscht, eigene Ideen oder Anwendungsfragen zum Kurs mitzubringen. Vom Dozenten gibt es abschließend kostenlose Dokumentation mit Tipps und Tricks zur effizienten Nutzung von ChatGPT.

K 50321F

Zeit sparen mit der KI ChatGPT – Einführung in die Nutzung

Do, 19.03.2026, 1x 13,00 €
19.00 - 20.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG
Volker Peter

Inhalt wie Kurs 26-K50320F

New

K 50710F

Instagram für Einsteiger

Di, 12.05.2026, 19.05.2026, 2x 32,00 €
18.30 - 20.30 Uhr
vhs Rückgeb. Dachstudio, DG
Hanna Möbus

Perfekt für alle, die sich bislang nicht so recht an Instagram herangetraut haben – und jetzt den Einstieg wagen möchten. In diesem Kurs lernen Sie an zwei Abenden Schritt für Schritt, wie Sie ein Instagram-Profil anlegen, Beiträge erstellen und veröffentlichen sowie den Unterschied zwischen einer Story und einem Reel verstehen. Gemeinsam schauen wir uns an, wie Sie sich sicher und souverän auf der Plattform bewegen, Ihre Inhalte gestalten und Ihre Ideen kreativ umsetzen können. Dabei gehen wir auf wichtige Grundfunktionen ein, erklären Begriffe verständlich und geben Ihnen Tipps, wie Sie Instagram ganz nach Ihren eigenen Zielen und Interessen nutzen können.

Hanna Möbus arbeitet als freie Mediendesignerin und ist gelegentlich mit ihren Texten auf verschiedenen Poetry Slam Bühnen unterwegs. Auf Instagram verwaltet sie eine Meme-Seite einer großen Fernsehserie.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone mit installierter Insta-App mit.

Yogini*-Stricknadeljongleur*in-Formelversther*in-Lernhelfer*in-Genussesser*in-Demokratievermittler*in-Fotokünstler*in-Lebenslustvermittler*in-Sportler*in-Fremdsprachenkenner*in-Weltreisende*r-Sprachverliebte*r-Kunstliebhaber*in-Superchef*in-Held*in-am-Herd-Gesundheitsberater*in-Menschenkenner*in-Nachhaltigkeitsanhänger*in-Selbernäher*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-Antriebegeber*in-Computerversther*in-Zukunftsbereiter*in-Ansprechpartner*in-Politikerklärer*in-Mathekapierer*in-Gymnastikbetreiber*in-Atemtechniker*in-Geschichtskenner*in-Philosoph*in-Literaturliebhaber*in-Ökologievermittler*in-Gesundheits-helfer*in-kenner*ir-Mensche

Teilen Sie Ihr Können!

Queen-and-King-Schmuckgestalter*in-Sprachkenner*in-Asanabeherrscher*in-Deutschvermittler*in-Motivator*in-Integrationsbeisther*in-Verständlichmacher*in-Handreicher*in-Antriebegeber*in-Computerversther*in-Zukunftsbereiter*in-Anspr

Werden Sie Kursleiter*in an der vhs.

Philo: Yogin

r*in-Lern-sprachen-erater*in-er*in-DIY-er*in-nstle

r*in-Lebenslustvermittler*in-Sportler*in-Fremdsprachenkenner*in-Weltreisende*r-Sprachverliebte*r-Kunstliebhaber*in-Superchef*in-Held*in-am-Herd-Gesundheitsberater*in-Menschenkenner*in-Nachhaltigkeitsanhänger*in-Selbernäher*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-Antriebegeber*in-Computerversther*in-Zukunftsbereiter*in-Ansprechpartner*in-Politikerklärer*in-Mathekapierer*in-Gymnastikbetreiber*in-Atemtechniker*in-Geschichtskenner*in-Philosoph*in-Literaturliebhaber*in-Ökologievermittler*in-Gesundheits-experte*in-Netzlerklärer*in-Aufstiegsbegleiter*in-Yogini*-Stricknadeljongleur*in-Formelversther*in-Lernhelfer*in-Genuss

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



«Bildung ist die mächtigste Waffe, die du verwenden kannst, um die Welt zu verändern.»

Nelson Mandela

Junge vhs

Bitte beachten

K 70410F S. 66
10-Finger-Computerschreiben in 4 Stunden –
für Schüler und Erwachsene

Selbstbehauptung

J 10682S

Starke Helden: Selbstbehauptung und Resilienz für Kinder von 6-10 Jahren

Do, 25.06.2026 - 16.07.2026, 4x 40,00 €
16.30 - 17.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Marko Köhlnhofer

Möchten Sie, dass Ihr Kind 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 einstehen 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.

Bitte mitbringen: Sportschuhe oder Stoppersocken, ab der 2. Einheit einen Gegenstand für die Übungen, z.B. Kappe, Stofftier, Tuch etc.

J 10686F
Starke Mädchen: Selbstschutz für Mädchen von 10-13 Jahren

Do, 16.04.2026 - 07.05.2026, 4x 60,00 €
 16.30 - 18.00 Uhr
 vhs Rückgeb. G 4, EG
 Marko Köhlnhofer

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 Hallenschuhe, Getränk und ggf. ein Handtuch

Waldläufer und Outdoor-Aktivitäten

J 10980F
Mit allen Sinnen die Natur entdecken – Waldbaden & Kräuterwanderung für Kinder ab 11 Jahren mit Elternteil

New

Sa, 09.05.2026, 1x 30,00 € pro Paar
 10.00 - 11.45 Uhr
 Treffpunkt: Parkplatz Mühlbach (am Main-Spielplatz)
 Christina Krebs

In diesem besonderen Naturkurs lade ich Kinder ab 11 Jahren mit einem Elternteil ein, die wohlthuende Welt des Waldes auf spielerische und sinnliche Weise zu entdecken. Auf unserem Weg zur Karlsburg tauchen wir bewusst in die Atmosphäre des Waldes ein. Beim Waldbaden lernen die Teilnehmenden, wie beruhigend Stille, Düfte und Farben der Natur wirken können und warum sich Stress nachweislich reduziert, wenn wir uns achtsam im Wald bewegen. Mit kleinen Sinnes- und Wahrnehmungsübungen erfahren wir, wie gut es tut, einmal zur Ruhe zu kommen und die Natur aufmerksam zu erleben. Unterwegs begeben wir uns außerdem auf eine Kräuter-Entdeckungstour: Welche heimischen Wildkräuter wachsen direkt vor unserer Haustür? Wie riechen sie, wie fühlen sie sich an – und wofür kann man sie verwenden? Gemeinsam lernen wir verschiedene Pflanzen kennen und sammeln einige davon für unsere spätere Verarbeitung. Unsere Wanderung endet am Spielplatz in Mühlbach, wo wir aus den gesammelten Wildkräutern etwas Kleines herstellen werden – eine schöne Erinnerung an unseren gemeinsamen Naturtag. Der Kurs eignet sich für neugierige Kinder und naturbegeisterte Eltern, die Lust haben, Natur mit Körper, Geist und allen Sinnen zu erleben. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und etwas Verpflegung und Getränk.



A 10682F
Starke Helden: Selbstbehauptung und Resilienz für Kinder von 6-10 Jahren

Mi, 15.04.2026 - 06.05.2026, 4x 40,00 €
 16.30 - 17.30 Uhr
 Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
 Marko Köhlnhofer

Inhalt wie J10682S
 Bitte mitbringen: Sportschuhe oder Stoppersocken, ab der 2. Einheit einen Gegenstand für die Übungen, z.B. Kappe, Stofftier, Tuch etc.



A 10686F
Starke Mädchen: Selbstschutz für Mädchen von 10-13 Jahren – Basiskurs

Mi, 24.06.2026 - 15.07.2026, 4x 40,00 €
 16.30 - 18.00 Uhr
 Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
 Marko Köhlnhofer

Inhalt wie J10686F
 Bitte mitbringen: saubere Sportschuhe / Hallenschuhe, Trinken und evtl. Handtuch

J 11080F
Waldläufer-Gruppe für Kinder von 5-12 Jahren

Sa, 18.04.2026 - 18.07.2026, 4x 152,00 €
 Termine: 18.04., 09.05., 20.06. und 18.07.2026
 9.00 - 14.00 Uhr
 Zellingen - Geschworenen-Tisch
 Anne Ziegler

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.

J 21010S

Taschenmesser-Workshop für Kinder ab 7 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Sa, 27.06.2026, 28.06.2026, 2x
14.00 - 16.00 Uhr

30,00 € pro Paar

Karlstadt - Parkanlage am Kriegerdenkmal
Bei Regen: vhs Rückgeb. G 4, EG
Maik Neuer

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 Grundtechniken, die du bei der Umsetzung eines Projektes vertiefen kannst. Alle Materialien wie Messer, Holz und Schnitzschutz-Handschuhe werden vom Kursleiter gestellt.

Ballett



J 20510F

Pre-Ballett und Ausdruckstanz ab 4 Jahren

Mo, 02.03.2026 - 06.07.2026, 15x
15.30 - 16.30 Uhr

120,00 €

vhs Rückgeb. G 4, EG
Tanja Palamaryuk

Pre-Ballett unterstützt nach wissenschaftlichen Erkenntnissen die tänzerische Früherziehung. Es fördert neben der körperlichen Entwicklung die Konzentrationsfähigkeit, das Reaktionsvermögen, die Entwicklung der Muskelkraft sowie die Musikalität und Rhythmik, aber vor allem den Spaß an der Bewegung.
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe

Malen

J 20780F

Aquarellabenteuer für Kinder von 8–11 Jahren

New

Sa, 14.03.2026 - 16.05.2026, 8x
10.00 - 11.30 Uhr

60,00 €

Nicht am 09.05.2026

vhs Vordergeb. Kunstwerkstatt, DG
Christina Krebs

In diesem spielerischen Aquarellkurs entdecken Kinder die faszinierende Welt zwischen Farbe und Wasser. Gemeinsam probieren wir aus, wie Farben verlaufen, sich mischen und leuchten können – mal zart und transparent, mal kräftig und mutig. Die Kinder lernen verschiedene Techniken der Aquarellmalerei kennen und dürfen ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Aquarellmalerei stärkt nicht nur die kreative Ausdrucksfähigkeit, sondern auch Geduld, Feinmotorik und Konzentration. Das Beobachten, wie Farben fließen und Formen entstehen, wirkt beruhigend und fördert gleichzeitig die Entdeckerfreude. Kinder erleben Erfolgserlebnisse, wenn aus einfachen Farbexperimenten kleine Kunstwerke entstehen. Ziel ist es, den Kindern Freude am kreativen Gestalten zu vermitteln, ihr Selbstvertrauen zu stärken und ihnen Grundlagen der Aquarellmalerei näherzubringen. Sie sollen lernen, mutig zu experimentieren, eigene Ideen umzusetzen und den Zauber von Wasser und Farbe bewusst wahrzunehmen. Der Kurs findet auch am 28.03.26 und 11.04.26 statt (Osterferien).
Bitte mitbringen: vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial, Wasserfarbkasten, Bleistift und Radiergummi, drei verschiedene Pinselgrößen (spitze und breite Pinsel), einen Mallappen, festes Aquarell- oder Malpapier, einen kleinen festen Karton (ca. DIN A5), Wasserglas.

Kinder-Yoga

J 30110F

Kinder-Yoga ab 7 Jahren

Di, 05.05.2026 - 21.07.2026, 10x
16.00 - 17.00 Uhr

55,00 €

vhs Rückgeb. G 3, DG
Michaela Krug

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 mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen



«Bildung beginnt mit
Neugierde.»

Peter Bieri



Außenstellen

vhs in Eußenheim

E 30210F

Fitness für den Rücken

Mi, 04.03.2026 - 20.05.2026, 10x

55,00 €

19.00 - 20.00 Uhr

Bühler - Gymnastikraum

Birgit Weißenberger

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.

E 30210S

Fitness für den Rücken

Mi, 10.06.2026 - 29.07.2026, 8x

44,00 €

19.00 - 20.00 Uhr

Bühler - Gymnastikraum

Birgit Weißenberger

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.

E 30520F

Backvergnügen – Baguettes & Friends

Fr, 17.04.2026, 1x 39,00 €
 17.30 - 21.00 Uhr
 Eußenheim - Küche in der Mittelschule
 Claudia Lankes

In diesem Backkurs backen wir Stangen aller Art. Angefangen beim Baguette, über Baguettebrötchen, Seelen, Kornstangen, Fladenbroten, bis zu Ciabatta. Essen Sie all diese Brote gerne und sind neugierig, sie einmal selbst zu backen, dann lade ich Sie recht herzlich zu diesem Kurs ein. Gemeinsam tauchen wir ein in die Backwelt zwischen Hefeteigen, Übernachtteigen oder Sauerteigen.

Bitte mitbringen: Handmixer oder Küchenmaschine, Spül- und Handtuch, Messbecher, Waage, evtl. 2 Stück 100g-Gläser für Sauerteig.

vhs in Retzstadt**Wanderungen**

R 10950S

Planetenweg – Geführte Wanderung

So, 07.06.2026, 1x kostenfrei
 14.00 - 17.00 Uhr
 Treffpunkt Retzstadt Rathausplatz
 Reinhold Meurer

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.

Bitte tragen: festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung

R 10951S

Waldwanderweg – Geführte Wanderung

So, 14.06.2026, 1x kostenfrei
 14.00 - 17.00 Uhr
 Treffpunkt: an der ehemaligen Jugendherberge
 Patrick Schelbert

Baumarten, Holzverwertung, Sträucher, Tiere und Funktionen des Waldes werden auf über 50 Tafeln und unter fachkundiger Leitung des Försters dem Wanderer erläutert.

In Kooperation mit der Gemeinde Retzstadt.

Bitte tragen: festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung

R 10952S

Wein und Natur – Geführte Wanderung

So, 21.06.2026, 1x kostenfrei
 14.00 - 17.00 Uhr
 Treffpunkt Retzstadt Rathausplatz
 Andreas Koch

Unsere Retzstadter Landschaft ist vom Wein geprägt, aber auf der ausichtsreichen 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.

Bitte tragen: festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung

R 10953S

Der kleine Dorfrundgang mit dem Nachtwächter – Geführte Wanderung

So, 28.06.2026, 1x kostenfrei
 20.00 - 22.00 Uhr
 Treffpunkt Retzstadt Rathausplatz
 Elmar Nun

Retzstadt hat vieles zu bieten: Kirche, Kloster, Kapelle, Rathaus, Brunnen, Fachwerkbauten... Aber in den „Gschichtli“ des Nachtwächters wird Vergangenheit und Gegenwart lebendig!

In Kooperation mit der Gemeinde Retzstadt.

Bitte tragen: festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung

R 10954S

Energiewanderweg – Geführte Wanderung

So, 05.07.2026, 1x kostenfrei
 14.00 - 17.00 Uhr
 Treffpunkt Retzstadt Rathausplatz
 Reinhold Meurer

Retzstadt nutzt die Energien von Wasser, Wind und Sonne schon seit langer Zeit. Acht Mühlen wurden durch das Bächlein Retz auf seinem nur 5 km langen Lauf angetrieben. Ein Windrad drehte sich schon von 1914 bis 1920 und betrieb eine Säge und landwirtschaftliche Geräte. Heute stehen auf den Höhen viele Windräder. Solarzellen auf den Dächern von Feldscheunen und Wohngebäuden nutzen die Sonnenenergie. Die Genossenschaft BürgerEnergie Retzstadt e.G. fördert Windenergie und Photovoltaik. Dieser Weg will die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Energiequellen, Energie-Umwandlung und Energienutzung in Geschichte und Gegenwart darstellen.

In Kooperation mit der Gemeinde Retzstadt.

Bitte tragen: festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung

New

Hinweis

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

**R 10955S****Weg der Lieder – Geführte Wanderung**

So, 12.07.2026, 1x

kostenfrei

14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt Retzstadt Rathausplatz

Reinhold Meurer

„... zum Städtle 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.

Bitte tragen: festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung

Yoga und Pilates**R 30110F****Budokon Yoga und Mobility**

Di, 10.03.2026 - 12.05.2026, 10x

120,00 €

19.30 - 20.30 Uhr

Retzstadt - Grundschule, Mehrzweckraum

Stefan Riegel

Budokon Mixed Movement Athletics ist ein ganzheitliches Bewegungssystem, bestehend aus verschiedenen Disziplinen wie Yoga, Mobility, Calisthenics, Athletik-Training und Martial Arts. Im Budokon Yoga liegt der Fokus auf kontrollierten, fließenden Übergängen und kraftvollen Posen. Die Praxis fordert nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Im Kurs verbinden wir Budokon Yoga mit Elementen aus Budokon Mobility und verknüpfen diese zu kraftvollen Flows. Wir erarbeiten die Grundlagen sowie Elemente aus der Budokon Yoga Primary Series und tauchen in die charakteristischen Transitions ein. Durch den Mix aus Kraft, Beweglichkeit und Fokus erforschst du neue Bewegungsmuster, verbesserst deine Bewegungskompetenz und entwickelst Kontrolle, Flexibilität und mentale Stärke.

Geeignet ist der Kurs sowohl für sportliche Anfänger, die Budokon kennenlernen möchten, als auch für Fortgeschrittene, die ihre Praxis vertiefen und weiterentwickeln wollen. Ich freue mich auf dich!

Der Kurs findet auch in den Osterferien am 31.03. und 07.04.2026 statt.

Bitte mitbringen: Yogamatte

R 30110S**Budokon Yoga und Mobility**

Di, 09.06.2026 - 28.07.2026, 8x

96,00 €

19.30 - 20.30 Uhr

Retzstadt - Grundschule, Mehrzweckraum

Stefan Riegel

Inhalt wie Kurs R30110F

Bitte mitbringen: Yogamatte

R 30220F**Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene**

Mo, 02.03.2026 - 18.05.2026, 9x

49,50 €

18.15 - 19.15 Uhr

Retzstadt - Sportheim

Rosalie Keller

Diese Stunde bietet 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 oder Theraband kommen ggf. zum Einsatz. Der Kurs ist für Frauen und Männer jeder Altersgruppe geeignet.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Theraband, großes Handtuch, Getränk und evtl. warme Socken

R 30220S**Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene**

Mo, 08.06.2026 - 13.07.2026, 5x

27,50 €

18.15 - 19.15 Uhr

Retzstadt - Sportheim

Rosalie Keller

Inhalt wie Kurs R30220F

Bitte mitbringen: eigene Matte, Theraband, großes Handtuch, Getränk und evtl. warme Socken

O 30220F**Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene – ONLINE**

Mo, 02.03.2026 - 18.05.2026, 9x

49,50 €

19.45 - 20.45 Uhr

Online - zoom

Rosalie Keller

Diese Stunde bietet 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 oder Theraband kommen ggf. zum Einsatz. Der Kurs ist für Frauen und Männer jeder Altersgruppe geeignet. Der Kurs ist für Frauen und Männer jeder Altersgruppe geeignet.

Bitte bereithalten: eigene Matte, Theraband, Getränk, evtl. warme Socken.

O 30220S**Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene – ONLINE**

Mo, 08.06.2026 - 13.07.2026, 5x

27,50 €

19.45 - 20.45 Uhr

Online - zoom

Rosalie Keller

Inhalt wie Kurs O30220F

Bitte bereithalten: eigene Matte, Theraband, Getränk, evtl. warme Socken.

vhs in Zellingen

Z 20570F Pre-Ballett und Ausdruckstanz ab 4 Jahren

Mo, 02.03.2026 - 06.07.2026, 15x 120,00 €
14.00 - 15.00 Uhr
Retzbach - Clavis Musikschule
Tanja Palamaryuk

Pre-Ballett unterstützt nach wissenschaftlichen Erkenntnissen die tänzerische Früherziehung. Es fördert neben der körperlichen Entwicklung die Konzentrationsfähigkeit, das Reaktionsvermögen, die Entwicklung der Muskelkraft sowie die Musikalität und Rhythmik, aber vor allem den Spaß an der Bewegung.
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe

Z 30100F Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 03.03.2026 - 14.07.2026, 16x 128,00 €
18.30 - 20.00 Uhr
Zellingen - Mittelschule Raum der Stille
Katharina Popiolek-Scherer

Yoga-Übungen bewirken eine größere Harmonie 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

Z 30101F Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 03.03.2026 - 14.07.2026, 16x 128,00 €
20.00 - 21.30 Uhr
Zellingen - Mittelschule Raum der Stille
Katharina Popiolek-Scherer

Inhalt wie Kurs Z30100F
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und eigene Matte

Z 30210F Wirbelsäulengymnastik

Di, 03.03.2026 - 19.05.2026, 8x 44,00 €
18.15 - 19.15 Uhr
Nicht am 10.03. und 28.04.2026.
Zellingen - Mittelschule Turnhalle
Christa Öchsner

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

Z 30210S Wirbelsäulengymnastik

Di, 16.06.2026 - 14.07.2026, 4x 22,00 €
18.15 - 19.15 Uhr
Zellingen - Mittelschule Turnhalle
Christa Öchsner

Inhalt wie Z30210F
Bitte mitbringen: eigene Matte und Handtuch

Z 30211F Wirbelsäulengymnastik

Mi, 04.03.2026 - 20.05.2026, 8x 44,00 €
17.45 - 18.45 Uhr
Nicht am 29.04. und 13.05.2026.
Zellingen - Mittelschule Turnhalle
Christa Öchsner

Inhalt wie Kurs Z30210F
Bitte mitbringen: eigene Matte und Handtuch

Z 30211S Wirbelsäulengymnastik

Mi, 17.06.2026 - 08.07.2026, 4x 22,00 €
17.45 - 18.45 Uhr
Zellingen - Mittelschule Turnhalle
Christa Öchsner

Inhalt wie Kurs Z30210F
Bitte mitbringen: eigene Matte und Handtuch

Z 30530F Kochabend mit orientalischen Gerichten – gemeinsam kochen, genießen, plaudern

Di, 14.04.2026, 1x 22,00 €
17.00 - 21.00 Uhr vor Ort in bar
Küche Mittelschule Zellingen
Natalie Greindl

Erleben Sie einen genussvollen, unterhaltsamen 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 gemeinsamen Kochen und der anschließenden Mahlzeit bietet sich die Gelegenheit für anregende Gespräche und Austausch. Ganz nebenbei erhalten Sie neben Tipps für die Zubereitung der syrischen Küche auch noch viel Wissenswertes über die Alltagskultur des Landes. Die Rezepte können Sie sich als Ausdruck zum Nachkochen mit nach Hause nehmen.

In Kooperation mit dem Integrationsbeirat Zellingen.
Bitte mitbringen: Schürze; Behälter für Reste.
Anmelde- und Stornoschluss: 07.04.2026

Anmeldung

Bitte Druckschrift!

Herr Frau

Name

Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ/Ort

Tel. privat Handynummer

E-Mail

Geburtsdatum

IBAN

Kreditinstitut (Name)

Name, Vorname des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)

Datum/ Unterschrift

Kurs-Nummer	Kursbeschreibung (eventuell abgekürzt)	Kursgebühr €

SEPA Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Karlstadt, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzuziehen.

Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.



Wunschkurs nicht gefunden?

Sollte Ihr Wunschkurs noch nicht im Programm sein, freuen wir uns über Ihre Ideen, Anregungen und Vorschläge unter Telefon 09353 7902-2800 | E-Mail vhs@karlstadt.de

So können wir unser Kursangebot vielfältig, bunt und aktuell halten.



Quellenverzeichnis

S.	Kursnr.	Copyright	S.	Kursnr.	Copyright	S.	Kursnr.	Copyright
1	Cover	Jochen Diel	20	K 10634S	Canva	45	K 30145F	pixabay
3	Vorwort	Manfred Warmuth	21	A 10630F	pixabay	46	K 30170F	Elke Schaller
4	Fotos oben	Manfred Warmuth, Yvonne Mücke	22	K 10649F	pixabay	49	K 30225F	Canva
4	unten	Canva	24	K 20610F	Tanja Körber	56	K 30360S	pixabay
5	Organisa- torisches	Canva	25	K 10930F	Steffen Vorstoffel	58	Z 30530F	pixabay
6	alle Fotos	iStock	25	K 10935F	Florian Mehling	60	Sprachen	iStock
8	Übersichten	iStock	27	K 10980F	Tobias Knorr	60	unten	Yvonne Mücke
10	Übersichten	iStock	27	K 11010F	Gunther Zieger	64	K 40641S	pixabay
12	Arnstein	Yvonne Mücke	28	K 11020F	Rolf Troeder	65	K 42221F	pixabay
14	Gesellschaft	iStock	30	Kultur	iStock	66	Beruf	iStock
17	K 10430F	Filmverleih	32	K 20715F	Jochen Diel	67	K 50100F	pixabay
18	K 10431F	Filmverleih	32	K 20720F	Heidi Pollin	67	K 50101F	pixabay
18	K 10432F	Filmverleih	34	K 21130S	Birgitta Alexi	70	Junge vhs	iStock
18	K 10433F	Filmverleih	36	Gesundheit	iStock	72	J 20510F	pixabay
18	K 10434F	Filmverleih	37	K 30043F	pixabay	72	J 30110F	Adobe Stock
19	K 10435S	Filmverleih	38	K 30101F	Birgit Edelhäuser	73	Außenstellen	iStock
19	K 10436S	Filmverleih	41	K 30121F	Canva	74	R 10951S	Canva
						77	Wunschkurs	Canva KI

Impressum

Herausgeber
Volkshochschule Karlstadt
Langgasse 17
97753 Karlstadt

Design | Layout
Grafikatelier by Andrea Mühl

Verantwortlich für den Inhalt
Dr. Claudia Ruppert

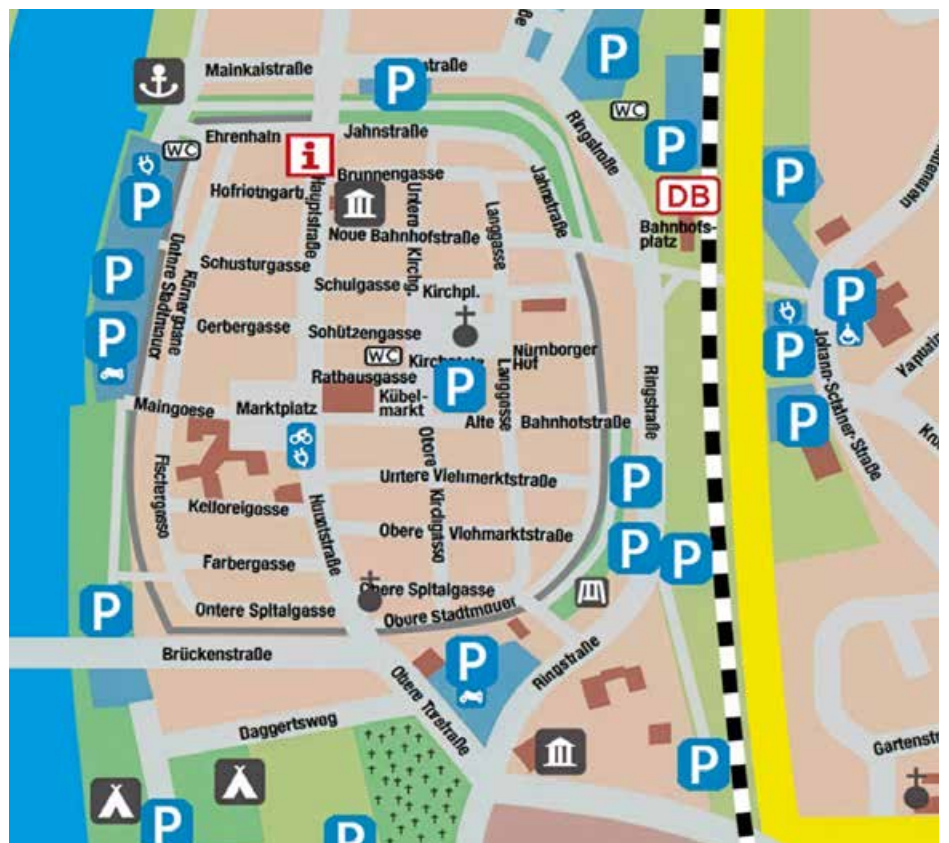
Druck
KS OFFSET Druckcenter Frankfurt GmbH

Erscheinungsweise
Zweimal jährlich, im Januar und September

Titelblatt
Fischergasse Karlstadt, Jochen Diel

Auflage
16.000

Parkmöglichkeiten



Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Karlstadt

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, E-Mail oder Internet

- persönlich in der Geschäftsstelle der Volkshochschule
- telefonisch
- 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. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Eine weitere 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 sowie die Datenschutzbestimmungen 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 SEPA-Lastschriftverfahren wird die Kursgebühr im Zeitraum von 8 Tagen nach Kursbeginn eingezogen. 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,- €. Bei Überweisung der Gebühr wird der Vertrag erst bei Zahlungseingang wirksam. Als Zahlungsbeleg gilt der Kontoauszug mit den Überweisungsinformationen 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 eine Woche vor Kursbeginn kostenfrei zurücktreten, sofern

in der Kursbeschreibung keine andere Rücktrittsfrist genannt ist. Bei späterer Abmeldung ist die volle Kursgebühr zu zahlen. Ausnahmen:

- Erkrankung, die eine Kursteilnahme verhindert (Ärztliches Attest erforderlich, das spätestens 3 Tage nach Eintritt der Erkrankung ausgestellt sein soll). Die Erstattung der Gebühren kann erst nach Eingang des Attests ab Eingangsdatum erfolgen.
- Berufliche Gründe (Bescheinigung des Arbeitgebers erforderlich)

Die Abmeldung muss zeitnah 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

Teilnahmebescheinigungen werden nur auf direkte Anforderung ausgestellt. Eine Teilnahmebescheinigung kann nur bei min. 80%iger Teilnahme ausgestellt werden.

7. Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen der vhs ergibt sich aus der Kursbeschreibung 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 Wanderungen und die Bildung von Fahrgemeinschaften erfolgt auf eigene Gefahr.

9. Urheberschutz

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 Zwecke. Die gesetzlichen Bestimmungen des Datenschutzes werden in vollem Umfang eingehalten. Unsere ausführlichen Datenschutzrichtlinien finden Sie auf unserer Webseite unter www.vhs-karlstadt.de/agn

DIE ENERGIE
Weil ich von hier 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 Kundenzentren in Karlstadt, Lohr und Veitshöchheim.