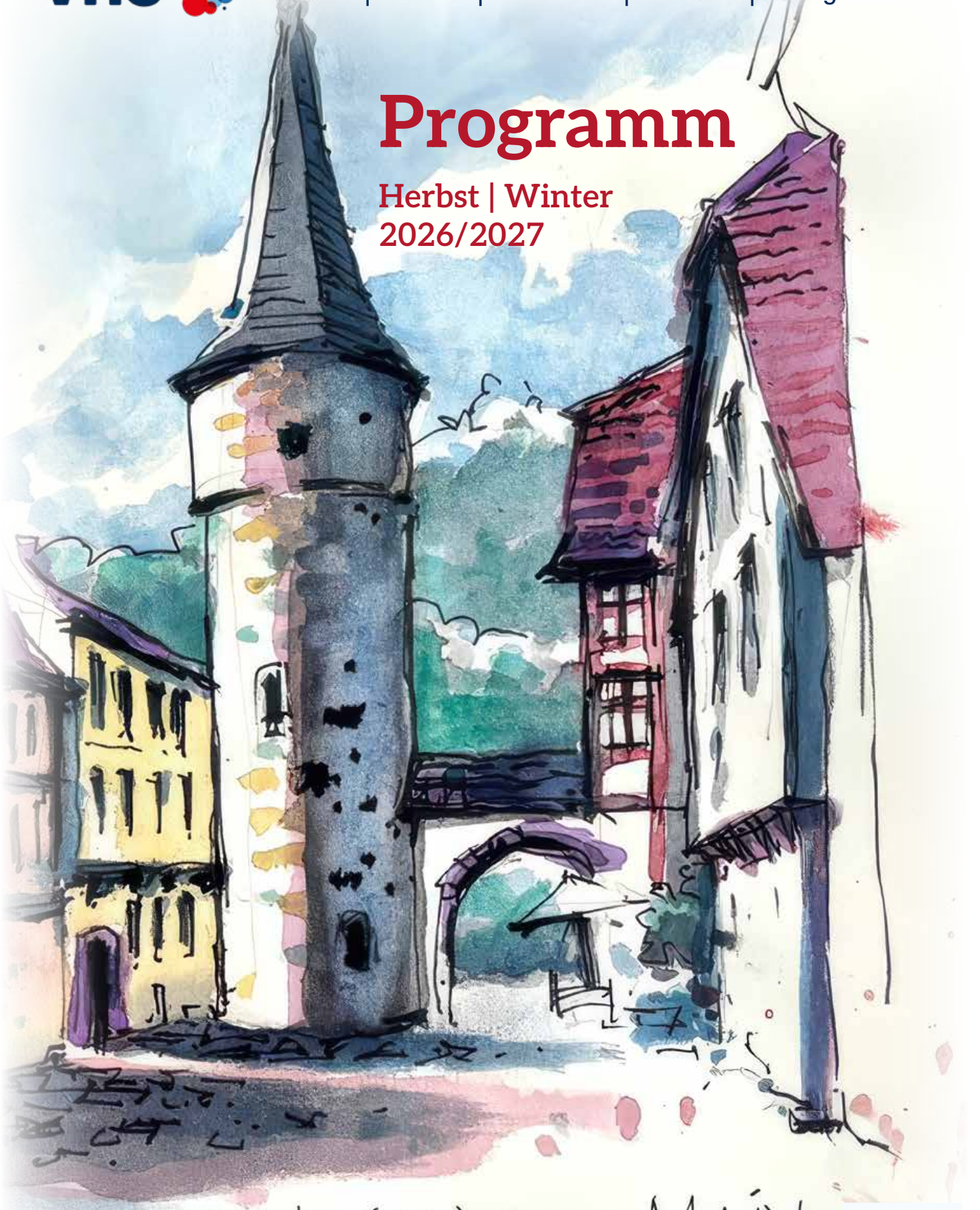


Programm

Herbst | Winter
2026/2027



KARLSTADT AM MAIN

Mai 2026





1.780 €*

Theresa und Leonhard Ullrich
Wombach

*Wert eines Jahreszugangs zur Plattform ubiMaster.

für Dich.

Werde auch Du Teil unserer
starken Gemeinschaft und
wir schenken Dir professionelle
Lernunterstützung über
die Plattform ubiMaster.
Weitere Informationen unter
raiba-msp.de/ubimaster

Wir machen den Weg frei.



Sparen macht gute Laune.

**Sparen gibt Sicherheit und schafft
die Grundlage für Ihre Zukunft.**

Schritt für Schritt und ganz in Ihrem Tempo. Wer bewusst vorsorgt und klug
anlegt, schafft sich finanzielle Freiheit und mehr Gelassenheit im Alltag.
www.sparkasse-mainfranken.de/sparen

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Mainfranken Würzburg

Vorwort



„Bildung ist der einzige Weg, die Zukunft zu verändern.“

Dieses Zitat erinnert uns daran, dass jeder Schritt in Richtung Wissen zugleich ein Schritt zu mehr Selbstwirksamkeit ist. Seien Sie mutig, probieren Sie Neues aus und scheuen Sie sich nicht vor Herausforderungen – denn gerade dort entstehen oft die wichtigsten Wendepunkte im Leben. Wir begleiten Sie dabei mit flexiblen Lernformaten, erfahrenen Kursleitungen und einem vielfältigen Programm mit über 320 Kursen, Fachvorträgen und praxisnahen Workshops.

Ein besonderes Highlight im kommenden Semester ist unsere neue Vortragsreihe „WissensZeit am Nachmittag“. Einmal im Monat, jeweils mittwochs um 15 Uhr, erwarten Sie kompakte und abwechslungsreiche 60-Minuten-Vorträge. Die Themen reichen von seelischer Gesundheit im Alter und rechtlichen Fragen rund um Vererben und Verschenken über Sicherheit im Alltag bis hin zu Sprache und Kunstgeschichte. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Im Mittelpunkt der diesjährigen Gesundheitskampagne steht die mentale Gesundheit. Den Auftakt bildet der interaktive und unterhaltsame Vortrag „Gesundheit beginnt im Kopf – positiv bleiben auch in schwierigen Zeiten“ mit Prof. Dr. Däfler. Weitere Veranstaltungen widmen sich unter anderem der mentalen Gesundheit am Arbeitsplatz, der Ernährung bei ADHS, dem Journaling als Methode der Selbstfürsorge sowie aktuellen Entwicklungen in Forschung und Therapie bei Demenz.



Auch aktuelle gesellschaftliche Themen finden ihren Platz im Programm. Kommen Sie mit dem Klimamanager der Stadt ins Gespräch und erfahren Sie, wie Karlstadt den Weg zur Klimaneutralität gestalten möchte. Lassen Sie sich zeigen, wie die Sanierung älterer Gebäude gelingen kann, oder erleben Sie in Binsfeld Nahwärme zum Anfassen. Informieren Sie sich über den sicheren Umgang mit Geld und Investitionen in der digitalen Welt, oder erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten des neuen Altersvorsorgedepots.

Darüber hinaus erwarten Sie zahlreiche kreative und praktische Angebote. Entdecken Sie die Vielfalt der Quitten in einem Kochkurs oder lernen Sie die Grundlagen der Low-Carb-Küche kennen. Entwickeln Sie Ihr persönliches Einrichtungskonzept, stellen Sie Naturkosmetik selbst her, halten Sie Reiseerinnerungen in einem Aquarell-Skizzenbuch fest oder gestalten Sie Ihre eigene Homepage. Vielleicht möchten Sie sich auch im Töpfern ausprobieren, das 10-Finger-Tastaturschreiben erlernen oder mehr über die Geschichte und die archäologischen Funde rund um die Karlsburg erfahren.

Unser neues Programm lädt Sie auch in diesem Herbst dazu ein, neugierig zu bleiben, Fragen zu stellen und sich zu erproben. Ob für Beruf, Alltag oder einfach aus reiner Lust am Lernen – bei uns finden Sie die Angebote, die zu Ihnen passen. Wir wünschen Ihnen viele inspirierende Begegnungen, neue Erkenntnisse und die Zuversicht, dass Lernen ein lebenslanger Begleiter bleibt.

Ihre

Claudia Ruppert



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

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

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

Die Büros der vhs bleiben in den Schulferien geschlossen

Integrationsbüro

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

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

WIR
HABEN
GEÖFFNET



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 Herbst-/Winterprogramm ist ab sofort 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. Eine Weitermeldung für das Frühjahrs- und Sommerquartal ist nur im Winterquartal möglich. Eine Weitermeldung vom Herbst- in den Frühlingskurs 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. Anmeldungen über unsere Homepage unterliegen der gesetzlichen Widerrufsfrist und können bis 14 Tage nach Buchung schriftlich bei der vhs storniert werden. Bitte beachten Sie hierzu die Infos und das Widerrufsformular auf unserer Homepage. 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.



- 4 Wir sind für Sie da
- 5 Das sollten Sie wissen
- 8 Gesundheitskurse
- 10 Veranstaltungskalender
- 13 Arbeitskreise der vhs Karlstadt
- 14 WissensZeit am Nachmittag | Universitätsbund

16 Gesellschaft

- 16 Verbraucherbildung
- 17 Politik und Ehrenamt
- 18 Finanzen
- 20 Genusskultur
- 20 Umwelt und Nachhaltigkeit
- 21 Kino-Auslese
- 22 Haustiere
- 23 Pädagogik
- 23 Mentale Gesundheit
- 25 Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung
- 27 Beauty und Styling
- 28 Stadt- und Heimatgeschichte
- 29 Kunst- und Kulturgeschichte
- 30 Fremde Länder
- 31 Exkursionen
- 32 Natur und Garten
- 32 Neue Medien

34 Kultur

- 34 Innenarchitektur
- 35 Literatur
- 35 Kulturelle Tänze
- 35 Standardtänze
- 36 Künstlerisches Gestalten
- 38 Plastisches Gestalten
- 39 FOTO-Ausstellung
- 39 Konzert

40 Gesundheit

- 40 Sport im Freien
- 40 Klettern
- 41 Schwimmkurs für Erwachsene
- 41 Entspannung/Körpererfahrung
- 50 Bewegung/Gymnastik/Fitness
- 54 Bodystyling und Fitness
- 57 Aerobic Dance und Zumba
- 58 Fit mit Baby
- 58 Herzsport
- 59 Medizinische Vorträge und Prävention
- 62 Ernährung
- 63 Kochen und Backen
- 67 Gewichtsreduktion



Inhaltsverzeichnis

68 Integration

- 68 Integrationskurse und Sprachen
- 69 Allgemeine Integrationskurse (BAMF)
- 69 Deutschprüfung A2/B1
- 69 Einbürgerungstest

- 70 Europäischer Referenzrahmen (GERR)

71 Sprachen

- 71 Englisch
- 73 Französisch
- 73 Spanisch

75 Beruf

- 75 Computerschreiben
- 75 Smartphone / Tablet
- 75 Beruf und IT-Anwendungen
- 76 EDV-Grundlagen
- 76 Organisation
- 77 Tabellenkalkulation
- 77 Webseiten
- 77 Digitale Mediennutzung

78 Junge vhs

- 78 Computerschreiben
- 78 Persönlichkeitsentwicklung und Selbstbehauptung
- 80 Waldläufer
- 80 Ballett
- 80 Theaterworkshop
- 80 Hip-hop und Tanzen
- 81 Zeichnen – Skizzenbuch
- 81 Kreatives Gestalten

12 vhs in Arnstein

82 vhs in Eußenheim

83 vhs in Retzstadt

85 vhs in Zellingen

- 86 Unsere Kooperationspartner
- 86 Quellenverzeichnis
- 86 Impressum
- 86 Parkmöglichkeiten
- 87 Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Karlstadt

Gesundheitskurse



Karlstadt

WT	Uhrzeit	Beginn	Kursbezeichnung	Kurs-Nr.
Mo	09:30-10:30	21.09.2026	Selfcare & Selflove mit Hatha Yoga 60+ für Anfänger – ZPP zert. – KU-ST-AQDYSE	K30110H
	08:15-09:00	21.09.2026	Pilates-Rücken-Mix	K30220H
	09:30-10:30	21.09.2026	Aktiv im Alter – Kennenlernkurs im Rahmen der bayer. Demenzwoche	K30200H
	09:30-10:30	28.09.2026	Aktiv im Alter	K30201H
	09:30-10:15	05.10.2026	Faszien in Bewegung – aktiv in die Woche starten	K30242H
	09:45-10:30	21.09.2026	Wirbelsäulengymnastik	K30210H
	10:45-12:00	21.09.2026	Gentle Flow – fließender Hatha Yoga – ZPP zertifiziert – KU-ST-X42T9B	K30111H
	10:45-11:45	28.09.2026	Aktiv im Alter	K30202H
	16:30-17:15	21.09.2026	Fitnessgymnastik für die ältere Generation	K30204H
	16:30-17:30	21.09.2026	Fit und bewegt L – XXL	K30231H
	18:00-19:15	21.09.2026	Regenerierendes Yoga – Hatha Yoga trifft YinYoga	K30118H
	18:00-19:00	28.09.2026	Taiji quan Einführung – Kennenlernkurs	K30150H
	18:00-19:00	19.10.2026	Taiji quan Einführung – Anfängerkurs	K30151H
	18:00-19:00	21.09.2026	Pilates für Anfänger	K30222H
	18:30-19:30	05.10.2026	Bodystyling	K30230H
	19:05-20:05	21.09.2026	Pilates für Fortgeschrittene	K30223H
	19:30-20:45	21.09.2026	Regenerierendes Yoga – Hatha Yoga trifft YinYoga	K30119H
Di	09:00-10:15	22.09.2026	Yoga und der Beckenboden	K30114H
	09:00-10:00	22.09.2026	Pilates für Fortgeschrittene	K30224H
	10:15-11:15	22.09.2026	Fit durchs Jahr – ein variationsreiches Ganzkörpertraining für alle	K30232H
	10:30-11:45	22.09.2026	Yoga und der Beckenboden	K30115H
	17:00-17:45	22.09.2026	Wirbelsäulengymnastik	K30211H
	17:00-18:00	12.01.2027	Ambulante Herzgruppe – Übungsgruppe	K30271W
	17:00-18:00	12.01.2027	Ambulante Herzgruppe – Trainingsgruppe	K30275W
	17:45-18:30	22.09.2026	Wirbelsäulengymnastik	K30212H
	18:00-19:30	22.09.2026	Bewegte Meditation am Abend	K30131H
	18:00-19:30	12.01.2027	Achtsam in Bewegung	K30131W
	18:30-19:45	06.10.2026	Yoga Nidra – Tiefenentspannung für Körper und Geist	K30123H
	18:45-19:45	13.10.2026	BodyWorkout – abwechslungsreiches Fitnesstraining	K30233H
	19:15-20:15	29.09.2026	Spiralmuskeltraining: Fortgeschrittenenkurs	K30218H
	19:45-20:45	06.10.2026	FaszienPower & Entspannung – mit Leichtigkeit durchs Leben	K30244H
Mi	09:00-09:45	23.09.2026	Fit mit Fun „Switch“ – Wechsel zwischen Kurs K30245H und K30246H möglich	K30245H
	09:45-10:30	23.09.2026	Wirbelsäulengymnastik	K30213H
	09:30-10:30	23.09.2026	Fit mit Baby – Wir stärken unsere Körpermitte	K30260H
	16:30-17:15	23.09.2026	Fit Mix	K30247H
	17:15-18:00	23.09.2026	Wirbelsäulengymnastik	K30214H
	17:45-18:45	23.09.2026	Step Aerobic für Geübte	K30234H
	18:10-19:10	23.09.2026	Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	K30225H
	18:30-19:30	23.09.2026	Vinyasa Yoga Flow für Anfänger mit Vorkenntnissen	K30113H
	19:00-20:00	23.09.2026	Zumba®-Fitness	K30252H
	19:45-21:00	23.09.2026	Hatha/Vinyasa Yoga Mittelstufe	K30104H
Do	09:00-09:45	24.09.2026	Fit mit Fun „Switch“ – Wechsel zwischen Kurs K30245F und K30246F möglich	K30246H
	09:30-10:30	24.09.2026	Yoga für ältere Menschen mit und ohne vorübergehende Einschränkungen	K30116H
	09:30-10:15	24.09.2026	Fit ab 60+	K30248H
	09:45-10:30	24.09.2026	Wirbelsäulengymnastik	K30215H
	10:30-11:15	24.09.2026	Wirbelsäulengymnastik	K30216H

Teilnahmebescheinigungen erhalten
Sie auf Anfrage in der Geschäftsstelle.



Karlstadt

WT	Uhrzeit	Beginn	Kursbezeichnung	Kurs-Nr.
	10:30-11:15	24.09.2026	Fit ab 60+	K30249H
	16:30-18:00	01.10.2026	Durch Hatha Yoga (Yogasana) stressfrei und entspannt dem Alltag begegnen	K30102H
	17:00-17:45	24.09.2026	Aerobic Dance	K30250H
	17:30-18:45	24.09.2026	YogaWalk – IM FREIEN	K30011H
	18:00-19:00	24.09.2026	Taiji quan – Fortgeschrittenenkurs	K30152H
	18:00-19:00	24.09.2026	Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	K30226H
	18:00-19:00	24.09.2026	Bauch-Beine-Po	K30237H
	18:15-19:45	01.10.2026	Durch Hatha Yoga (Yogasana) stressfrei und entspannt dem Alltag begegnen	K30103H
	19:00-20:00	22.10.2026	Klang-Abend – Entspannungszeit für Dich!	K30136H
	19:00-20:00	26.11.2026	Klang-Abend – Entspannungszeit für Dich!	K30137H
	19:00-20:00	17.12.2026	Klang-Abend – Entspannungszeit für Dich!	K30138H
	19:00-20:00	14.01.2027	Klang-Abend – Entspannungszeit für Dich!	K30138W
	19:00-20:00	18.02.2027	Klang-Abend – Entspannungszeit für Dich!	K30139F
	19:15-20:30	24.09.2026	Achtsamkeits-Yoga	K30117H
	19:15-20:45	01.10.2026	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – ZPP – KU-ST-A2YV2D	K30132H
	19:30-21:15	12.11.2026	Klettern erleben – Bewegung und Koordination in der Senkrechten	K30050H
	20:00-21:00	12.11.2026	Entspannt in den Feierabend – Eine Fantasiereise mit Live-Gitarrenklängen	K30134H
	20:00-21:00	17.12.2026	Entspannt in den Feierabend – Eine Fantasiereise mit Live-Gitarrenklängen	K30135H
Fr	09:00-10:30	25.09.2026	Hatha (Anusara) Yoga für Wiedereinsteiger	K30105H
	11:00-11:45	25.09.2026	Pilates-Rücken-Mix	K30221H
	14:30-17:30	16.10.2026	Achtsamkeitswanderung zum Karlstadter Edelweiß	K30170H
	18:15-19:15	25.09.2026	Zumba®-Fitness	K30254H
	18:30-21:30	27.11.2026	Wildgans-Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene Form 56-64	K30145H
Sa	09:00-13:00	26.09.2026	Yoga Nidra – Tiefenentspannung für Körper und Geist – Kennenlernkurs	K30122H
	09:00-13:00	24.10.2026	Gesichtsyoga – Natürlich entspannt und vital	K30125H
	14:00-17:00	26.09.2026	Spiralmuskeltraining: Basiskurs	K30217H
	17:00-18:30	24.10.2026	Regenerierendes Yoga – Hatha Yoga trifft YinYoga	K30120H
So	08:30-15:00	22.11.2026	Kletterkurs – Toprope	K30051H
	19:00-20:00	27.09.2026	Entspannt in den Feierabend – Eine Fantasiereise mit Live-Gitarrenklängen	K30133H
	19:00-20:00	14.03.2027	Entspannt in den Feierabend – Eine Fantasiereise mit Live-Gitarrenklängen	K30134F

Außenstellen

WT	Uhrzeit	Beginn	Kursbezeichnung	Kurs-Nr.
Mo	18:15-19:15	28.09.2026	Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	R30220H
	19:45-20:45	28.09.2026	Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene – ONLINE	O30220H
Di	18:15-19:15	22.09.2026	Wirbelsäulengymnastik	Z30210H
	18:30-20:00	22.09.2026	Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	Z30100H
	19:30-20:30	22.09.2026	Budokon Yoga und Mobility	R30110H
	20:00-21:30	22.09.2026	Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	Z30101H
Mi	17:45-18:45	23.09.2026	Wirbelsäulengymnastik	Z30211H
	19:00-20:00	23.09.2026	Fitness für den Rücken	E30210H

Veranstaltungskalender

Vorträge, Workshops, Film und Exkursionen



	Tag	Datum	Zeit		Kursbezeichnung	Seite
Sept	Mi	16.09.2026	18:00	online	Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang	17
	Do	17.09.2026	19:00		vhs-Filmauslese: DIE WILDE NORDSEE – NATUR, DIE SICH NICHT ZÄHMEN LÄSST	21
	Di	22.09.2026	18:30	online	Wallet statt Portemonnaie: Bezahlen, Banking und Trading im digitalen Zeitalter	18
	Mi	23.09.2026	18:30		Gesundheit beginnt im Kopf – Positiv bleiben, auch in schwierigen Zeiten	23
	Do	24.09.2026	19:00		Update Demenz – Früherkennung, aktuelle Diagnostik und Therapieoptionen	59
	Do	24.09.2026	10:00		digiDEM Demenz-Screeningtag Karlstadt	59
	Fr	25.09.2026	14:30		Ehrenamtlich Deutsch vermitteln	17
	Sa	26.09.2026	09:00		Pilzlehrwanderungen – Entdecken, Staunen, Genießen	31
	Sa	26.09.2026	14:00		Pilzlehrwanderungen – Entdecken, Staunen, Genießen	31
	Mo	28.09.2026	19:00		„Ritter und Knappe“ – Archäologische Funde rund um die Karlsburg am Main	28
	Di	29.09.2026	18:00		Gut durch den Herbst – den Körper sanft entlasten und neue Kraft gewinnen	60
	Mi	30.09.2026	19:00		Von Unzufriedenheit zu innerer Klarheit – Ein Abend, der Ihnen zeigt, was Sie längst wissen, aber noch nicht sehen konnten	24
Okt	Do	01.10.2026	17:00		Generation 55 + „Mehr Pepp ins Essen durch Kräuter und Gewürze“	62
	Fr	02.10.2026	18:00		Kreativworkshop: Shamballa-Armband knüpfen	38
	Mi	07.10.2026	15:00		Vererben und verschenken – Möglichkeiten der Erbregelung	14
	Do	08.10.2026	19:00		vhs-Filmauslese: SECHSWOCHENAMT mit anschl. Filmgespräch	21
	Do	08.10.2026	19:00		Das neue Altersvorsorgedepot – so profitierst du!	18
	Do	08.10.2026	18:00	online	Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?	17
	Fr	09.10.2026	15:00		Kopf aus, Körper an: Tschüss Gedankenkarussell!	59
	Sa	10.10.2026	09:00		Vom Autopiloten zur selbstbestimmten Ausrichtung mit der Orientierungspol-Aufstellung	24
	Sa	10.10.2026	10:00		Richtig streiten lernen – Brücken bauen bei verhärteten Fronten	26
	Sa	10.10.2026	14:00		Natürlich schön durch Selbstfürsorge – Detox, Massage und sanfte Aktivierung	27
	Mo	12.10.2026	17:30		Journaling für die Selbstfürsorge – Wohlbefinden lässt sich trainieren	24
	Mi	14.10.2026	19:00		Unibund-Vortrag: Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz	23
	Fr	16.10.2026	17:00		Ausstellung des Foto-Arbeitskreises und Unterfränkisches Fotofestival	39
	Fr	16.10.2026	14:30		Achtsamkeitswanderung zum Karlstadter Edelweiß	50
	Sa	17.10.2026	10:00		Stress ahoi – mit aktiver Stressbewältigung den Alltag meistern	24
	Di	20.10.2026	19:00		Ernährung bei ADHS – Praktische Wege zu mehr Stabilität im Alltag	63
	Di	20.10.2026	18:30	online	Wem kann ich mein Geld anvertrauen? Anlageberatung von KI, Robo-Advisors und Finfluencern im Check	19
	Mi	21.10.2026	19:00	online	Sanierung mit Plan: von der ersten Idee bis zum konkreten Projekt	20
	Do	22.10.2026	18:00		Wenn der Bauch nicht zur Ruhe kommt – Darmbeschwerden verstehen und lindern	61
	Di	27.10.2026	19:00		Castellum Carloburgo, Villa Carloburgo und Wallanlage Grainberg – Historische Zusammenhänge einer fränkischen Kulturlandschaft	29
Nov	Do	29.10.2026	19:00		Tempelanlagen im antiken Theben: Der Luxortempel	30
	Di	10.11.2026	19:00		China hautnah – Kultur, Menschen, Regionen und kulinarische Vielfalt	30
	Di	10.11.2026	18:00	online	Jungsein in Demokratie & Diktatur	17
	Mi	11.11.2026	15:00		Wortwitz unter der Lupe – Die Sprache des Humors	11
	Do	12.11.2026	19:00		vhs-Filmauslese: WISE WOMEN – FÜNF HEBAMMEN, FÜNF KULTUREN mit anschl. Filmgespräch	22
	Sa	14.11.2026	10:00		Selbststeuerung und Selbstverantwortung – Alexander-Technik	60
	Sa	14.11.2026	19:00		Whisky-Seminar: River Spey – The Smooth Heart of Whisky	20
	Di	17.11.2026	18:30	online	Grün und Rendite? Investieren mit Gewissen – Nachhaltige Geldanlagen und ethisches Banking	19
	Mi	18.11.2026	18:30		Künstliche Intelligenz verstehen – ausprobieren – mitgestalten	32

Bei allen Vorträgen
bitte vorher anmelden.

Tag	Datum	Zeit		Kursbezeichnung	Seite
Do	19.11.2026	18:00		Wenn die Energie fehlt – chronische Müdigkeit und Erschöpfung verstehen	61
Fr	20.11.2026	19:00		Abend der Poesie – Szenische Lesung mit Musik	35
Di	24.11.2026	18:30		Karlstadt wird klimaneutral: Alle Maßnahmen: Einfach verstehen, begleiten, mitgestalten	16
Mi	25.11.2026	19:00		Unibund-Vortrag: Dschungel statt Büro: Ein Jahr als Feldbiologin im Amazonas	20
Dez	Mi 02.12.2026	15:00		Seelisch gesund altern	15
	Do 03.12.2026	19:00		vhs-Filmauslese: FOLKTALES – MIT SCHLITTENHUNDEN INS LEBEN	22
	Do 03.12.2026	18:00		Virtuelle Welten	32
	Di 08.12.2026	18:30	online	Demografie vs. Geldbeutel: Warum wir über die Rente sprechen sollten!	19
	Do 10.12.2026	18:00		Räuchern im Winter und in der Adventszeit – natürliche Düfte für Ruhe und Wohlbefinden	61
	Do 10.12.2026	19:00	online	Zukunft für Omas Häuschen – Schmuckstück oder kann das weg?	20
Jan	Di 12.01.2027	18:30	online	Finanzielle Selbstverantwortung für Frauen – Finanzangebote für Frauen	19
	Mi 13.01.2027	15:00		Sicher im Alltag – Betrugsmaschen erkennen und vermeiden	15
	Do 14.01.2027	19:00		vhs-Filmauslese: NACHBEBEN mit anschl. Filmgespräch	22
	Do 14.01.2027	17:30		Schlaf, Stress & Darm – mehr Balance für Körper und Verdauung	61
	Mi 20.01.2027	19:00	online	Steuerliche Möglichkeiten bei einer Sanierung	20
	Do 21.01.2027	19:00		Tempelanlagen im antiken Theben: Die königlichen Totentempel in Theben-West	30
	Di 26.01.2027	16:00		Künstliche Intelligenz (KI) im Alltag – Chancen und Gefahren	32
	Do 28.01.2027	18:00		Mut als Schlüssel zur Veränderung	26
Feb	Mi 03.02.2027	16:30		Erste Hilfe – letzte Hilfe? – Letzte-Hilfe-Workshop	26
	Mi 03.02.2027	15:00		Max Liebermann und die Berliner Sezession	15
	Do 04.02.2027	18:00		Gut durch die Erkältungszeit – das Immunsystem verstehen und stärken	61
	Di 09.02.2027	18:30	online	Taschengeld 2.0: Wie Sie die Finanzkompetenz Ihrer Kinder zukunftsfähig fördern	19
März	Di 02.03.2027	19:00		Unibund-Vortrag: Gesundheitshacks für den Alltag	62
	Di 16.03.2027	18:30	online	Wie funktioniert unser Geldsystem? Der Fluss des Geldes durch die Institutionen	19

IT-KARRIERE OHNE HÖRSAAL

Mach mehr aus deinem Talent

Bachelor Professional in Betriebsinformatik (HWK-Ufr.)
Praxisnah lernen. Berufsbegleitend zum IT-Profi.

Akademie für
Unternehmensführung



Handwerkskammer
für Unterfranken



Finde
deinen Weg!
akademie-hwk.de



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	Seite
-----	-------	------	---------	-----------------	-------

Gesellschaft

Do	24.09.2026	19:00	A10400H	Nahwärme zum Anfassen – Erfahrungsberichte aus dem Landkreis	21
Mi	07.10.2026	14:00	A11120H	Android Smartphone, Trends bei Tools und Assistenten	33
Mo	19.10.2026	16:00	A11130H	Künstliche Intelligenz (KI) im Alltag – Chancen und Gefahren	33
Do	12.11.2026	19:00	A11000H	Ein Vogel-freundlicher Garten als persönliches Schutzgebiet	32
Do	03.12.2026	19:00	A10950H	Die 12 Rauh Nächte – eine magische Zeit – von der Tradition des Räucherns	29
Mi	13.01.2027	16:00	A11140W	Souverän im Netz	33
Mi	20.01.2027	19:00	A10955W	Räuchern im Jahreskreis – von der Tradition des Räucherns	29
Do	28.01.2027	17:00	A10600W	Gelassen durch den Alltag: Stoische Strategien für die mentale Gesundheit	25

Kultur

Fr	18.09.2026	19:00	A20551H	Salsa cubana – Basic Kurs mit Osmany	36
Fr	23.10.2026	16:00	A21010H	Weidenflechten – Tradition und Nachhaltigkeit	39
Mo	09.11.2026	18:00	A20200H	Anne Frank, ein jüdisches Mädchen – eine Gedenkstunde – Lesung mit musikalischer Begleitung	35
Fr	20.11.2026	17:00	A20210H	Autorenlesung „Flüstern alter Magie“ mit Austausch für die ganze Familie	35

Gesundheit

So	13.09.2026	19:00	A30064H	Kraulkurs für Erwachsene – für Fortgeschrittene	41
So	13.09.2026	18:00	A30065H	Kraulkurs für Erwachsene – für Anfänger	41
Do	17.09.2026	18:00	A30300H	Veronika, Demenz ist da! – Improvisationstheater mit den TABUTANTEN – Aufaktveranstaltung zur 7. Bayerischen Demenzwoche	24
Fr	18.09.2026	19:00	A30135H	Klangpause- Entspannung durch Klang	49
Di	22.09.2026	18:45	A30110H	Hatha (Anusara) Yoga für Wiedereinsteiger	42
Mi	23.09.2026	16:00	A30111H	Achtsamkeits – Yoga	46
Mi	23.09.2026	10:30	A30243H	Bodyfit nach der Schwangerschaft – zertifiziert und förderfähig nach § 20 SBG V	57
Fr	02.10.2026	16:00	A30247H	FASZinMOTION – Dein ganzheitliches fasziales Training	57
Mo	05.10.2026	17:00	A30310H	Mann, Frau, divers – gibt es geschlechtsspezifische psychische Erkrankungen?	25
Do	08.10.2026	18:15	A30112H	Yoga Nidra – Tiefenentspannung für Körper und Geist	46
Do	08.10.2026	19:30	A30113H	Yoga für Anfänger/innen bis Mittelstufe – Zeit für mich	46
Mo	12.10.2026	16:00	A30140H	Entspannung durch Klang – Familien-Auszeit für Eltern und Kinder ab 5 Jahren	49
Do	12.11.2026	18:15	A30112W	Yoga Nidra – Tiefenentspannung für Körper und Geist	46
Do	12.11.2026	19:30	A30113W	Yoga für Anfänger/innen bis Mittelstufe – Zeit für mich	47
Fr	27.11.2026	17:00	A30523H	Glutenfrei backen	67
Di	12.01.2027	18:45	A30110W	Hatha (Anusara) Yoga für Wiedereinsteiger	42
Do	18.02.2027	19:00	A30135W	Klangpause- Entspannung durch Klang	49

Junge vhs

Di	22.09.2026	16:00	A20552H	Joy of Ballet Hiphop mit Sarah Wiebusch – für Kinder ab 8 Jahren	81
Di	22.09.2026	17:15	A20553H	Joy of Ballet Hiphop mit Sarah Wiebusch – für Kinder ab 14 Jahren mit Vorkenntnissen	81
Sa	17.10.2026	10:00	A10682H	Starke Helden: Selbstbehauptung und Resilienz für Kinder von 6-10 Jahren	80
Mo	02.11.2026	09:30	A20400H	Theaterworkshop „Reise in die Traumwelten“ für Kinder von 7 – 14 Jahren	80

Arbeitskreise der vhs Karlstadt

AK 1000

Arbeitskreis Astronomie

Mo, 07.09.2026 - 07.12.2026, 4x
19.00 - 21.00 Uhr
vhs Rückgeb. Seminarraum, EG
Eberhard Brief

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, 21.09.2026 - 16.11.2026, 3x
19.30 - 21.00 Uhr
vhs Rückgeb. Dachstudio, DG
Manfred Warmuth

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

11.01.2027 - 15.03.2027, 9 x
19.00 - 22.00 Uhr
Werkraum in der Mittelschule Karlstadt
Jutta Zimmermann

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

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, 11.09.2026 - 18.12.2026, 15x
18:00 - 19:00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Christian Knaus
Monika Cmiel

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, 25.09.2026 - 18.12.2026, 5x
17.00 - 19.00 Uhr
vhs Vordergeb. Clubraum, EG
Manfred Hartmann
Thomas Friedrich

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, 05.08.2026 - 02.12.2026, 5 x
18.00 - 20.15 Uhr
vhs Vordergeb. Kunstwerkstatt, DG
Birgit Kretzer,
Elisabeth Heintl

15,00 €

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.





«Bildung ist nicht auf die Schule begrenzt. Sie geht unerbittlich weiter bis ans Lebensende.»

Peter Ustinov

WissensZeit am Nachmittag

K 10300H

Vererben und verschenken – Möglichkeiten der Erbregelung

Mi, 07.10.2026, 1x
15.00 - 16.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Dr. Jochen Engert

kostenfrei

Dieser Vortrag behandelt die Bereiche gesetzliche Erbfolge und Schenkungen an Kinder und Ehegatten. Wie lassen sich spätere Konflikte unter den Erben durch richtige Regelungen vermeiden? Daneben wird auch auf die steuerlichen Besonderheiten und Entwicklungen bei Schenkungen unter nahen Angehörigen eingegangen. Unkenntnis dieser aktuellen Entwicklung können zu Nachteilen und empfindlichen finanziellen Verlusten führen. Der Referent, der seit Jahren mit Erb- und Steuerrecht befasst ist, erläutert anhand von Beispielen aus der Beratungspraxis, wie Testamente steuergünstig und sicher abgefasst werden können.

K 10920H

Wortwitz unter der Lupe – Die Sprache des Humors

New

Mi, 11.11.2026, 1x
15.00 - 16.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Prof. Dr. Winfried Ulrich

kostenfrei

Warum müssen wir über manche Wortspiele lachen, während andere erst auf den zweiten Blick zünden? Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Vortrag, in dem ein Linguist mit vielen anschaulichen Beispielen zeigt, wie Sprache, Doppeldeutigkeiten und feine Anspielungen unseren Humor prägen – und entdecken Sie die Wissenschaft hinter dem Lachen.

Neu

K 10603H

Seelisch gesund altern

Mi, 02.12.2026, 1x
 15.00 - 16.00 Uhr
 vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
 Dorothee Grauer

kostenfrei



Gesund älter werden ist eine lebenslange Aufgabe – sowohl für den Körper als auch für die Psyche. Gesund zu sein, ist nicht selbstverständlich. Es ist jedoch immer möglich, aktiv etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun und die eigene Lebensweise gesund zu gestalten. Manchmal sind es schon kleine Veränderungen, die eine große Wirkung haben. Der Vortrag zeigt nützliche Alltagstipps und Schritte zur Stärkung der psychischen Gesundheit in der Lebensphase 60+ auf.



K 10030W

Neu**Sicher im Alltag – Betrugsmaschen erkennen und vermeiden**

Mi, 13.01.2027, 1x
 15.00 - 16.00 Uhr
 vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
 Markus Bursch

kostenfrei

Ob Schockanruf, falsche Polizeibeamte oder Taschendiebstahl – Betrüger nutzen immer raffiniertere Methoden. Erfahren Sie in diesem Vortrag eines Kriminalbeamten, wie Sie typische Betrugsmaschen rechtzeitig erkennen und sich sowie Ihre Angehörigen wirksam davor schützen.

Eine Kooperation mit der Kriminalpolizei Würzburg.



K 20610W

Max Liebermann und die Berliner Sezession**Neu**

Mi, 03.02.2027, 1x
 15.00 - 16.30 Uhr
 vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
 Julia Meister-Lippert

kostenfrei

Die Kunsthistorikerin Julia Meister-Lippert erzählt bilderreich vom Leben und Schaffen des gebürtigen Berliner Künstlers Max Liebermann.

Max Liebermann (1847-1935) gehört zu den bedeutendsten Wegbereitern der Moderne in Deutschland. Als erster Präsident der Berliner Sezession engagierte sich Liebermann im konservativen Berlin energisch für den französischen Impressionismus und war auch als Mäzen und Sammler maßgebend an der Etablierung der Moderne in Deutschland beteiligt. Liebermann selbst fand Mitte der 90iger Jahre des 19. Jh. endgültig zum Impressionismus und entwickelte seine persönliche Interpretation des Stils.

Hinweis

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



UNIVERSITÄTSBUND
 WÜRZBURG

Mi, 14.10.2026

Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

S. 23

Mi, 25.11.2026

Dschungel statt Büro:**Ein Jahr als Feldbiologin im Amazonas**

S. 20

Di, 02.03.2027

Gesundheitshacks für den Alltag

S. 62

Di, 06.04.2027

Rebellische Komponistinnen III

S. 39

«Wissen spricht,
aber Weisheit hört zu.»

Jimi Hendrix

Gesellschaft

Verbraucherbildung

K 10010H

**Karlstadt wird klimaneutral:
Alle Maßnahmen: Einfach verstehen,
begleiten, mitgestalten**

New

Di, 24.11.2026, 1x
18.30 - 20.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Peter Walker

kostenfrei

Bis 2045 will die Stadt Karlstadt klimaneutral sein – der Stadtrat hat dafür 2024 ein Konzept mit 97 Maßnahmen beschlossen. Der Kurs stellt das Konzept verständlich vor: Was ist geplant, in welcher Reihenfolge, was kostet es, und woran erkennen Sie den Fortschritt? Der Klimaschutzmanager der Stadt zeigt, wie die Umsetzung organisiert ist und wo sie heute steht. Vor allem aber ist Raum für Ihre Fragen und Ideen: Wo drückt der Schuh, was fehlt, wie können Sie selbst mitwirken?

K 10030W

**Sicher im Alltag – Betrugsmaschen
erkennen und vermeiden**

New

Mi, 13.01.2027, 1x
15.00 - 16.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Markus Bursch

kostenfrei

Ob Schockanruf, falsche Polizeibeamte oder Taschendiebstahl – Betrüger nutzen immer raffiniertere Methoden. Erfahren Sie in diesem Vortrag eines Kriminalbeamten, wie Sie typische Betrugsmaschen rechtzeitig erkennen und sich sowie Ihre Angehörigen wirksam davor schützen.

Eine Kooperation mit der Kriminalpolizei Würzburg.

Politik und Ehrenamt

Neu Ehrenamtlich Deutsch vermitteln

K 10200H

Fr, 25.09.2026, 1x #kostenfrei
14.30 - 17.30 Uhr
vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG
Magdalena Anna Selwa,
Olga Hart

Gute Neuigkeiten für alle Ehrenamtlichen, die Deutsch als Fremdsprache unterrichten: Wir organisieren auch dieses Jahr eine kostenlose Schulung für Sie. Die Dozentin Magdalena Selwa ist Integrationslehrkraft und wird Ihnen wertvolle Tipps für das Unterrichten von Erst- und Zweitschriftlern geben. Für die genaue Planung bitten wir um eine verbindliche Anmeldung bis 21.09.2026 unter integration@lramsp.de.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Die folgenden Online-Veranstaltung sind Teil der Reihe „Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“ und werden organisiert vom Bayerischen Volkshochschulverband.

Neu Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang

O 10210H

Mi, 16.09.2026, 1x #kostenfrei
18.00 - 19.30 Uhr
Online - Slido
Nadja Klier
Ingo Hasselbach
Knut Elstermann, Moderator

Es gibt Umbrüche, die allumfassend sind, die etwas mit uns machen. Für Nadja Klier, Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existentiellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Das Gespräch mit den Gästen bleibt nicht in der Vergangenheit stehen: Aufklärung über die Diktatur in der DDR und die erlebten Umbruchserfahrungen sind heute wichtiger denn je. Und auch Rechtsextremismusprävention bleibt ein zentrales Thema.

Hinweis

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



Neu

O 10211H Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

Do, 08.10.2026, 1x
18.00 - 19.30 Uhr
Online - Slido
Paulino José Miguel
Cahit Basar
Nhi Le, Moderatorin

kostenfrei

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Es ist höchste Zeit, sich diesen Leerstellen in unserer Erinnerungskultur zu widmen - seien Sie Teil davon!

Neu Jungsein in Demokratie & Diktatur

O 10212H

Di, 10.11.2026
18.00 - 19.30 Uhr
Online - Slido
Lisa Trebs
Tim Eisenlohr
Miriam Menzel, Moderatorin

kostenfrei

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchszeiten nachzudenken.





O 10220H

Schreibwerkstatt: Biografisches Schreiben über ehrenamtliche Erfahrungen

Di, 10.11.2026 - 01.12.2026, 4x
Dienstag, 18.00 - 20.30 Uhr
webex
Belinda Haas

kostenfrei

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.

Als Browser werden Microsoft Edge, Google Chrome oder Firefox empfohlen.

Bitte bereitlegen: Lieblingsschreibmaterialien

Finanzen

K 10300H

Vererben und verschenken – Möglichkeiten der Erbregelung

Mi, 07.10.2026, 1x
15.00 - 16.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Dr. Jochen Engert

kostenfrei

Dieser Vortrag behandelt die Bereiche gesetzliche Erbfolge und Schenkungen an Kinder und Ehegatten. Wie lassen sich spätere Konflikte unter den Erben durch richtige Regelungen vermeiden? Daneben wird auch auf die steuerlichen Besonderheiten und Entwicklungen bei Schenkungen unter nahen Angehörigen eingegangen. Unkenntnis dieser aktuellen Entwicklung können zu Nachteilen und empfindlichen finanziellen Verlusten führen. Der Referent, der seit Jahren mit Erb- und Steuerrecht befasst ist, erläutert anhand von Beispielen aus der Beratungspraxis, wie Testamente steuergünstig und sicher abgefasst werden können.

K 10310H

Das neue Altersvorsorgedepot – so profitierst du!

New

Do, 08.10.2026, 1x
19.00 - 20.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Nadja Stegerwald

10,00 €

Dieser Kurs bietet Ihnen einen verständlichen und praxisnahen Einstieg in die aktuellen Reformen der Altersvorsorge in Deutschland. Im Mittelpunkt steht das neue staatlich geförderte Wertpapierdepot, das Ihnen ermöglicht, flexibel und kostengünstig in Fonds und ETFs zu investieren. Sie erfahren, warum sich das System weg von klassischen Versicherungsprodukten mit starren Garantien entwickelt und welche Chancen sich daraus für Sie ergeben. Gemeinsam beleuchten wir die Unterschiede zwischen bisherigen Vorsorgelösungen und modernen, kapitalmarktorientierten Ansätzen. Dabei wird anschaulich erklärt, wie breit gestreute Anlagen funktionieren und warum sie langfristig höhere Renditechancen bieten können. Der Kurs legt besonderen Wert auf Verbraucherorientierung: Welche Möglichkeiten habe ich konkret? Worauf sollte ich achten? Welche Risiken gibt es, und wie kann ich diese sinnvoll steuern? Sie erhalten hilfreiche Tipps, um fundierte Entscheidungen für Ihre eigene finanzielle Zukunft zu treffen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Die Online-Veranstaltungsreihe „Finance Goes Digital – Mein Geld in der digitalen Welt“ nimmt Finanzbildung in den Fokus und wird finanziell vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUUV) gefördert. Die Referenten sind jeweils Experten auf ihrem Gebiet.

O 10311H

Wallet statt Portemonnaie: Bezahlen, Banking und Trading im digitalen Zeitalter

New

Di, 22.09.2026, 1x
18.30 - 19.45 Uhr
Online - Slido
Arthur Wilm

kostenfrei

Lernen Sie wichtige Trends des Geldmanagements kennen: Mobile Payment, digitale Wallets, Online-Banking und Trading-Apps verändern schon heute, wie wir bezahlen, sparen und investieren. Der Vortrag zeigt verständlich und praxisnah, wie digitale Finanzdienstleistungen funktionieren, welche Chancen sie bieten und worauf Verbraucherinnen und Verbraucher bei Sicherheit, Datenschutz und der Auswahl passender Angebote achten sollten. Ein kompakter Blick auf aktuelle und absehbare Entwicklungen in der Finanzwelt.

Hinweis

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





O 10312H

Wem kann ich mein Geld anvertrauen? Anlageberatung von KI, Robo-Advisors und Finfluencern im Check

New

Di, 20.10.2026, 1x
18.30 - 19.45 Uhr
Online - Slido
Jonas Völker, MBA

kostenfrei

Erfahren Sie, wie Sie in der heutigen digitalen Finanzwelt die besten Ratschläge für Ihre Geldanlage finden. Wir beleuchten die Vor- und Nachteile von Künstlicher Intelligenz, Robo- Advisors und Finfluencern und geben Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie fundierte Entscheidungen treffen können. Finden Sie heraus, wer oder was hinter diesen (virtuellen) Beratern steckt und welche Lösungen am besten zu Ihren persönlichen Fragen und Zielen passen.

O 10313H

Grün und Rendite? Investieren mit Gewissen

New

Di, 17.11.2026, 1x
18.30 - 19.45 Uhr
Online - Slido
Alexander Roos

kostenfrei

In der Veranstaltung beleuchten wir, wie die Digitalisierung die Welt der nachhaltigen Investments prägt. Erfahren Sie, welche digitalen Plattformen Ihnen helfen, verantwortungsbewusst zu investieren, und lernen Sie, wie Sie Greenwashing erkennen können. Entdecken Sie die Möglichkeiten und Grenzen, Ihr Geld nicht nur gewinnbringend, sondern auch im Einklang mit Ihren Werten anzulegen. Fachberater bei der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

O 10314H

Demografie vs. Geldbeutel: Warum wir über die Rente sprechen sollten!

New

Di, 08.12.2026, 1x
18.30 - 19.45 Uhr
Online - Slido
Prof. Dr. Martin Werding

kostenfrei

Die staatliche Rente steht vor einem Finanzierungsproblem und auch die demografische Entwicklung ist eine große Herausforderung. Müssen wir mehr privat vorsorgen oder sollen die Rentenbeiträge am Finanzmarkt ausgespielt werden? Und kann die Digitalisierung dem Einzelnen dabei helfen, Altersvorsorge und Vermögensaufbau leichter zu gestalten? Wir betrachten, welche Lösungsansätze es geben kann und reflektieren, wie und ob sie sich umsetzen lassen.

O 10315W

Finanzielle Selbstverantwortung für Frauen

New

Di, 12.01.2027, 1x
18.30 - 19.45 Uhr
Online - Slido
Dr. Sabrina Volk

kostenfrei

Welche geschlechtsspezifischen finanziellen Herausforderungen es für Frauen gibt, wie Sie diesen begegnen können und wie Sie seriöse Angebote identifizieren, soll Inhalt dieses Vortrags sein. Hierbei spielt es keine Rolle, ob Sie schon erste Erfahrungen gemacht haben oder ob der Finanz-Dschungel noch völliges Neuland für Sie ist.

O 10316W

Taschengeld 2.0: Wie Sie die Finanzkompetenz Ihrer Kinder zukunftsfähig fördern

New

Di, 09.02.2027, 1x
18.30 - 19.45 Uhr
Online - Slido
Jacob Risse

kostenfrei

In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen praxisnahen Fahrplan für die finanzielle Erziehung Ihrer Kinder. Wir räumen mit Mythen auf und schlagen die Brücke zwischen klassischer Pädagogik und modernen digitalen Werkzeugen. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind ohne Druck auf ein selbstbestimmtes Finanzleben vorbereiten.

O 10317F

Wie funktioniert unser Geldsystem? Der Fluss des Geldes durch die Institutionen

New

Di, 16.03.2027, 1x
18.30 - 19.45 Uhr
Online - Slido
Prof. Dr. Martijn Jeroen van der Linden

kostenfrei

Mit den Möglichkeiten der Digitalisierung tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Geldströme und -institutionen. Basierend auf dem digitalen Kunstwerk „The Waterworks of Money“ erfahren Sie, wie Geld durch unsere Wirtschaft fließt und welche Rolle Banken, Regierungen und andere Institutionen dabei spielen. Lernen Sie auf eindrucksvolle Art zu verstehen, wie die Mechanismen funktionieren, die unser Geldsystem antreiben.

Genusskultur

new

Whisky-Seminar: River Spey – The Smooth Heart of Whisky

Sa, 14.11.2026, 1x
19.00 – 22.00 Uhr

vhs Vordergeb. Clubraum, EG
Andrew McNeill

K 10400H

61,50 €

Gemeinsam mit Andy McNeill entdecken wir die Region entlang des River Spey mit ihrer traditionsreichen Destillationskunst, die zu samtigen, zugänglichen Whiskys führt. Whiskys der Spey-Side entfalten eine sanfte, elegante Note, die von malzbetonten Aromen, leichter Fruchtigkeit und feinen floralen Noten getragen wird, manchmal mit leichten erdigen Noten verbunden. Wir kosten verschiedene Abfüllungen und lernen dabei etwas über Reifung und Fässerwahl auf das Aromaprofil. Tauchen Sie ein in die ruhige, ausgewogene Seite des Whiskys.



Umwelt und Nachhaltigkeit

new

Unibund-Vortrag: Dschungel statt Büro: Ein Jahr als Feldbiologin im Amazonas

Mi, 25.11.2026, 1x
19.00 – 20.30 Uhr

Karlstadt - Theatersaal im JSG
Dr. Kim Lea Holzmann

K 10420H

kostenfrei

Vom heißen, drückend schwülen Regenwald bis hinauf in die eisigen Höhen der Anden auf fast 4000 Metern: Diese Reise führt mitten hinein in einen der faszinierendsten Lebensräume unserer Erde. Auf den Spuren großer Säugetiere wie dem Jaguar und umgeben von der überwältigenden Vielfalt tropischer Insekten tauchen wir ein in eine Welt, die den meisten verborgen bleibt. Über ein Jahr hinweg arbeitete ein internationales Forschungsteam aus verschiedenen Universitäten in den abgelegensten Regionen Südost-Perus. Ihr Ziel:



die enorme Biodiversität zu erforschen und zu verstehen, wie sie auf Faktoren wie Klima und Nahrungsangebot reagiert.

Doch wie sieht der Alltag von Feldbiologinnen und Feldbiologen wirklich aus? Welche Herausforderungen bringt das Leben im Dschungel mit sich – fernab von Komfort und Zivilisation? Und warum ist diese Forschung überhaupt so wichtig? Dieser Vortrag bietet direkte, persönliche Einblicke in das Leben und Arbeiten im wilden Amazonasgebiet. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Lehrstuhl für Tierökologie und Tropenbiologie (Zoologie III) der Universität und dem Förderverein „Freunde des Johann-Schöner-Gymnasiums e.V.“ Die Veranstaltung ist barrierefrei.

Die Vorträge der Online-Reihe „Sanieren – einfach gemacht“ richten sich an alle, die ein Bestandsgebäude modernisieren und an heutige Wohnbedürfnisse anpassen möchten. Von der Bestandsaufnahme bis zur Kostenschätzung, von der Nutzung nachhaltiger Baustoffe bis zur Energieeffizienz möchte diese Reihe mit fundiertem Wissen, praktischen Tipps und inspirierenden Beispielen private Hausbesitzer bei ihrem Sanierungsprojekt unterstützen. Die Vortragsreihe wird im Rahmen des Regionalmanagements gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie. Als Browser werden Microsoft Edge, Google Chrome oder Firefox empfohlen.

O 10410H

Sanierung mit Plan: von der ersten Idee bis zum konkreten Projekt

Mi, 21.10.2026, 1x kostenfrei

19.00 – 20.00 Uhr

webex

Anmeldung unter <https://eveeno.com/VortragSanieren1>

Barbara Kiesel, Architektin

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

O 10411H

Zukunft für Omas Häuschen – Schmuckstück oder kann das weg?

Do, 10.12.2026, 1x

19.00 – 20.00 Uhr

webex

Anmeldung unter <https://eveeno.com/VortragSanieren3>

Tobias Ruppert, Architekt

kostenfrei

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

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

O 10412W

Steuerliche Möglichkeiten bei einer Sanierung

New

Mi, 20.01.2027, 1x

19.00 - 20.00 Uhr

webex

Anmeldung unter <https://eveeno.com/VortragSanieren4>

Frank Theobald, Dipl.-Kfm.

kostenfrei

Welche finanziellen Anreize bieten Sanierungs- und Denkmalabschreibung bei der Sanierung eines alten Gebäudes? Wie lassen sich energetische Sanierungsmaßnahmen abschreiben? Steuerberater Frank Theobald, selbst Sanierer eines Denkmals, zeigt dies anhand eines konkreten Rechenbeispiels und eines praxisnahen Sanierungsfahrplans auf.

A 10400H

Nahwärme zum Anfassen – Erfahrungsberichte aus dem Landkreis mit Diskussion



New

Do, 24.09.2026, 1x

19.00 - 20.30 Uhr

Treffpunkt: Arnstein, Feuerwehrhaus OT Binsfeld

Franz-Josef Sauer

kostenfrei

Nach einer Einführung in das Thema Nahwärme und der Kurzvorstellung aktuell im Landkreis geplanter Wärmeprojekte, gibt es eine Führung durch die Heizzentrale des Nahwärmenetzes Binsfeld und einen Erfahrungsbericht aus Gössenheim.

In Kooperation mit der Stadt Arnstein

Bitte tragen: gutes Schuhwerk - wir laufen ca. 3km.

Kino-Auslese

Alle Filme in Kooperation mit „Agenda 21 Kino“, einem Projekt des Arbeitskreises Soziales der Landkreis-Agenda 21, den Burglichtspielen Mühlbach und dem Bund Naturschutz Main-Spessart. Im Anschluss an einige Filme am Donnerstag findet ein Filmgespräch im Kinosaal statt.

K 10430H

vhs-Filmauslese: DIE WILDE NORDSEE – NATUR, DIE SICH NICHT ZÄHMEN LÄSST

Do, 17.09.2026, 1x

19.00 - 21.00 Uhr

Mühlbach – Burglichtspiele

Agenda 21 Kino

6,00 €

Regie: Mark Verkerk

Dokumentarfilm Niederlande 2025, 89 Min.

Ein atemberaubender Blick unter eine bislang verborgene Oberfläche: Der Film entführt auf eine spektakuläre Reise durch eines der unerforschtesten, rauesten und zugleich faszinierendsten Mee-



re Europas. Zwischen tosenden Wellen und geheimnisvollen Tiefen entfaltet sich das verborgene Leben der Nordsee – mit eindrucksvollen Bildern, seltenen Tierbegegnungen und berührenden Geschichten aus einer Welt im Wandel. Ein visuell überwältigendes Naturerlebnis, das Staunen weckt und zum Nachdenken anregt.

K 10431H

vhs-Filmauslese: SECHSWOCHENAMT mit anssl. Diskussion

Do, 08.10.2026, 1x

19.00 - 21.00 Uhr

Mühlbach – Burglichtspiele

Agenda 21 Kino, N.N.

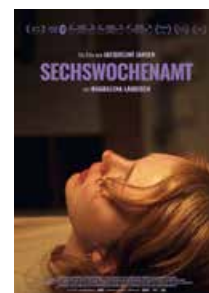
6,00 €

Regie: Jacqueline Jansen

Drama Deutschland 2025, 98 Min.

Nach dem Tod ihrer Mutter verliert Lore (Magdalena Laubisch) den Boden unter den Füßen: Während sie mit ihrer Trauer kämpft, bricht die Corona-Pandemie aus und verstärkt Isolation, Einsamkeit und Entfremdung in ihrer rheinischen Kleinstadt. Auf der Suche nach einem würdigen Abschied archiviert sie das Leben ihrer Mutter und muss sich familiären Konflikten sowie gesellschaftlichen Erwartungen stellen. Mit der Auflösung der elterlichen Wohnung wird ihr bewusst, dass ihre Kindheit endgültig vorbei ist. Schließlich organisiert sie eine ungewöhnliche Abschiedsfeier und lernt, ihre Trauer anzunehmen – ohne eine einfache Antwort darauf zu finden, wie man richtig trauert.

Der Film erhielt u.a. den Förderpreis Neues Deutsches Kino 2025 beim Filmfest München in den Kategorien „beste Darstellerin“ und „beste Produzentin“.



Arnsteiner Netz
Gemeinsam stark!

Einladung zum

Dienstags-Bürgertreff



Jeden Dienstag – 14 bis 17 Uhr

in arni's treff, Schweinemarkt 8, Arnstein

Vorträge, Beratung, Spieletreff, Tauschbörsen
und einfach andere Leute kennenlernen

Schauen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie !

Programm online: vhs Karlstadt-Arnstein

K 10432H

vhs-Filmauslese: WISE WOMEN – FÜNF HEBAMMEN, FÜNF KULTUREN mit anssl. Diskussion

Do, 12.11.2026, 1x

6,00 €

19.00 – 21.00 Uhr

weitere Vorführung am So, 15.11.2026, 17.45 Uhr

Mühlbach - Burglichtspiele

Nicole Scherg, Regisseurin,

Heike Kralik, Hebamme

Sibel Sarioglu, Integrationsbeiratsvorsitzende

Regie: Nicole Scherg

Dokumentarfilm Österreich 2025, 88 Min.

Regisseurin Nicole Scherg begleitet fünf Hebammen aus Äthiopien, Marokko, Nepal, Österreich und Brasilien bei ihrer Arbeit. Sie alle unterstützen Frauen in einem der intensivsten und

prägendsten Momente ihres Lebens: bei der Geburt eines Kindes. Ob im modernen Krankenhaus, im selbstorganisierten Geburtshaus oder unter einfachen Bedingungen in ländlichen Regionen: Die Hebammen bewegen sich zwischen Kontrolle und Unvorhersehbarkeit, denn eine Geburt folgt keinem Drehplan. Der Film zeigt eindrücklich, wie unterschiedlich die Voraussetzungen für eine sichere Geburt sein können, je nach kulturellem, sozialem und medizinischem Kontext. Er findet intime, kraftvolle Bilder für den Beginn des Lebens, der einer Naturgewalt gleicht, und würdigt jene Frauen, die diesen Moment begleiten und damit die Zukunft buchstäblich in ihren Händen tragen.



Er findet intime, kraftvolle Bilder für den Beginn des Lebens, der einer Naturgewalt gleicht, und würdigt jene Frauen, die diesen Moment begleiten und damit die Zukunft buchstäblich in ihren Händen tragen.

K 10433H

vhs-Filmauslese: FOLKTALES – MIT SCHLITTENHUNDEN INS LEBEN

Do, 03.12.2026, 1x

6,00 €

19.00 – 21.00 Uhr

Mühlbach - Burglichtspiele

Agenda 21 Kino

Regie: Heidi Ewing und Rachel Grady

Dokumentarfilm USA / Norwegen 2025, 105 Min.

Dieser lebensbejahende Film begleitet junge Menschen, die sich für ein Jahr an einer traditionellen Schule in der arktischen Wildnis Norwegens entscheiden, um jenseits der digitalen Welt wieder



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



Mut, Sinn und Gemeinschaft zu finden. Die Schlittenhunde werden dabei zu ihren Lehrern und Spiegeln. Sie fordern Geduld, Vertrauen und Selbstbewusstsein und schenken im Gegenzug bedingungslose Verbundenheit. Mit atemberaubenden Landschaftsaufnahmen und einer tiefen Menschlichkeit wird von einer Generation erzählt, die zwischen digitaler Entfremdung und dem Wunsch nach echter Verbindung steht – am Rande der Welt und am

Anfang ihres eigenen Lebens. Ein Dokumentarfilm-Meisterwerk der Oscar®-nominierten Filmemacherinnen Heidi Ewing und Rachel Grady.

K 10434W

vhs-Filmauslese: NACHBEBEN mit anssl. Diskussion

Do, 14.01.2027, 1x

6,00€

19.00 – 21.00 Uhr

Mühlbach – Burglichtspiele

Agenda 21 Kino

Regie: Zinnini Elkington

Drama Dänemark 2025, 92 Min.

Auf einer überlasteten Schlaganfallstation kämpft die erfahrene Neurologin Alexandra (Özlem Saglanmak) täglich gegen Personalmangel und Zeitdruck. Als der 18-jährige Oliver eingeliefert wird, stuft sie seine Beschwerden als harmlos ein und schickt ihn nach Hause – trotz leiser Zweifel einer Kollegin. Kurz darauf bricht Oliver zusammen. Die Folgen erschüttern nicht nur seine Familie, sondern auch das Klinikteam. Während Schuldfragen und Konflikte aufbrechen, muss sich Alexandra der Möglichkeit eines folgenschweren Fehlurteils stellen. Ein bewegendes und mitreißendes Kino-Ereignis, ausgezeichnet mit sechs dänischen Filmpreisen.



Haustiere

K 10510F

Hundewellness – lerne sanfte Massagetechniken für deinen Hund kennen

Sa, 14.11.2026, 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 10520H

New Bindung verstehen – Bedürfnisse erkennen – Kommunikation gestalten

Do, 12.11.2026 - 26.11.2026, 3x

45,00 €

19.30 - 21.00 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG

Heike Brandl

Was bedeutet eine sichere Bindung für die emotionale und soziale Entwicklung meines Kindes? Welche grundlegenden Bedürfnisse haben Kinder? Warum reagieren Kinder oft so heftig? Wie gelingt eine feinfühligke Reaktion auf kindliche Signale? Was können wir mit unserer Kommunikation bewirken?

Um Kinder im Alltag souverän, liebevoll und gelassen zu begleiten, ist es hilfreich mehr über diese Zusammenhänge zu wissen. Denn: Wissen schafft Orientierung und Orientierung gibt Sicherheit. Eine sichere eigene Haltung wiederum kann Kindern Halt geben.

Der Workshop bietet Impulse sowie Gelegenheit zur Reflexion und zum Austausch.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Mentale Gesundheit

Bitte beachten:

Weitere Gesundheitsvorträge finden Sie ab S. 59

Bei der diesjährigen Gesundheitskampagne des Gesundheitsamts Main-Spessart dreht sich alles um mentale Gesundheit unter dem Motto „MSP: Meine Starke Psyche – Mehr Wohlbefinden im Alltag“.

K 10600H

New Gesundheit beginnt im Kopf – Positiv bleiben, auch in schwierigen Zeiten

Mi, 23.09.2026, 1x

18.30 - 20.00 Uhr

Karlstadt - Historisches Rathaus Bürgersaal

Prof. Dr. Martin-Niels Däfler

kostenfrei



In einer Zeit voller Krisenmeldungen und Unsicherheiten fällt es vielen Menschen schwer, zuversichtlich in die Zukunft zu blicken. Dieser Vortrag zeigt, wie sehr unsere innere Haltung unsere psychische Gesundheit beeinflusst, und warum wir unsere Umwelt oft nicht objektiv wahrnehmen. Statt in Sorgen und Ohnmacht zu verharren, lernen Sie, neue Perspektiven einzunehmen und den Blick bewusst auf das zu richten, was stärkt. Sie erfahren, warum ein „toxischer Pessimismus“ belastend wirkt und welche sieben guten Gründe für mehr Zuversicht sprechen. Darüber hinaus erhalten Sie alltagstaugliche Werkzeuge, um eigene Stärken zu erkennen, Sorgen zu reduzieren und wieder mehr innere Stabilität und Lebensfreude zu entwickeln. Die Veranstaltung ist barrierefrei und mit Induktionsanlage ausgestattet.

Auftaktveranstaltung der Gesundheitskampagne, in Kooperation mit dem Gesundheitsamt MSP.

K 10602H

New Unibund-Vortrag: Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

Mi, 14.10.2026, 1x

19.00 - 20.30 Uhr

Karlstadt - Theatersaal im JSG

Anica Pilz, M.Sc. Psychologie

kostenfrei



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

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Lehrstuhl für Psychologie V der Universität und dem Förderverein „Freunde des Johann-Schöner-Gymnasiums e.V.“

Die Veranstaltung ist barrierefrei.

Neu

K 10603H Seelisch gesund altern

Mi, 02.12.2026, 1x
15.00 - 16.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Dorothee Grauer

kostenfrei



Gesund älter werden ist eine lebenslange Aufgabe – sowohl für den Körper als auch für die Psyche. Gesund zu sein, ist nicht selbstverständlich. Es ist jedoch immer möglich, aktiv etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun und die eigene Lebensweise gesund zu gestalten. Manchmal sind es schon kleine Veränderungen, die eine große Wirkung haben. Der Vortrag zeigt nützliche Alltagstipps und Schritte zur Stärkung der psychischen Gesundheit in der Lebensphase 60+ auf.

K 10605H Von Unzufriedenheit zu innerer Klarheit – Ein Abend, der Ihnen zeigt, was Sie längst New wissen, aber noch nicht sehen konnten

Mi, 30.09.2026, 1x
19.00 - 20.30 Uhr
vhs Vordergeb. Clubraum, EG
Anna Elisabeth Killian

8,00 €



Einführungsvortrag zum Workshop Orientierungspol-Aufstellung 26-K10606H

Im Prinzip funktioniert der Alltag. Viel Routine, mal ein Genuss, ein bisschen Spaß... Aber irgendwie ist da ein schaler Geschmack: wir sind nicht wirklich zufrieden mit uns selbst.

Genau dafür ist dieser Abend. Wir betrachten das ganze in zwei Dimensionen: mit neurobiologischen Kenntnissen zum Gehirn als unserem Werkzeug, und mit den Grundlagen der Aufstellungsarbeit, insbesondere der Orientierungspol-Aufstellung. Ohne dass wir nachdenken, uns analysieren, interpretieren – hier wird unmittelbar sichtbar: wie sind wir gepolt? Wie können und wollen wir uns umpolen? Bringen Sie den Mut mit, sich überraschen zu lassen.

K 10606H Vom Autopiloten zur New selbstbestimmten Ausrichtung mit der Orientierungspol-Aufstellung

Sa, 10.10.2026, 1x
9.00 - 13.00 Uhr
vhs Rückgeb. Dachstudio, DG
Anna Elisabeth Killian

27,00 €



Workshop zum Einführungsvortrag 26-K10605H

Ein Workshop für alle, die hinter ihre eigenen Kulissen schauen wollen. Im Prinzip funktioniert der Alltag. Viel Routine, mal ein Genuss, ein bisschen Spaß... Aber irgendwie ist da ein schaler Geschmack: wir sind nicht wirklich zufrieden mit uns selbst. Mithilfe der Orientierungspol-Aufstellung kann uns unser inneres, individuelles Koordinatensystem plötzlich "einleuchten". Wie sind wir gepolt? Wie wollen und können wir uns umpolen? – Was dabei inhaltlich auftaucht, bleibt privat – niemand muss etwas erklären oder offenbaren. Möglicherweise gehen Sie mit überraschenden Erkenntnissen nachhause – und einem Werkzeug, das Sie dabei unterstützt, zuhause weiter zu forschen. Vom Autopiloten zur selbstbestimmten Ausrichtung in Ihrem Alltag.

Neu

K 10610H Journaling für die Selbstfürsorge – Wohlbefinden lässt sich trainieren

Mo, 12.10.2026, 1x
17.30 - 20.30 Uhr
vhs Rückgeb. Dachstudio, DG
Belinda Haas

12,00 €



Journaling, ein hippestes Wort für Tagebuch schreiben, ist ein wirksames Instrument der Psychohygiene. Es hilft, die mentale Gesundheit zu fördern, Stress abzubauen und das emotionale Gleichgewicht zu bewahren. Tagebuch schreiben dient als Präventivmaßnahme, um Geist und Seele zu pflegen und sich selbst besser zu verstehen, indem Gedanken regelmäßig aufgeschrieben werden. Lernen Sie in dieser Schreibwerkstatt verschiedene Schreibmethoden kennen und nehmen Sie Schreibimpulse für Ihr Journaling mit.

Journaling ersetzt keine Psychotherapie, ist aber eine wertvolle Unterstützung im Alltag, um das seelische Wohlbefinden aktiv zu pflegen. Bitte mitbringen: Schreibblock und Stifte oder Laptop

Neu

K 10620H Stress ahoi – mit aktiver Stress- bewältigung den Alltag meistern

Sa, 17.10.2026, 1x
Samstag, 10.00 - 15.00 Uhr
vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG
Belinda Haas

kostenfrei



Stärken Sie Ihre Stresskompetenz und bleiben Sie auch in hektischen Zeiten gelassen und selbstbestimmt. Denn 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

Da Stress auch ein Thema im Ehrenamt ist, sind auch ehrenamtlich Engagierte eingeladen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit den Integrationslotsinnen des Landratsamts MSP.

**Neu**

A 30300H Veronika, Demenz ist da! – Aufaktveranstaltung zur 7. Bayerischen Demenzwoche

Do, 17.09.2026, 1x
18.00 - 19.30 Uhr
Arnstein - Stadthalle, großer Saal
Simone Schmitt,
Christine Holzer

kostenfrei



DIE TABUTANTEN präsentieren ein Spontanes Schauspiel zum Thema Demenz. Gerade Improvisationstheater eignet sich gut, Themen zu bespielen, die die Menschen tief berühren und bewegen. Auf der

Bühne wird gelebt, was im Publikum spürbar ist. Von Demenz sind viele Menschen betroffen. Dennoch ist es noch häufig ein Tabu, darüber zu sprechen. Mittels Improvisationstheater werden die Menschen auf positive und leichte Weise angeregt, dieses Tabu schrittweise zu brechen. Gerade im Umgang mit der Demenz ist Improvisieren tägliches Brot.

DIE TABUTANTEN gehen z.B. folgenden Fragen nach:

- Wie schmecken Gurken mit Schokoladenpudding?
- Ich sehe was, was Du nicht siehst, und das ist was?
- Was ist schon Glück?
- Wer ist das im Spiegel? Die Schwiegermutter?
- Wie ist es, alterslos zu sein?
- Was macht das Leben schön?
- Liebe und Demenz, das geht?

In Kooperation mit Netzwerk Demenz und Pflege MSP

A 30310H

Mann, Frau, divers – gibt es geschlechtsspezifische psychische Erkrankungen?

Mo, 05.10.2026, 1x

17.00 - 18.30 Uhr

Arnstein - arni's treff, Schweinemarkt 8

Dr. Thomas Polak

kostenfrei

Ab wann hat die Natur eigentlich die Geschlechter einschließlich ihrer Zwischenformen erfunden und warum? Und was für eine Rolle spielt das Geschlecht bei psychischen Erkrankungen? Warum sind Frauen häufiger von der Alzheimer-Demenz betroffen und sind sie wirklich doppelt so häufig depressiv wie Männer? Gibt es die männliche und die weibliche Sucht? Und warum sind Frauen häufiger von der Borderline-Erkrankung und von Essstörungen betroffen? Hierüber und was es überhaupt mit diesen Krankheitsbildern auf sich hat, referiert PD Dr. Thomas Polak von der Hephata Diakonie, Fachklinik Weibersbrunn.

Eine Veranstaltung des Universitätsbundes Würzburg, Zentrum für Psychische Gesundheit des Universitätsklinikums Würzburg.



New Gelassen durch den Alltag: Stoische Strategien für die mentale Gesundheit

Do, 28.01.2027, 1x

17.00 - 18.30 Uhr

Arnstein - arni's treff, Schweinemarkt 8

Franziska Marliese Fröhlich

kostenfrei



Stoizismus klingt nach verstaubter Antike, ist aber überraschend praktisch. Nicht umsonst hat sich die moderne Verhaltenstherapie einiges davon abgeschaut. Der Vortrag führt kurz in die Grundgedanken der stoischen Philosophie ein und zeigt, wo die Verbindung zur heutigen Psychotherapie liegt. Vor allem aber geht es ums Konkrete. Referentin Dr.Phil. Franziska Marliese Fröhlich gibt nützliche Einsichten und einfache Übungen für den Alltag, die helfen, mit Ärger, Stress, belastenden Gedanken und Dingen umzugehen, die sich ohnehin nicht ändern lassen.

Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung

O 10621H - O10624W

New Schreibwerkstatt: Mit Schreibimpulsen durch den Jahreskreis

Mo, 02.11.2026 - 07.12.2026 -

04.01.2026 - 01.02.2027, 4x

18.00 - 21.00 Uhr

Online

Belinda Haas

10,00 €/Termin

Lernen Sie in dieser Schreibwerkstatt verschiedene Schreibmethoden intensiver kennen und nutzen.

Wir treffen uns über ein Jahr immer am 1. Montagabend im Monat und Sie erhalten Schreibimpulse und Schreibaufgaben je nach Jahreszeit. Am Ende des Jahres halten Sie einen bunten Strauß an eigenen Geschichten, Reflexionen und Erkenntnissen in Ihren Händen. Seien Sie neugierig, was dieses Jahr für Sie bereit hält! Lassen Sie sich vor allem von Ihrer eigenen Kreativität überraschen!

Einstieg jederzeit möglich, bitte entsprechende/n Kurstag/e buchen! Bitte bereitlegen: Lieblingsschreibmaterialien

PHOENIX

Selbsthilfegruppe für alkohol- und suchtkranke Menschen



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

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

jeden Dienstag, 18.30 – 20.00 Uhr

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

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

K 10630H **Richtig streiten lernen – Brücken bauen bei verhärteten Fronten**

Neu

Sa, 10.10.2026, 1x
10.00 – 13.00 Uhr
vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG
Judith Willberg
15,00 €

Ob am Küchentisch, am Arbeitsplatz oder bei gesellschaftlichen Anlässen können gegensätzliche Meinungen hart aufeinandertreffen und schnell in Sprachlosigkeit und Streit umschlagen. Dabei ist es wichtig, trotz gegensätzlichen Meinungen im Gespräch zu bleiben und demokratische Werte zu verteidigen. Wir widmen uns der Kunst des konstruktiven Streitens. Gemeinsam schaffen wir einen geschützten Raum, um die eigene Haltung zu reflektieren, Offenheit für andere Meinungen zu üben und Strategien zu erarbeiten, wie wir klare Positionen gegen demokratiefeindliche Aussagen zeigen können. Teil des Workshops ist auch, wie wir populistische Parolen erkennen und darauf reagieren können. Denn eine lebendige Demokratie lebt vom Austausch.

In Kooperation mit Omas Gegen Rechts.

K 10635W **Neues Jahr, neue Perspektiven – eine persönliche Standortbestimmung**

Neu

Do, 14.01.2027 – 04.02.2027, 4x
19.00 – 20.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG
Daniela Hartmann
39,00 €

Sie spüren, dass etwas nicht mehr passt, aber irgendetwas fehlt noch für den nächsten Schritt? Ganz bestimmt steckt es schon in Ihnen! In diesem Kurs nehmen Sie sich Zeit für einen individuellen Prozess aus Reflexion, Dokumentation und Entwicklung eines persönlichen Kompetenzprofils. Wir machen 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 Entscheidungen zu gewinnen – für berufliche oder persönliche Weiterentwicklung oder Neuorientierung.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, ProfilPASS als begleitendes Arbeitsmaterial (Kostenlos im Internet herunterladbar oder als Workbook für 16€ vor Ort zu erwerben)

K 10637W **Mut als Schlüssel zur Veränderung**

Neu

Do, 28.01.2027, 1x
18.00 – 20.30 Uhr
Karlstadt – karl, Hauptstr. 55
Janine Legler
25,00 €

Oft wissen wir, was wir uns wünschen – und bleiben dennoch in unserer Komfortzone. Dieser Abend zeigt, wie Mut entstehen kann, wenn wir uns bewusst mit unseren Gedanken, Gefühlen und Werten beschäftigen. Freuen Sie sich auf inspirierende Impulse, praktische Übungen und einen wertschätzenden Austausch in der Gruppe.

K 10640W **Erste Hilfe – letzte Hilfe? – Letzte-Hilfe-Workshop**

Mi, 03.02.2027, 1x
16.30 – 20.30 Uhr
Karlstadt – Hospizverein, Riemenschneiderstr. 23
Dorothee Grauer
kostenfrei

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

In Kooperation mit dem Hospizverein Karlstadt.

K 10683H **Starke Frauen: Selbstschutz ab 16 Jahren**

Neu

Sa, 24.10.2026, 25.10.2026, 2x
10.00 – 13.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Marko Köhlnhofer
60,00 €

Möchten Sie bedrohliche Situationen frühzeitig erkennen und selbstsicherer durch den Alltag gehen? In diesem Basiskurs lernen Sie, dass echter Selbstschutz vor einer körperlichen Auseinandersetzung beginnt. Sie trainieren ein ganzheitliches Konzept und lernen Handlungsoptionen kennen, um Konflikten und Grenzverletzungen im Vorfeld souverän zu begegnen: Achtsamkeit und Vermeidung: Sie üben, auf Ihr Bauchgefühl zu vertrauen und mögliche riskante Situationen frühzeitig wahrzunehmen, um entsprechend handeln zu können. Klare Grenzen setzen (verbal & nonverbal): Stimme und Körpersprache wirken immer zusammen. Sie üben, wie Sie Konflikte deeskalieren und unmissverständlich Ihre Grenzen wahren können – egal, ob gegenüber Fremden oder im vertrauten Umfeld. Körperliche Gegenwehr: Wenn Vermeiden oder eine klare Ansage nicht mehr helfen und eine Situation unausweichlich wird, trainieren Sie einfache und konsequente Techniken, die Sie im Notfall anwenden können, um sich zu schützen. Gerne unterstütze ich Sie dabei, Ihre persönliche Sicherheit zu erhöhen, mehr Selbstsicherheit aufzubauen und praxisnahe Handlungsmöglichkeiten zu erlernen. Ganz nach dem Motto: Achtsam sein • Grenzen setzen • Handeln.

Bitte mitbringen: saubere Hallenschuhe, Getränk und ggf. ein Handtuch



Beauty und Styling

K 10645H

Natürlich schön durch Selbstfürsorge – Detox, Massage und sanfte Aktivierung

new

Sa, 10.10.2026, 1x 16,50 €
14.00 - 16.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Tetiana Mykhailina

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag und entdecken Sie, wie wohltuende Massagetechniken und bewusste Impulse für mehr Wohlbefinden sorgen können. In diesem Workshop lernen Sie sanfte Gesichts-, Hals- und Körpermassagen kennen, die die Durchblutung fördern, den Lymphfluss anregen und für ein frisches, entspanntes Hautgefühl sorgen. Die Übungen können helfen, Verspannungen zu lösen, die Gesichtskonturen zu beleben und die natürliche Ausstrahlung zu unterstützen. Ergänzend erwarten Sie leichte Pilates-Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Beine- und Po-Muskulatur, die den Körper sanft aktivieren und das Körpergefühl stärken. Erhalten Sie zudem praktische Tipps zu einer bewussten Ernährung, wohltuenden Tees und erfrischenden Getränken für mehr Leichtigkeit im Alltag. Wohltuende Entspannungsübungen runden den Workshop ab und schenken neue Ruhe, Gelassenheit und innere Balance. Freuen Sie sich auf zwei inspirierende Stunden voller Entspannung, Selbstfürsorge und wertvoller Anregungen für Ihr persönliches Wohlfühlprogramm. Hinweis: Der Workshop dient der Gesundheitsbildung und ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Bitte mitbringen: Handtuch, Sportkleidung, Decke, Wasser und eine Tasse

K 10647H

Entdecken Sie Ihre Farben! – Farbberatung-Workshop

Sa, 24.10.2026, 1x 36,00 €
9.00 - 12.00 Uhr
vhs Rückgeb. Dachstudio, DG
Bianca Oleynik

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

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

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

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

Bitte kommen Sie ungeschminkt.

Ein Farbpas kann im Kurs für 25 € erworben werden.

K 10648H

Entdecken Sie ihren individuellen Stil! – Stilberatungs-Workshop

Sa, 07.11.2026, 1x 36,00 €
9.00 - 12.00 Uhr
vhs Rückgeb. Dachstudio, DG
Bianca Oleynik

Sind Sie bereit, Ihren Kleiderschrank aufzufrischen und ihren persönlichen Stil zu finden? In meinem spannenden Workshop 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 10650H

Naturkosmetik selber machen – Workshop

new

Fr, 13.11.2026, 1x 48,00 €
16.00 - 19.00 Uhr
vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG
Susanne Koch

In diesem Kurs lernst du, wie du dir aus natürlichen Rohstoffen ganz einfach deine Kosmetikprodukt für den täglichen Gebrauch herstellen kannst. Und das ohne bedenkliche Inhaltsstoffe, lange Zutatenlisten und Massen an Plastikmüll.

In gemütlicher Runde werden wir mischen, rühren und mixen, so dass du am Ende 4 pflegende Produkte mit nach Hause nimmst (ein Zahnputzmittel, eine Lippenpflege, ein Deo, und eine Gesichts-/Körperpflege als Schüttellotion). Diese selbstgemachten Produkte eignen sich auch wunderbar als Weihnachtsgeschenk. Zudem erhältst du ein ausführliches Skript mit allen Rezepten

Hinweis

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



K 30360H

Haut im Gleichgewicht: Grundlagenpflege und Hautgesundheit

Sa, 21.11.2026, 1x

10.00 - 11.30 Uhr

vhs Rückgeb. Seminarraum, EG

Sandra Berk

15,00 €

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.

Kommen Sie ungeschminkt.

Bitte mitbringen: kleine Schüssel, Kosmetikspiegel (falls vorhanden), Haarband, 1 bis 2 Kompressentücher oder Waschlappen, Handtuch

Stadt- und Heimatgeschichte

K 10900H

„Ritter und Knappe“ – Archäologische Funde rund um die Karlsburg am Main

Mo, 28.09.2026, 1x

19.00 - 20.30 Uhr

Karlstadt - Historisches Rathaus Uhrenstube

Michael Möbius

kostenfrei

Von Weitem sichtbar thront die Karlsburg auf einem Felsporn gegenüber der Stadt Karlstadt am Main. Die Anfänge der Burg lagen im Bereich der Schloßacker im Westen der heutigen Anlage. Im Vortrag geht es um verlorene Gegenstände und Abfälle der Burg, die uns Aufschluss über den sozialen Stand der Burgbewohner geben. Der Referent wird viele der uns bekannten Funde „rund um die Burg“ vorstellen, beginnend mit dem Mesolithikum bis ins 16. Jahrhundert. Dabei setzt er die Exponate in die korrekten geschichtlichen Zusammenhänge. Das Bild zeigt zwei Sattelnägel.

In Kooperation mit dem Historischen Verein Karlstadt.



SAM

SPIEL AUCH MIT

Vier Termine im Monat
Vier verschiedene Orte
in Karlstadt



Keine Anmeldung
erforderlich, einfach
vorbeikommen und
losspielen...

SAM, der offene Spieletreff 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 Spieletreffs! 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!



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

Erster Sonntag im Monat

🕒 15.00 - 17.00 Uhr

Evangelisches Gemeinde-
haus 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

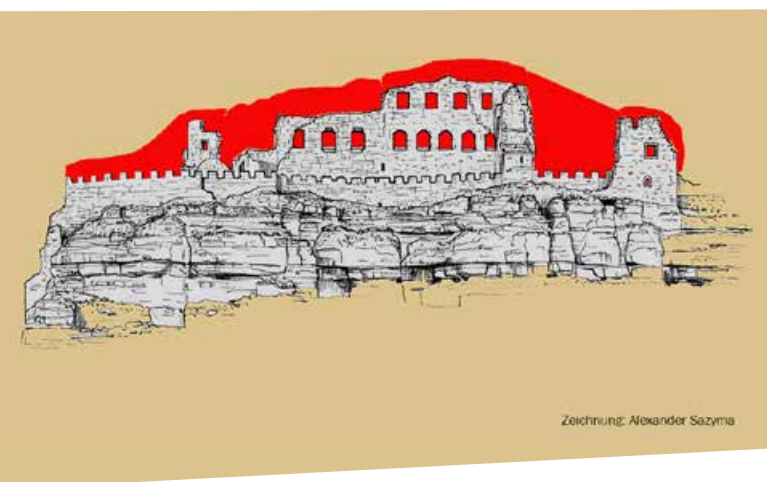
Langgasse 17, Karlstadt



Vierter Donnerstag im Monat

🕒 15.00 - 17.00 Uhr

Ort wird noch bekannt
gegeben



K 10905H

Castellum Carloburgo, Villa Carloburgo und Wallanlage Grainberg – Historische Zusammenhänge einer fränkischen Kulturlandschaft

New

Di, 27.10.2026, 1x

19.00 - 20.30 Uhr

Karlstadt - Historisches Rathaus Uhrenstube

Alfred Dill

kostenfrei

Die mittelalterliche Karlsburg bei Karlburg zählt zu den bedeutendsten frühmittelalterlichen Befestigungsanlagen Mainfrankens und spielte eine wichtige Rolle bei der Besiedlung und Sicherung des Maintals. Karlburg war im Frühmittelalter wahrscheinlich eines der wichtigsten Machtzentren Mainfrankens – noch bevor Karlstadt gegründet wurde. Von Karlburg aus sicherten die fränkischen Könige ihre Herrschaft am Main; später ging die Region an die Würzburger Bischöfe über, die dort bis in die Neuzeit die Landesherren blieben. Die politische Macht lag also im Siedlungs- und Burgkomplex Karlburg/Karlsburg. Der nahe gelegene Grainberg war bereits in vorgeschichtlicher Zeit besiedelt und bildet zusammen mit Karlburg und der Karlsburg eine historisch gewachsene Kulturlandschaft mit einer über Jahrtausende reichenden Siedlungsgeschichte.

Der Vortrag beleuchtet die politische und historische Bedeutung der Region und die vielfältigen Verbindungen zwischen diesen drei außergewöhnlichen Orten.

In Kooperation mit dem Historischen Verein Karlstadt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

K 10920H

Wortwitz unter der Lupe – Die Sprache des Humors

New

Mi, 11.11.2026, 1x

15.00 - 16.00 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

Prof. Dr. Winfried Ulrich

kostenfrei

Warum müssen wir über manche Wortspiele lachen, während andere erst auf den zweiten Blick zünden? Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Vortrag, in dem ein Linguist mit vielen anschaulichen Beispielen zeigt, wie Sprache, Doppeldeutigkeiten und feine Anspielungen unseren Humor prägen – und entdecken Sie die Wissenschaft hinter dem Lachen.

A 10950H

Die 12 Rauhnächte – eine magische Zeit – von der Tradition des Räucherns



Do, 03.12.2026, 1x

19.00 - 20.30 Uhr

Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

Elke Schaller

8,00 €

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

A 10955W

Räuchern im Jahreskreis – von der Tradition des Räucherns



Mi, 20.01.2027, 1x

19.00 - 20.30 Uhr

Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

Elke Schaller

10,00 €

Räuchern gehört zu den ältesten Methoden der Menschheit. Fast alle Völker der Welt praktizieren dieses Ritual z.B. zur Hausreinigung oder zu wiederkehrenden Jahresfesten – auch um eine beruhigende Atmosphäre im eigenen Zuhause zu schaffen. An diesem Abend erfahren Sie wie und wann Räuchern angewandt werden kann und wann es hilfreich sein kann.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Kunst- und Kulturgeschichte

K 20610W

Max Liebermann und die Berliner Sezession

New

Mi, 03.02.2027, 1x

15.00 - 16.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

Julia Meister-Lippert

kostenfrei

Die Kunsthistorikerin Julia Meister-Lippert erzählt bilderreich vom Leben und Schaffen des gebürtigen Berliner Künstlers Max Liebermann.

Max Liebermann (1847-1935) gehört zu den bedeutendsten Wegbereitern der Moderne in Deutschland. Als erster Präsident der Berliner Sezession engagierte sich Liebermann im konservativen Berlin energisch für den französischen Impressionismus und war auch als Mäzen und Sammler maßgebend an der Etablierung der Moderne in Deutschland beteiligt. Liebermann selbst fand Mitte der 90iger Jahre des 19. Jh. endgültig zum Impressionismus und entwickelte seine persönliche Interpretation des Stils.

K 20630H

Tempelanlagen im antiken Theben: Der Luxortempel

New

Do, 29.10.2026, 1x

19.00 - 21.00 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

Katja Demuß

kostenfrei

Nach dem Karnaktempel wenden wir uns der zweiten großen thebanischen Tempelanlage des Amun zu - dem Luxortempel. Wie der Karnaktempel wurde auch der Luxortempel weit über seine Gründungszeit im Neuen Reich bis in die griechisch-römische Zeit als Heilige Stätte genutzt - ein deutliches Indiz für seine überragende Bedeutung. Neben der Vorstellung der Tempelanlage (Konzeption, Bauzeit, Bauabschnitte und königliche Bauherren), werden wir auch die Einbindung des Luxortempels in die thebanische Kult-Topographie. Den Abschluss bildet ein Blick auf die mehrere Kilometer lange Sphingenallee zwischen Karnak- und Luxortempel, die erst in den letzten Jahren wiederhergestellt wurde und nun endlich wieder - wie zu Zeiten der alten Pharaonen - durchwandert werden kann.



K 20630W

Tempelanlagen im antiken Theben: Die königlichen Totentempel in Theben-West

New

Do, 21.01.2027, 1x

19.00 - 21.00 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

Katja Demuß

kostenfrei

Der Vortrag hat die Tempelanlagen auf dem Westufer des Nils zum Gegenstand. Hier errichteten die legendären Könige des Neuen Reichs ihre gigantischen Totentempel, in denen ihr Gedächtnis nach ihrem Tode für „Millionen an Jahren“ überleben sollte. Die berühmtesten dieser Anlagen sind zweifelsohne der Hatschepsut-

Tempel in Deir el-Bahari und das Ramesseum (Totentempel von Ramses II.). Vom größten aller Totentempel, dem von Amenhotep III., sind nur noch die beiden einst am Eingang aufgestellten Monumentalstatuen des Königs erhalten - die sog. Memnons-Kolosse. Neben den beeindruckenden Totentempeln, die teilweise hervorragend erhalten sind, werden wir uns auch mit dem größten Prozessionsfest dieser Zeit in Theben beschäftigen - dem „Schönen Fest vom Wüstental“, bei dem Amun-Re einmal im Jahr vom Karnaktempel zu den Totentempeln auf dem Westufer des Nils zog.

Fremde Länder

K 10935H

China hautnah - Kultur, Menschen, Regionen und kulinarische Vielfalt

Di, 10.11.2026, 1x

19.00 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

Florian Mehling

8,00 €

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 10940H

Mit dem Stadtgärtner unterwegs: Biodiversität erhalten

So, 20.09.2026, 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 10941H

Mit dem Stadtgärtner: Klimawandel und geeignete Strategien im urbanen Bereich

So, 18.10.2026, 1x

2 € bar vor Ort

9.30 - 11.30 Uhr

Treffpunkt Karlstadt vor der Hohen Kemenate

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 Quadratmeter zählt.

In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz, Kreisgruppe Karlstadt.

K 10942H

Mit dem Stadtgärtner unterwegs: Bäume in der Stadt

So, 22.11.2026, 1x

2 € bar vor Ort

9.30 - 11.30 Uhr

Treffpunkt Karlstadt vor der Hohen Kemenate

Klaus Lankes

Bäume sind Schattenspenden und wichtige natürliche Klimaanlage und helfen uns so, die immer heißer werdenden Sommer zu ertragen. Wie danken wir es Ihnen? Wie wird die Verkehrssicherheit der Bäume geprüft und kontrolliert? In diesem ca. 2stündigen Spaziergang durch die Stadt erhalten Sie viele Fakten zu unseren natürlichen Klimaanlage!

In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz, Kreisgruppe Karlstadt.



K 10961H

Pilzlehrwanderungen – Entdecken, Staunen, Genießen

Sa, 26.09.2026, 1x

18,00 €

9.00 - 12.00 Uhr

Treffpunkt siehe Infotext

Tobias Knorr

Jörg Straube

Pilze sind faszinierend. Sie wachsen das ganze Jahr über, in unzähligen Formen und Farben und verbergen viele spannende Geschichten. Auf unseren Lehrwanderungen öffnen wir Ihnen die Tür in diese geheimnisvolle Welt.

Gemeinsam unter fachkundiger Begleitung erfahren Sie:

- welche Pilze essbar oder giftig sind
- wie man die Arten sicher unterscheiden kann
- welche Rollen sie in der Natur spielen

Dazu gibt es interessante Anekdoten und Hintergrundinfos. Essbare Pilze dürfen nach einer Kontrolle gerne mit nach Hause genommen werden.

Treffpunkt: Rundweg zu den Pfostenhäusern und Hügelgräbern - B26 Richtung Stetten, ca. 2 km von Karlstadt aus.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, luftiger Korb, kleines Pilzmesser

K 10962H

Pilzlehrwanderungen – Entdecken, Staunen, Genießen

Sa, 26.09.2026, 1x

18,00 €

14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt siehe Infotext

Tobias Knorr

Jörg Straube

Inhalt wie K 10961H

Treffpunkt am Ortsrand von 97776 Schönarts bei den beiden großen Hallen - St2301 Richtung Msp 9

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, luftiger Korb, kleines Pilzmesser

Natur und Garten

A 11000H



Ein Vogel-freundlicher Garten als persönliches Schutzgebiet

Do, 12.11.2026, 1x
19.00 - 20.30 Uhr

Arnstein - arni's treff, Schweinemarkt 8
Gregor Schmidt

kostenfrei

Sind Sie auf der Suche nach Ideen und Lösungen für einen natur-nahen 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 11120H

Künstliche Intelligenz verstehen – ausprobieren – mitgestalten

Mi, 18.11.2026, 1x
18.30 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG
Karl-Heinz Zeipelt

16,00 €

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 KI-Tools ausprobieren und ihre Scheu vor dieser neuen Technik verlieren möchten. Und auch 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.



K 11121H

New

Virtuelle Welten

Do, 03.12.2026, 1x
18.00 - 19.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Jasmin Kohlhepp,
Lisa-Marie Fidyka

kostenfrei

Virtuelle Welten werden in Computerspielen, Filmen, aber auch in der Stadtplanung genutzt und sind längst in unserem Alltag angekommen. Doch was sind virtuelle Welten eigentlich, was ermöglichen sie uns und wie entstehen sie?

Interaktive computergenerierte Umgebungen ermöglichen das Eintauchen in fiktive oder auch realitätsnahe Nachbildungen von Regionen und Städten. Die dafür verwendeten Geräte reichen vom Smartphone über den Computer bis hin zu einer Virtual Reality Brille. In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick, wie der aktuelle Stand der Technik ist und erleben viele spannende Beispiele. In Kooperation mit dem BayernLab.

K 11122W

Künstliche Intelligenz (KI) im Alltag – Chancen und Gefahren

Di, 26.01.2027, 1x
16.00 - 17.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Jasmin Kohlhepp,
Lisa-Marie Fidyka

kostenfrei

Ob in der Medizin, im Unternehmen oder in meinem Zuhause, die sogenannte Künstliche Intelligenz (KI) steckt heute überall und ist

aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie wird stetig weiterentwickelt und soll sich zukünftig in vielen weiteren Anwendungsbereichen etablieren. Diese rasante Entwicklung ist einer der Hauptgründe, warum das Thema KI für viele Menschen bislang eine beängstigende Hürde darstellt. In diesem Kurs klären wir auf, was eine KI genau ist und wie sie funktioniert. Wir erläutern, was die Technologie bereits kann und wo die Reise in der Zukunft hingeht. Im Fokus stehen dabei die Chancen sowie die Gefahren einer zunehmenden Integration von Künstlicher Intelligenz in den Alltag. In Kooperation mit dem BayernLab

niert das eigentlich? In diesem Vortrag werfen wir einen Blick hinter die Kulissen moderner Technologien, die unser Handy so „schlau“ machen – von Sprachassistenten über Bilderkennung bis hin zu automatischen Übersetzungen – verständlich erklärt und mit vielen Beispielen aus dem Alltag. Sie erfahren auch, welche Funktionen und Sicherheitseinstellungen besonders hilfreich sein können. In Kooperation mit dem BayernLab Lohr a. Main

K 50710H Instagram für Einsteiger

Fr, 30.10.2026 – 06.11.2026, 2x
17.00 – 19.00 Uhr
vhs Rückgeb. Dachstudio, DG
Hanna Möbus

32,00 €

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. Auf Instagram verwaltet sie eine Meme-Seite einer großen Fernsehserie. Bitte mitbringen: aufgeladenes Smartphone mit installierter Insta-App



A 11120H

Android Smartphone, Trends bei Tools und Assistenten

Mi, 07.10.2026, 1x
14.00 – 15.30 Uhr
Arnstein - Stadthalle, Foyer
Jasmin Kohlhepp

kostenfrei

Das Smartphone ist längst mehr als nur ein Telefon: Es erkennt Gesichter, beantwortet Fragen, unterstützt beim Übersetzen und ermöglicht das kontaktlose Bezahlen an der Kasse. Doch wie funk-



A 11130H Künstliche Intelligenz (KI) im Alltag – Chancen und Gefahren



Mo, 19.10.2026, 1x
16.00 – 17.30 Uhr
Arnstein - arni's treff, Schweinemarkt 8
Jasmin Kohlhepp

kostenfrei

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



Neu

A 11140W

Souverän im Netz

Mi, 13.01.2027, 1x
16.00 – 17.30 Uhr
Arnstein - arni's treff, Schweinemarkt 8
Jasmin Kohlhepp

kostenfrei

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

Innenarchitektur

Neu

O 20010H

Innenarchitektur als Kunstform:

Do, 05.11.2026 - 26.11.2026, 4x
19.00 - 20.30 Uhr

55,00 €

Online
Franziska Schlecht

Erstelle dein individuelles Einrichtungskonzept. Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! Bauen oder gestalten Sie Ihr Zuhause um und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen? In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, Ihre Räume wie ein Profi zu gestalten. Unsere Dozentin führt Sie durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wunschräume umsetzen. Sie entdecken faszinierendes aus der Kunst- und Designgeschichte, der Architektur und lernen bedeutende Architekt*innen kennen. Nach und nach erarbeiten Sie Ihr eigenes Einrichtungs-Konzept.

Praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie die Auswahl der richtigen Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung stehen ebenfalls auf dem Programm. Sie lernen digitale und analoge Tools kennen, um Ihr Konzept zum Leben zu erwecken.

Bitte bereithalten: Fotos des Raumes, den sie umgestalten möchten, Meterstab, Zeichenutensilien, einen inspirierenden Gegenstand, ein Möbel-Foto, Ihren Pinterest-Account (falls vorhanden) und vorhandene Grundrisse.

Literatur

K 20205H

new

Abend der Poesie – Szenische Lesung mit Musik

Fr, 20.11.2026, 1x kostenfrei
19.00 - 21.30 Uhr
Karlstadt - Lesecafé in der Stadtbibliothek
Wolfgang Tröster, Regie
Angelika Winkler, Peter Wachsmann, Musik

Eine heitere Mischung von Texten zum Thema Liebe, Treue, Solidarität, Alter, Freundschaft, Beziehungen der Theatergruppe AKT (AKTuelles Karlstadter Theater, Arbeitskreis Theater VHS Karlstadt)
Spenden für den Förderverein Synagoge Laudenbach e.V. willkommen.



A 20200H

new

Anne Frank, ein jüdisches Mädchen – eine Gedenkstunde

Lesung mit musikalischer Begleitung kostenfrei
Mo, 09.11.2026, 1x
18.00 - 19.30 Uhr
Arnstein - Alte Synagoge
Anja Morgenstern

In einer Gedenkstunde zur Pogromnacht erinnern Schülerinnen und Schüler der Mittelschule und der Musikschule Arnstein an Anne Frank. Ihr Tagebuch, das Sie als 13-Jährige im Versteck vor den Nationalsozialisten schrieb, gilt als eines der bedeutendsten Zeugnisse des Holocaust und vermittelt die Lebensumstände verfolgter Juden aus der Sicht eines jungen Mädchens. Anne Frank steht heute symbolisch für die Millionen Opfer der nationalsozialistischen Verfolgung. In Zusammenarbeit mit der Bibliothek und dem Verein „Alte Synagoge e. V. Arnstein“.



new

Autorenlesung „Flüstern alter Magie“ mit Austausch für die ganze Familie

Fr, 20.11.2026, 1x kostenfrei
17.00 - 18.30 Uhr
Arnstein - arni's treff, Schweinemarkt 8
Angela Theisen

Mit ihrem neuen Buch „Flüstern alter Magie“ nimmt die Autorin Angela Theisen ihre Leserinnen und Leser mit auf eine Reise in eine geheimnisvolle Welt voller Fantasie und verborgener Geschichten. Zwischen uralten Wäldern, verwunschenen Orten und den Erinnerungen einer unterfränkischen Gemeinde begegnen Drachen, Wichtel, Elfen und andere magische Wesen den Menschen. Dabei verwebt Angela Theisen fantasievolle Erzählungen mit überlieferten Sagen, Legenden und historischen Begebenheiten aus



ihrer Heimatregion. In ihrer Lesung lässt die Autorin diese faszinierende Welt lebendig werden und lädt große und kleine Zuhörerinnen und Zuhörer zum Träumen, Entdecken und Austausch ein. „Flüstern alter Magie“ zeigt, dass sich magische Geschichten manchmal näher befinden, als man denkt - vielleicht sogar direkt vor unserer eigenen Haustür. In Kooperation mit der Stadtbibliothek zum Start der Arnsteiner Adventstage 2026.

Kulturelle Tänze

K 20520H

Folkloretanz und Meditativer Tanz – kulturelle Tänze erleben

Sa, 26.09.2026 - 20.02.2027, 5x 75,00 €
Termine: 26.09., 17.10., 28.11.2026, 09.01., 20.02.2027
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 schwingvolle wie auch ruhigere Tänze aus der Internationalen Folklore - schwerpunktmäßig aus Südosteuropa - und entspannen uns bei meditativen Choreographien. Eine entsprechende Tanzerfahrung ist von Vorteil.

Standardtänze

K 20540H

Disco-Fox I – der Tanz für alle Fälle

Mo, 09.11.2026 - 07.12.2026, 5x 50,00 €, pro Person
19.00 - 19.45 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Heinz Pappenberger

Ein Tanzkurs für Singles und Paare jeglicher Altersgruppe. Wem für den Anfang mehrere Tänze zu viel sind, der sollte sich zunächst auf einen, den heutzutage wichtigsten Tanz konzentrieren – den Disco-Fox. Sie erlernen in diesem Kurs nicht nur den Grundschritt dieses Modetanzes, den Sie fast immer und überall anwenden können, sondern auch eine ganze Reihe von Dreh- und Wickelfiguren. Gönnen Sie sich und Ihrem Partner / Ihrer Partnerin ein paar schöne Stunden mit flotter Musik und tollen Figuren.

K 20541H

Kurz-Tanzkurs – Die wichtigsten Tänze des „Welttanzprogramms“

Mo, 09.11.2026 - 07.12.2026, 5x 75,00 €, pro Person
19.45 - 21.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Heinz Pappenberger

Tanzen macht jede Menge Spaß und Erfolge lassen auch nicht lange auf sich warten! Tanzen ist der ideale Alltagsausgleich. Tanzen ist ge-

sund für Körper und Geist. In diesem Kurs lernen Sie schnell und sicher die Schrittverbindungen und Tänze, die Sie brauchen, um sich bei einer Hochzeit, im Fasching oder in der Disco auf der Tanzfläche behaupten zu können. Das Spektrum reicht vom klassischen Walzer bis zum sportlichen Disco-Fox. Aber auch der lebendige und immer aktuelle Foxtrott und die ruhige, erholsame Rumba sind mit dabei. Neben den Grundschritten werden pro Tanz noch ein bis zwei Figuren unterrichtet, so dass Sie auch etwas Abwechslung beim Tanzen haben. Probieren Sie doch einfach mal aus, wie viel Spaß das Tanzen macht!

A 20551H

Salsa cubana – Basic Kurs mit Osmany



Fr, 18.09.2026 - 16.10.2026, 5x 30,00 € pro Person
19.00 - 19.45 Uhr
Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
Osmany Machado

Lassen Sie sich in die Welt des Salsa cubana entführen. Dieser Kurs ist für alle Paare und Alleintanzende, die gerne Grundschritte vertiefen und erste Grundfiguren im Paar erlernen möchten. Außerdem gibt es eine Einführung in die „Rueda de Casino“ - ein lateinamerikanischer Gruppentanz, der zu Salsa Musik getanzt wird.
Bitte mitbringen: Tanzschuhe, Handtuch, Getränk

Künstlerisches Gestalten

K 20710H

Aquarellmalerei für Erwachsene – Einstieg & Vertiefung

New

Fr, 25.09.2026 - 18.12.2026, 12x 90,00 €
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.

K 20715H

Zeichnen in der Stadt – Urban Sketching in Karlstadt

New

Sa, 19.09.2026, 1x 36,00 €
10.00 - 14.30 Uhr
Treffpunkt vor der vhs
Jürgen Wüst

Während dieses Vormittags streifen wir durch Karlstadt und halten unsere Eindrücke im Skizzenbuch fest - eher lockere Skizzen als detaillierte Zeichnungen.

Der erfahrene Urban Sketcher und Grafik-Designer Jürgen Wüst gibt dazu Anleitungen, wie man mit wenigen Linien und Flächen das Wesentliche eines Motivs einfängt und Überflüssiges weglässt inklusive eines „Crashkurses“ Perspektive.

Der Kurs findet im Freien statt. Ausweichorte bei schlechtem Wetter werden individuell ausgemacht (Café, Museum...).

Bitte mitbringen:

Skizzenbuch/Skizzenheft etwa DIN A5, Bleistift, Fineliner, Aquarellkasten + Pinsel, Klapphocker



K 20716H

Aquarell-Skizzenbuch: Kreative Momente festhalten

New

Do, 24.09.2026 - 03.12.2026, 10x 116,00 €
18.00 - 20.00 Uhr
vhs Vordergeb. Clubraum, EG
Heinke Nied

In diesem Kurs gestalten wir Schritt für Schritt ein eigenes Aquarell-Skizzenbuch. Mit einfachen Zeichenübungen, lockeren Illustrationen und Aquarellfarben lernen wir, alltägliche Motive kreativ festzuhalten. Ob Blumen, Pflanzen, Häuser, Lieblingsorte, Cafés oder kleine Alltagsgegenstände, aus einfachen Beobachtungen entstehen individuelle Skizzenbuchseiten voller Persönlichkeit. Dabei steht nicht die Perfektion im Vordergrund, sondern die Freude am kreativen Prozess. Am Ende des Kurses besitzt jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ein ganz persönliches Aquarell-Skizzenbuch voller Erinnerungen und kreativer Ideen. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Jugendliche und Erwachsene, die ihre Kreativität neu entdecken oder vertiefen möchten.

Kursinhalte:

- Grundlagen des Skizzierens
- Aquarelltechniken für Einsteiger



- Illustratives Zeichnen mit Fineliner und Aquarell
- Komposition von Skizzenbuchseiten
- Natur und Alltagsmotive zeichnen
- Kreativität ohne Leistungsdruck

Bitte mitbringen: 1 Rundpinsel Gr. 6 oder 7, 1 Rundpinsel Gr. 0 oder 1, 1 Flachpinsel Gr. 4, 1 Fineliner Gr.5, Aquarellkasten, Bleistift, Radiergummi, 2 Wassergläser.

Das Aquarell-Skizzenbuch erhalten Sie direkt im Kurs.

K 20720H

Zentangle® – Entspannung mit dem Stift – Einführungskurs

Di, 13.10.2026, 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 ggf. Lesebrille mitbringen.

K 20722H

Zentangle® – Entspannung mit dem Stift – Fortgeschrittene

Di, 20.10.2026 - 22.12.2026, 6x

72,00 €

18.30 - 20.30 Uhr

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.

Nicht am 27.10., 10.11. und 17.11.2026.

Bitte mitbringen: ggf. Lesebrille und bereits vorhandene Stifte

K 20730H

Druck dich aus! – Experimenteller Hochdruck-Workshop

Sa, 24.10.2026, 1x

43,00 €

9.30 - 14.00 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. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Materialien und Druckstöcken – überraschende Ergebnisse garantiert. Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf.

Bitte mitbringen: 2 ausgewaschene TetraPak, Schere, Klebestift, Kugelschreiber, Filzstifte (permanent und non-permanent), einen Packen Zeitungen, 2-3 Lumpen, Teppich-/Cuttermesser, Kaffeetasse, Getränk und Verpflegung, falls vorhanden: Legoplatten oder Legosteine (klein, glatt und rau) und ein Föhn.



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

Neu

K 20735H Druck dich aus! – Linolschnitt-Workshop

Sa, 21.11.2026, 1x 53,00 €
9.30 - 14.30 Uhr
vhs Vordergeb. Kunstwerkstatt, DG
Anna Gruber

Dieser Kurs lädt Anfänger und Fortgeschrittene mit Lust am Gestalten dazu ein, die Techniken des Stempeldrucks bzw. Linoldrucks zu entdecken. Neben dem klassischen Linolschnitt erstellen wir kleinformatige Stempel. Für Geübte besteht auch die Möglichkeit den Holzschnitt für sich zu entdecken - dazu bitte scharfes, eigenes Schnittwerkzeug mitbringen. Als Einstimmung auf die Weihnachtszeit können individuell gestaltete Weihnachtskarten gedruckt werden.

Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf.

Bitte mitbringen: Zeitung, 2-3 Lumpen, ggf. ausgedrucktes Motiv, Bleistift, dicker und dünner permanenter Filzstift, Lineal / Geodreieck, fertige leere Karten oder bunter Karton, Verpflegung und Getränk, Kaffeetasse, falls vorhanden: eigenes Linolschnittwerkzeug bzw. feine Hohleisen

K 20740W Zieh's durch! – experimenteller Siebdruck auf Textil

Sa, 30.01.2027, 1x 51,00 €
9.30 - 14.30 Uhr
vhs Vordergeb. Kunstwerkstatt, DG
Anna Gruber

Dieser Workshop richtet sich an Anfänger ebenso wie an Fortgeschrittene, die Lust haben, eigene Textilien individuell zu gestalten. Wir gehen experimentell und planerisch vor. Sobald dein Entwurf feststeht, schneiden wir daraus eine Schablone und setzen dein ganz persönliches Motiv im Siebdruckverfahren auf mitgebrachte Stoffe um. Um Missverständnissen vorzubeugen: In diesem Kurs werden wir keine Fotoentwicklung durchführen!

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, Pappe in DIN A3, Verpflegung, Getränk, Kaffeetasse, falls vorhanden: Föhn, non-permanente Folienstifte in drei Farben.

Plastisches Gestalten

K 20810H Die kreative Welt des Töpfern – Kennenlernkurs

Do, 01.10.2026 - 05.11.2026, 4x 30,00 €
01.10., 08.10., 15.10.2026, 05.11.2026
17.00 - 20.00 Uhr
Karlstadt - Werkraum in der Mittelschule
Jutta Zimmermann

Entdecken Sie die kreative Welt des Töpfern in unserem Kennenlernkurs. Lernen Sie die Grundlagen des Modellierens und Formens kennen und erleben Sie, wie aus Ton einzigartige Kunstwerke entstehen.

Der Kurs ist ideal für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse, die Freude am kreativen Gestalten haben. Freuen Sie sich auf eine inspirierende Zeit voller Spaß und neuer Eindrücke!

Die Material- und Brennkosten sind nach Verbrauch vor Ort im Kurs bei der Kursleiterin zu zahlen.

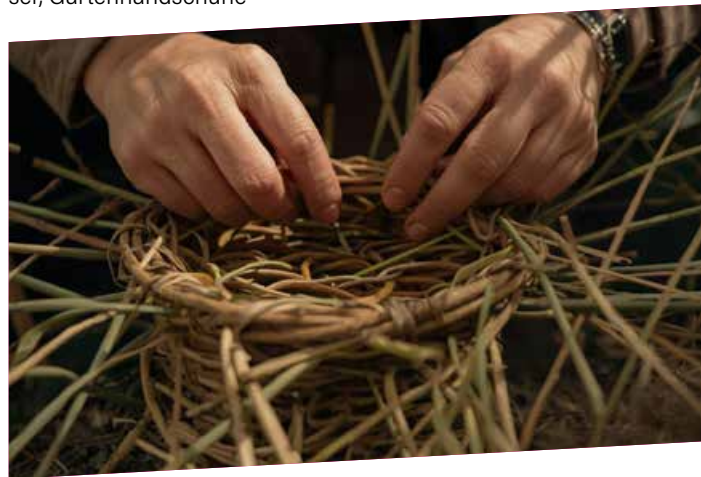
K 21015W Weidenflechten – Tradition und Nachhaltigkeit

Fr + Sa, 15.01.2027, 16.01.2027, 2x 118,00 €
Fr, 16.00 - 20.00 Uhr
Sa, 09.00 - 13.00 Uhr
vhs Vordergeb. Kunstwerkstatt, DG
Volker Wingenfeld

Volker Wingenfeld 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 und nützliches Objekt 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. Der Workshop fördert die eigene Kreativität und vermittelt die Freude an handwerklichen Fertigkeiten. Auch für Anfänger geeignet, die dieses faszinierende Handwerk ausprobieren möchten.

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



K 21020H Kreativworkshop: Shamballa-Armband knüpfen

Fr, 02.10.2026, 1x 25,00 €
18.00 - 20.00 Uhr
Karlstadt - karl, Hauptstr. 55
Silke Heunisch

Das Shamballa-Armband verbindet traditionelles Handwerk mit kreativem Gestalten. In diesem Workshop lernst du Schritt für Schritt die Knüpftechnik und gestaltest dein individuelles Armband mit Schmuck und Farben deiner Wahl. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. zzgl. 3-5 € Materialkosten pro Armband (vor Ort bar zu zahlen)

K 21025H Kreative Goldschmiedewerkstatt: Ringe Schmieden

Fr, 23.10.2026, 1x 135,00 €
14.00 - 20.00 Uhr
Würzburg - Die Schmuckschmiede
Mareile Hintze

Möchten Sie die Kunst des Goldschmiede-Handwerks einmal praktisch kennenlernen und sich ihren Ring selbst herstellen? Schon in den ersten Stunden werden Sie unter fachkundiger Anleitung einen Ring aus unserem Mustersortiment selbst anfertigen. Sie erlernen Schritt für Schritt die wichtigsten Techniken des Goldschmiedens und fertigen einen Ring in Silber (oder Gold) selbst an. Sie erlernen die Techniken des Sägens, Biegens, Feilens und Lötens und die Oberflächenbearbeitung durch Polieren, Mattieren und Feinbürsten. Eine Auswahl an Edelsteinen ist vorhanden. Diese können nachträglich vom Edelsteinfasser in die Schmuckstücke eingefasst werden. Die Materialkosten variieren je nach Modell und Gewicht. Ein schmaler Silberring kostet etwa 50 €, ein breiter Ring etwa 80 €. Die Kosten für Edelmetalle richten sich nach dem individuellen Verbrauch und werden nach Gewicht abgerechnet. Gold kann nach vorheriger Absprache und Bestellung ebenfalls verarbeitet werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Freuen Sie sich auf ein schmales Ergebnis, das sich sehen lassen kann!

K 21025F Kommunionkreuze selber schmieden

Fr, 26.02.2027, 1x 120 € bar vor Ort
14.00 - 17.00 Uhr
Karlstadt - Klempner- und Kupferschmiedemuseum
Julia Stark

Ein besonderes Erlebnis für Ihr Kommunionkind: schmieden Sie zusammen mit Ihrem Kind oder Patenkind ein individuelles Kommunionkreuz aus Silber. Anmeldung: vhs oder klempnermuseum@web.de, Tel.: 09353-996330



A 21010H

Weidenflechten – Tradition und Nachhaltigkeit



Fr, Sa, 23.10. - 24.10.2026, 2x 118,00 €
Fr, 16.00 - 20.00 Uhr
Sa, 09.00. 13.00 Uhr
Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
Volker Wingefeld

Inhalt wie K 21015W
Bitte mitbringen: Garten- bzw. Rosenschere, kleines scharfes Messer, Gartenhandschuhe

FOTO-Ausstellung

K 21130H Ausstellung des Foto-Arbeitskreises und Unterfränkisches Fotofestival

Fr-So, 16.10.2026 - 18.10.2026, 3x kostenfrei
Fr, 17.00 - 20.30 Uhr
Sa, So, 11.00 - 20.30 Uhr
Karlstadt - Historisches Rathaus Bürgersaal
Mitglieder des Foto-AK

Der Fotoarbeitskreis der Volkshochschule Karlstadt ist schon zum zweiten Mal Gastgeber des Unterfränkischen Fotofestivals des Verbands Deutscher Fotografen, Sektion Unterfranken. Zum Thema "Freizeit in Unterfranken" werden die prämierten Bilder von Fotografen aus ganz Unterfranken ausgestellt. Die Prämierung der Siegerbilder findet am Samstag, 17.10. um 13 Uhr in der Uhrenstube des Historischen Rathauses statt.

Das Unterfränkische Fotofestival ist Teil der jährlichen Fotoausstellung des Foto-Arbeitskreises der Volkshochschule. Dabei präsentieren die aktiven Mitglieder des Arbeitskreises über 150 Bilder im Bürgersaal des Historischen Rathauses. Die Ausstellung umfasst Arbeiten zu vielfältigen Themen wie unter anderem Portrait, Architektur, Nachtaufnahmen und Makrofotographie sowie Schwarz-Weiß-Aufnahmen. An jedem Abend finden außerdem themenspezifische Bildervorträge statt. Während der Ausstellung stehen die Mitglieder des Foto-Arbeitskreises für Fragen und eine fachkundige Einführung zur Verfügung.

Konzert

K 21300F Unibund-Vortrag: Rebellische Komponistinnen III – Musikalischer Vortrag mit Konzertprogramm

neu

Di, 06.04.2027, 1x kostenfrei
19.00 - 20.30 Uhr
Karlstadt - Aula im JSG
Diana Brekalo

Die mehrfache Preisträgerin zahlreicher nationaler und internationaler Klavierwettbewerbe und Hochschuldozentin Diana Brekalo wird im Konzertprogramm „Rebellische Komponistinnen III“ vom Leben und den Herausforderungen verschiedener Komponistinnen in ihrer Zeit berichten und zitieren. Jede dieser besonderen Frauen ging ihren eigenen rebellischen Weg, unabhängig von Konventionen und schweren Schicksalsschlägen. Die Konzertpianistin leitet sie mit Leidenschaft für diese Thematik durch den musikalischen Vortrag.

Es erklingen Werke von Florence Price, Ethel Smyth, Agathe Backer Grøndahl, Lou Koster, Helen Buchholtz, Lucie Vellère, Maria Jaëll und Yüksel Koptagel

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Musikhochschule Würzburg und dem Förderverein „Freunde des Johann-Schöner-Gymnasiums e.V.“

Die Veranstaltung ist barrierefrei.



Sport im Freien

K 30011H YogaWalk – IM FREIEN

Do, 24.09.2026 - 22.10.2026, 5x
17.30 - 18.45 Uhr

35,00 €

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 u.a. auch gut für die Augengesundheit eingesetzt werden können. Sie stärken das Immunsystem, fördern Vitalität, Konzentration und das emotionale Gleichgewicht, und steigern die Sauerstoffzufuhr in Körper, Gehirn und Augen. Augenübun-

gen führen zur Erweiterung des Gesichtsfeldes, klareres Sehen und entspannte Augen.

Es sind keine Vorkenntnisse oder spezielle Ausrüstung nötig.

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

Klettern

K 30050H Klettern erleben – Bewegung und Koordination in der Senkrechten

Do, 12.11.2026, 26.11.2026, 2x
19.30 - 21.15 Uhr

36,00 €

Birkenfeld - Kletterhalle DAV
Sektion Main-Spessart des DAV e.V.

Für Teilnehmer ab 18 Jahren

Wer neue Wege sucht, um abwechslungsreich Haltung, Koordination sowie Körperspannung und Balance zu verbessern, kann durch Klettern seine Kraft steigern. Die Faszination des Kletterns liegt in der

nötigen Konzentration, den gezielten Bewegungen und der anschließenden Entspannung und ist ein optimaler Alltagsausgleich. Klettern ist leicht erlernbar, auch Anfänger erleben schnell Erfolge: einfach mal ausprobieren und selbst die Erfahrung machen, gesichert unter Anleitung der Kletterbetreuer des DAV. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

In Zusammenarbeit mit dem DAV Sektion Main-Spessart.

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

K 30051H

Kletterkurs – Toprope

So, 22.11.2026, 1x

67,00 €

8.30 - 15.00 Uhr

Birkenfeld - Kletterhalle DAV

Sektion Main-Spessart des DAV e.V.

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

Das lernt man in diesem Kurs:

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

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

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

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

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

Schwimmkurs für Erwachsene



A 30064H

Kraulkurs für Erwachsene – Fortgeschrittenenkurs

So, 13.09.2026 - 15.11.2026, 10x

120,00 €

19.00 - 20.00 Uhr

Arnstein - Hallenbad

Angelika Ritter

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

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

Bitte mitbringen: Schwimmbrille!

A 30065H

Kraulkurs für Erwachsene – für Anfänger



So, 13.09.2026 - 15.11.2026, 10x

120,00 €

18.00 - 19.00 Uhr

Arnstein - Hallenbad

Angelika Ritter

Inhalt wie A 30064H

Bitte mitbringen: Schwimmbrille!

Entspannung/Körpererfahrung

Hatha-Yoga

K 30102H

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

Do, 01.10.2026 - 10.12.2026, 10x

75,00 €

16.30 - 18.00 Uhr

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.

Nicht am 08.10., dafür auch am 05.11.2026 in den Herbstferien.

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

K 30103H

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

Do, 01.10.2026 - 10.12.2026, 10x

75,00 €

18.15 - 19.45 Uhr

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

Marion Kübert

Inhalt wie Kurs 26-K30102H

Nicht am 08.10., dafür auch am 05.11.2026 in den Herbstferien.

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

K 30104H

Hatha/Vinyasa Yoga Mittelstufe

Mi, 23.09.2026 - 25.11.2026, 9x 60,00 €
 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 30104W

Hatha/Vinyasa Yoga Mittelstufe

Mi, 20.01.2027 - 28.04.2027, 12x 80,00 €
 19.45 - 21.00 Uhr
 vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
 Gitti Schmitt

Inhalt wie K 30104H
 Bitte mitbringen: Decke, evtl. dicke Socken und ein Lächeln

K 30105H

Hatha (Anusara) Yoga für Wiedereinsteiger

Fr, 25.09.2026 - 04.12.2026, 10x 80,00 €
 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, kleines Kissen, Getränk und falls gewünscht eigene Yogamatte.

K 30105W

Hatha (Anusara) Yoga für Wiedereinsteiger

Fr, 15.01.2027 - 05.02.2027, 4x 32,00 €
 9.00 - 10.30 Uhr
 vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
 Monika Mayer-Schulz

Inhalt wie Kurs 26-K30105H
 Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, Getränk und falls gewünscht eigene Yogamatte.

K 30110H

**Selfcare & Selflove mit
 Hatha Yoga 60+ – für Anfänger
 mit und ohne Yoga-Erfahrung**

New

Zertifiziert und förderfähig - KU-ST-AQDYSE
 Mo, 21.09.2026 - 30.11.2026, 10x 65,00 €
 9.30 - 10.30 Uhr
 vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
 Sabine Rittelmann

Schenke dir jede Woche bewusst Zeit für dich selbst. In diesem Kurs stehen Entschleunigung, Achtsamkeit und ein liebevoller Umgang mit dir selbst im Mittelpunkt. Durch fließende Hatha- und sanfte Yin-Yoga-Elemente sowie wohltuende Entspannungsphasen kannst du zu mehr innerer Ruhe, Gelassenheit und neuer Energie finden. Jede Kurseinheit widmet sich einem besonderen Thema der Selbstfürsorge und lädt dich dazu ein, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Atemübungen, geführte Meditationen und stärkende Affirmationen begleiten deine Yogapraxis und unterstützen dich dabei, mehr Bewusstsein für deine eigenen Bedürfnisse zu entwickeln. Alle Übungen werden achtsam angeleitet und können individuell an die persönlichen Möglichkeiten angepasst werden, egal ob man Anfänger ist oder in fortgeschrittenem Alter Körper und Geist etwas Gutes tun möchte. Bitte mitbringen: Handtuch, leichte Decke und Getränk, bei Bedarf eigene Yogamatte.

A 30110H

Hatha (Anusara) Yoga für Wiedereinsteiger

Di, 22.09.2026 - 01.12.2026, 10x 80,00 €
 18.45 - 20.15 Uhr
 Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
 Monika Mayer-Schulz

Anusara ist ein noch junger Yogastil aus den USA. Hauptmerkmale sind eine exakte Ausrichtung und die Philosophie der „Herzöffnung“. Anusara bedeutet in etwa „mit Anmut fließen“ – Yoga von innen nach außen ausdrücken. Wir schaffen eine stabile Basis (Sicherheit) für unseren Körper und Geist, um uns dann nach außen zu öffnen, zu dehnen und dem Leben offen entgegen zu treten. Somit können sich auch Blockaden lösen. Dieser Kurs fördert die körperliche und geistige Ausgeglichenheit. Bitte mitbringen: eigene Yogamatte, Decke, 2 Blöcke und einen Gurt, falls vorhanden.

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!





A 30110W Hatha (Anusara) Yoga für Wiedereinsteiger

Di, 12.01.2027 - 02.02.2027, 4x 32,00 €
18.45 - 20.15 Uhr
Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
Monika Mayer-Schulz

Inhalt wie A 30111H
Bitte mitbringen: eigene Yogamatte, Decke, 2 Blöcke und einen Gurt, falls vorhanden.

Yoga Spezial

K 30111H

Gentle Flow – fließender Hatha Yoga – für Fortgeschrittene

New

Zertifiziert und förderfähig - KU-ST-X42T9B

Mo, 21.09.2026 - 14.12.2026, 12x 108,00 €
10.45 - 12.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Sabine Rittelmann

Tauche ein in die fließende Welt des Vinyasa Yoga und erlebe die harmonische Verbindung von Atem und Bewegung. In diesem dynamischen Yogakurs werden die Asanas in einem kraftvollen Flow miteinander verbunden. So stärkst du deine Muskulatur, verbesserst deine Beweglichkeit und Balance und fördest gleichzeitig deine Konzentration und innere Ruhe.

Durch den bewussten Atem entsteht eine meditative Bewegungspraxis, die dich den Alltag vergessen lässt und neue Energie schenkt. Kräftigende Sequenzen wechseln sich mit mobilisierenden Übungen und wohltuenden Entspannungsphasen ab. Jede Stunde endet mit einer tiefen Savasana und einer kurzen Meditation, sodass du ausgeglichen und entspannt nach Hause gehst.

Die fließenden Bewegungsabläufe bauen auf den Grundlagen des Hatha Yoga auf und bieten abwechslungsreiche Sequenzen, die Kraft, Ausdauer und Achtsamkeit gleichermaßen fördern. I

In diesem Kurs darfst du dich fordern, über dich hinauswachsen und gleichzeitig lernen, auf die Signale deines Körpers zu hören. Mit jeder



Stunde entwickelst du mehr Kraft, Stabilität und Leichtigkeit – auf der Yogamatte und im Alltag. Freue dich auf eine inspirierende Auszeit voller Bewegung, Achtsamkeit und neuer Energie.

Bitte mitbringen: Handtuch, leichte Decke und Getränk, bei Bedarf eigene Yogamatte.

K 30113H

Vinyasa Yoga Flow für Anfänger mit Vorkenntnissen

Mi, 23.09.2026 - 16.12.2026, 12x 66,00 €
18.30 - 19.30 Uhr
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: Eigene Yogamatte falls vorhanden, Getränk, Decke wenn gewünscht.

K 30114H

Yoga und der Beckenboden

Di, 22.09.2026 - 15.12.2026, 12 78,00 €
9.00 - 10.15 Uhr
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 Teilnehmer 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 30114W Yoga und der Beckenboden

Di, 12.01.2027 - 02.02.2027, 4x 26,00 €
9.00 - 10.15 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Brigitte Korneli

Inhalt wie Kurs 26-K30114H
Bitte mitbringen: Handtuch, rutschfeste Socken, Decke, ggf. kleines flaches Kissen, Getränk

K 30115H Yoga und der Beckenboden

Di, 22.09.2026 - 15.12.2026, 12x 78,00 €
10.30 - 11.45 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Brigitte Korneli

Inhalt wie Kurs 26-K30114F
Nicht am 16.06.2026.
Bitte mitbringen: Handtuch, rutschfeste Socken, Decke, ggf. flaches Kissen, Getränk

K 30115W Yoga und der Beckenboden

Di, 12.01.2027 - 02.02.2027, 4x 26,00 €
10.30 - 11.45 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Brigitte Korneli

Inhalt wie Kurs 26-K30115H
Bitte mitbringen: Handtuch, rutschfeste Socken, Decke, ggf. flaches Kissen, Getränk

K 30116H Yoga für ältere Menschen mit und ohne vorübergehende Einschränkungen

Do, 24.09.2026 - 03.12.2026, 10x 55,00 €
9.30 - 10.30 Uhr
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, kleines Kissen, Getränk und falls gewünscht eigene Yogamatte.

K 30116W Yoga für ältere Menschen mit und ohne vorübergehende Einschränkungen

Do, 14.01.2027 - 04.02.2027, 4x 22,00 €
9.30 - 10.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Monika Mayer-Schulz

Inhalt wie Kurs 26-K30116H
Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, Getränk und falls gewünscht eigene Yogamatte.

K 30117H Achtsamkeits-Yoga

Do, 24.09.2026 - 17.12.2026, 12x 84,00 €
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, Handtuch, bequeme Kleidung

K 30117W Achtsamkeits-Yoga

Do, 14.01.2027 - 18.02.2027, 6x 42,00 €
19.15 - 20.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Christine Schafmeister

Inhalt wie K 30117H
Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung

K 30118H Regenerierendes Yoga – Hatha Yoga trifft YinYoga

Mo, 21.09.2026 - 14.12.2026, 12x 120,00 €
18.00 - 19.15 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
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 30118W Regenerierendes Yoga – Hatha Yoga trifft YinYoga

Mo, 11.01.2027 - 01.02.2027, 4x 40,00 €
18.00 - 19.15 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Jessica Klüpfel

Inhalt wie Kurs 26-K30118H
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Getränk, ggf. eigene Yogamatte.

K 30119H Regenerierendes Yoga – Hatha Yoga trifft YinYoga

Mo, 21.09.2026 - 14.12.2026, 12x 120,00 €
19.30 - 20.45 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Jessica Klüpfel

Inhalt wie Kurs 26-K30118H
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Getränk, ggf. eigene Yogamatte.

K 30119W Regenerierendes Yoga – Hatha Yoga trifft YinYoga

Mo, 11.01.2027 - 01.02.2027, 4x 40,00 €
19.30 - 20.45 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Jessica Klüpfel

Inhalt wie Kurs 26-K30118H
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Getränk, ggf. eigene Yogamatte.

K 30120H Regenerierendes Yoga – Hatha Yoga trifft YinYoga

Sa, 24.10.2026, 14.11.2026, 2x 24,00 €
17.00 - 18.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Jessica Klüpfel

Inhalt wie Kurs 26-K30118H
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Getränk, ggf. eigene Yogamatte.

K 30120W Regenerierendes Yoga – Hatha Yoga trifft YinYoga

Sa, 23.01.2027, 1x 12,00 €
17.00 - 18.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Jessica Klüpfel

Inhalt wie Kurs K30120H
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Getränk, ggf. eigene Yogamatte.

K 30122H Yoga Nidra – Tiefenentspannung für Körper und Geist – Kennenlernkurs

Sa, 26.09.2026, 1x 20,00 €
9.00 - 13.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Brigitte Korneli

Yoga Nidra ist eine geführte Entspannungs- und Meditationstechnik, die tiefe Ruhe und Regeneration fördern kann. Während der Körper entspannt in Rückenlage ruht, bleibt der Geist wach und aufmerksam. Die Methode unterstützt den Abbau von Stress, beruhigt das Nervensystem und kann Konzentration, Schlafqualität und allgemeines Wohlbefinden verbessern. Yoga Nidra ist leicht zu erlernen, für Menschen jeden Alters geeignet und lässt sich unkompliziert in den Alltag integrieren.

Siehe hierzu Fortsetzungskurs K30123H

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

K 30123H Yoga Nidra – Tiefenentspannung für Körper und Geist

Di, 06.10.2026 - 15.12.2026, 10x 66,50 €
18.30 - 19.45 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Brigitte Korneli

Inhalt wie Kennenlernkurs 26-K30122H
Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung, warme Socken, Decke, flaches Kissen



BHP

bad- & heizungs-partner

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

Neu

K 30125H Gesichtsyoga – Natürlich entspannt und vital

Sa, 24.10.2026, 1x

9.00 - 13.00 Uhr

vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

Brigitte Korneli

20,00 €

Gesichtsyoga ist eine einfache und natürliche Methode, die durch achtsame und gezielte Übungen die Gesichtsmuskulatur stärkt, die Durchblutung fördert und Verspannungen löst. Es hilft nicht nur dabei, Linien und Fältchen im Gesicht vorzubeugen oder zu mildern, sondern sensibilisiert auch für unbewusste Muster in Mimik und Körperhaltung, die oft zu Verspannungen im Gesicht, Kiefer und Nacken führen. Mit Gesichtsyoga entspannen wir nicht nur diese Muskeln, sondern unterstützen auch unsere Sinnesorgane, Nerven und regen die Gehirndurchblutung an. Darüber hinaus kann Gesichtsyoga unterstützend wirken bei gesundheitlichen Herausforderungen wie Tinnitus sowie zur Förderung der geistigen Fitness und Stabilität. Der Workshop ist für alle Altersgruppen geeignet und lädt dazu ein, die Verbindung zu sich selbst neu zu entdecken und die eigene Ausstrahlung zu stärken.

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

**Neu**

A 30111H Achtsamkeits-Yoga

Mi, 23.09.2026 - 09.12.2026, 10x

16.00 - 17.00 Uhr

Arnstein - doc4fit Zentrum für Gesundheit, Fitness, Reha
N.N.

140,00 €

Entdecke die Einheit von Körper und Geist und genieße eine dynamische, kraftvolle und zugleich sanft ausgeführte, fließende Yoga-Praxis. Verschiedene Asanas gehen fließend ineinander über und werden mit der Atmung synchronisiert. Du erlernst Übungen zur Mobilisierung und Kräftigung des ganzen Körpers. Der Fokus liegt dabei nicht auf der perfekten Ausführung, sondern auf einer achtsamen Ausrichtung des Körpers. Durch zusätzliche Atem- und Spannungsübungen lernst Du, Deine Gedanken zu beruhigen und Dir selbst eine wohltuende Pause vom Alltag zu gönnen. Alle sind herzlich in diesem Kurs willkommen, denn alle Übungen können individuell angepasst werden.



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

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



A 30112H Yoga Nidra – Tiefenentspannung für Körper und Geist

Do, 08.10.2026 - 29.10.2026, 4x

18.15 - 19.15 Uhr

Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

Sonja Fischer

24,00 €

In dieser einstündigen Yoga-Nidra-Einheit erleben Sie eine geführte Tiefenentspannung im Liegen. Durch achtsames Wahrnehmen und bewusstes Loslassen kann der Körper ruhig, der Geist klar und ein Zustand tiefer innerer Ruhe erreicht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – die Praxis eignet sich für alle, die Entspannung und Regeneration suchen.

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



A 30112W Yoga Nidra – Tiefenentspannung für Körper und Geist

Do, 12.11.2026 - 17.12.2026, 6x

18.15 - 19.15 Uhr

Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

Sonja Fischer

36,00 €

Inhalt wie A 30112H

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



A 30113H Yoga für Anfänger/innen bis Mittelstufe – Zeit für mich

Do, 08.10.2026 - 29.10.2026, 4x

19.30 - 20.30 Uhr

Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum

Sonja Fischer

24,00 €

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, ggf. Decke für Endentspannung - falls vorhanden: Gurte; Yoga-Blöcke



A 30113W Yoga für Anfänger/innen bis Mittelstufe – Zeit für mich

Do, 12.11.2026 - 14.01.2027, 6x 36,00 €
19.30 - 20.30 Uhr
Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
Sonja Fischer

Inhalt wie A 30113H

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

Meditation und Entspannung

K 30131H Bewegte Meditation am Abend

Di, 22.09.2026 - 01.12.2026, 10x 80,00 €
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, eigene Meditationsmatte und Yoga Kissen falls vorhanden

K 30131W Achtsam in Bewegung

Di, 12.01.2027 - 02.02.2027, 4x 32,00 €
18.00 - 19.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 3, DG
Christiane Rieß

In diesem Kurs hast du die Möglichkeit, achtsame Bewegung auf eine sanfte und zugleich lebendige Weise kennenzulernen. Der Kurs 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 falls vorhanden

K 30132H Progressive Muskelentspannung nach Jacobson –

zertifiziert und förderfähig - KU-ST-A2YV2D

Do, 01.10.2026 - 03.12.2026, 8x 72,00 €
19.15 - 20.45 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.

Nicht am 29.10.2026.

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

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

So, 27.09.2026, 1x 15,00 €
19.00 - 20.00 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 auf eurer Yogamatte, eingekuschelt in eine Decke, abzuschalten.

Vielleicht gibt es eine imaginäre 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.

Kommt gerne mehrere Male dazu - es wird jedes Mal ein anderes Thema geben, zu dem ihr entspannen dürft.

Bitte mitbringen: Kuscheldecke, warme Socken, Kissen, Getränke, Yogamatte

Hinweis

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



K 30134H

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

Do, 12.11.2026, 1x 15,00 €
20.00 - 21.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Conny Morath,
Stephan Schmitt

Inhalt wie Kurs 26-K30133H
Bitte mitbringen: Kuscheldecke, warme Socken, Kissen, Getränk, Yogamatte

K 30135H

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

Do, 17.12.2026, 1x 15,00 €
20.00 - 21.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Conny Morath,
Stephan Schmitt

Inhalt wie Kurs 26-K30133H
Bitte mitbringen: Kuscheldecke, warme Socken, Kissen, Getränk, Yogamatte

K 30136H

Klang-Abend – Entspannungszeit für Dich!

Do, 22.10.2026, 1x 10,00 €
19.00 - 20.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
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 30137H

Klang-Abend – Entspannungszeit für Dich!

Do, 26.11.2026, 1x 10,00 €
19.00 - 20.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Katharina Issing

Inhalt wie K30136H
Bitte mitbringen: kleines Kissen, Decke sowie eigene Matte falls vorhanden

Die ideale Bautiefe:

82 mm für beste Fensterqualität

1000 m² große Erlebniswelt!
Besuche nur mit Termin!

**Wir fertigen
für Sie:**

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

ZIEGLER

Qualität für's Leben!



Wer uns findet, findet uns gut

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

K 30138H

Klang-Abend – Entspannungszeit für Dich!

Do, 17.12.2026, 1x
19.00 - 20.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Katharina Issing

10,00 €

Inhalt wie K30136H

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

K 30138W

Klang-Abend – Entspannungszeit für Dich!

Do, 14.01.2027, 1x
19.00 - 20.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Katharina Issing

10,00 €

Inhalt wie K30136H

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



A 30135H

Klangpause – Entspannung durch Klang

Fr, 18.09.2026, 1x
19.00 - 20.30 Uhr
Arnstein - Histor. Weinkeller, Balleshaus
Elke Schaller

10,00 €

Erfahren und erfüllen Sie, welchen entspannenden Effekt eine Klangschalen-Meditation haben kann. Sie können sich mit sanften Schwingungen und leisen Tönen entspannen und abschalten. Gönnen Sie sich eine wohltuende Pause vom Alltag. Sitzend oder liegend möglich

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, großes Handtuch, Getränk



A 30135W

Klangpause – Entspannung durch Klang

Do, 18.02.2027, 1x
19.00 - 20.30 Uhr
Arnstein - Histor. Weinkeller, Balleshaus
Elke Schaller

10,00 €

Inhalt wie A 30135H

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, großes Handtuch, Getränk



A 30140H

Entspannung durch Klang – Familien-Auszeit für Eltern und Kinder ab 5 Jahren



Mo, 12.10.2026, 1x
16.00 - 17.30 Uhr
Arnstein - arni's treff, Schweinemarkt 8
Elke Schaller

kostenfrei

Erfahren und erfüllen Sie zusammen mit Ihrem Kind, welchen entspannenden Effekt eine Klangschalen-Meditation haben kann. Mit sanften Schwingungen und leisen Tönen können Sie sich entspannen und abschalten. Gönnen Sie sich eine wohltuende Pause vom Alltag. Sitzend oder liegend möglich.

In Kooperation mit dem Familienstützpunkt in Arnstein.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, großes Handtuch, Getränk

QiGong

K 30145H

Wildgans-Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene – Formen 56-64

Fr, 27.11.2026, 04.12.2026, 2x
18.30 - 21.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Weihong Yang

58,00 €

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 30150H

Taiji quan Einführung – Kennenlernkurs

Mo, 28.09.2026 - 12.10.2026, 3x 18,00 €
 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). Die Bewegungen sind fließend und kreisförmig. Öffnen und Schließen (yin/yang) wechseln sich ab. Es ist keine Meditation, Gymnastik, Gesundheitslehre oder Kampftechnik, sondern untrennbar alles zusammen. Die Einführung erläutert die historischen und philosophischen Grundlagen. Die richtige Atmung und die Grundstellungen werden eingeübt. Standübungen (shi) dienen zum Aufwärmen und Dehnen und trainieren zugleich die wichtigsten Schläge und Tritte. Der Anfang der Form und erste praktische Anwendungen werden geübt.

Es werden keine Vorkenntnisse oder besonderen körperlichen Fähigkeiten vorausgesetzt.

Siehe auch Anfängerkurs K30151H

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

K 30151H

Taiji quan Einführung – Anfängerkurs

Mo, 19.10.2026 - 01.02.2027, 12x 72,00 €
 18.00 - 19.00 Uhr
 vhs Rückgeb. G 3, DG
 Jörg Finkbeiner

Die Bewegungen und Anwendungen des taiji quan werden 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). Unterrichtet wird die traditionelle lange Form nach Yang Chengfu. Im Anschluss werden einzelne Folgen vertieft und Anwendungsmöglichkeiten in Partnerübungen (tuishou) geübt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache Schuhe.

Es werden keine Vorkenntnisse oder besonderen körperlichen Fähigkeiten vorausgesetzt. Empfehlenswert ist die vorherige Teilnahme am Kennenlernkurs.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

K 30152H

Taiji quan – Fortgeschrittenenkurs

Do, 24.09.2026 - 04.02.2027, 16x 96,00 €
 18.00 - 19.00 Uhr
 vhs Rückgeb. G 3, DG
 Jörg Finkbeiner

Standübungen (shi), Formtraining (taolu) und Anwendungsübungen. Unterrichtet wird die traditionelle lange Form nach Yang Chengfu (Yang-Stil).

Voraussetzung sind die vorherige Teilnahme am Anfängerkurs 2 (ca. Folge 46 von 85 der chinesischen Zählweise) oder frühere Übungserfahrung, die wieder aufgefrischt werden kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

Achtsamkeit

K 30170H

Achtsamkeitswanderung zum Karlstadter Edelweiß

New

Fr, 16.10.2026, 1x 29,00 €
 14.30 - 17.30 Uhr
 Treffpunkt: vor dem Gambacher Rathaus
 Kirsten Hart

Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit im herbstlichen Naturschutzgebiet. Auf einer ca. 5 km langen Wanderung zum Karlstadter Edelweiß tanken wir frische Energie. Mit allen Sinnen nehmen wir die goldene Jahreszeit wahr: das Rascheln der Blätter, die kühle Waldluft und die weite Aussicht. Gezielte Achtsamkeitsübungen helfen Ihnen dabei, innezuhalten, den Moment im Hier und Jetzt zu genießen und den Alltag für ein paar Stunden hinter sich zu lassen. Ein Weg für Körper und Seele. Erfahren Sie zudem wissenschaftliche Hintergründe 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. Die Wanderung findet auch bei leichtem Regen/Niesel statt und wird nur bei Gewitter abgesagt.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung, Getränk, ggf. Regenschirm.

Bewegung/Gymnastik/Fitness**Gymnastik für Ältere**

K 30200H

Aktiv im Alter – Kennenlernkurs im Rahmen der bayer. Demenzwoche

New

Mo, 21.09.2026, 1x kostenfrei
 9.30 - 10.30 Uhr
 vhs Rückgeb. G 4, EG
 Lena Sebold

Sie möchten auch im Alter körperlich, als auch geistig in Bewegung bleiben? Dann probieren Sie gerne unser Aktivangebot für Men-



schen mit und ohne Demenz aus! 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 30201H Aktiv im Alter

Mo, 28.09.2026 - 07.12.2026, 10x 60,00 €
9.30 - 10.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Lena Sebold

Dieses Aktivangebot richtet sich an Senior:innen, die sowohl körperlich, als auch geistig in Bewegung bleiben möchten. Einfache, aber effektive Übungen für Kraft, Ausdauer, Balance und Koordination werden mit Übungen für das Gedächtnis kombiniert und tragen dazu bei, Alltagskompetenzen zu erhalten und Stürze zu vermeiden. Eingeladen ist jeder, der Freude am gemeinsamen Bewegen hat. Es sind alle Fitnesslevels und auch Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten (in Begleitung eines Angehörigen) und Bewegungseinschränkungen willkommen. Es werden keine Übungen auf dem Boden durchgeführt.

In Kooperation mit dem Caritasverband Main-Spessart, Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt.

Bitte mitbringen: Hallen-Turnschuhe und lockere Kleidung / Sportkleidung tragen.

K 30201W Aktiv im Alter

Mo, 11.01.2027 - 01.02.2027, 4x 24,00 €
9.30 - 10.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Lena Sebold

Inhalt wie K 30201H

In Kooperation mit dem Caritasverband Main-Spessart, Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt.

Bitte mitbringen: Hallen-Turnschuhe und lockere Kleidung / Sportkleidung tragen.

K 30202H Aktiv im Alter

Mo, 28.09.2026 - 07.12.2026, 10x 60,00 €
10.45 - 11.45 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Lena Sebold

Inhalt wie K 30201H

In Kooperation mit dem Caritasverband Main-Spessart, Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt.

Bitte mitbringen: Hallen-Turnschuhe und lockere Kleidung / Sportkleidung tragen.

K 30202W Aktiv im Alter

Mo, 11.01.2027 - 01.02.2027, 4x 24,00 €
10.45 - 11.45 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Lena Sebold

Inhalt wie K 30201H

In Kooperation mit dem Caritasverband Main-Spessart, Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt.

Bitte mitbringen: Hallen-Turnschuhe und lockere Kleidung / Sportkleidung tragen.

K 30204H Fitnessgymnastik für die ältere Generation

Mo, 21.09.2026 - 07.12.2026, 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 sie die Knochenernährung, fördert die Durchblutung der Muskulatur, unterstützt die Schmerzlinderung und beseitigt Stoffwechselstörungen.

Nicht am 09.11.2026.

Bitte mitbringen: eigene Matte falls vorhanden

Gymnastik für den Rücken

K 30210H Wirbelsäulengymnastik

Mo, 21.09.2026 - 14.12.2026, 12x 54,00 €
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 30211H Wirbelsäulengymnastik

Di, 22.09.2026 - 15.12.2026, 12x 54,00 €
17.00 - 17.45 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Theresa Deinzer

Inhalt wie Kurs K30210H

Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Socken, Handtuch

K 30212H

Wirbelsäulengymnastik

Di, 22.09.2026 - 15.12.2026, 12x 54,00 €
 17.45 - 18.30 Uhr
 vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
 Theresa Deinzer

Inhalt wie Kurs K30210H
 Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Socken, Handtuch

K 30213H

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 23.09.2026 - 16.12.2026, 12x 54,00 €
 9.45 - 10.30 Uhr
 vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
 Theresa Deinzer

Inhalt wie Kurs K30210H
 Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Socken, Handtuch

K 30214H

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 23.09.2026 - 16.12.2026, 12x 54,00 €
 17.15 - 18.00 Uhr
 vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
 Theresa Deinzer

Inhalt wie Kurs K30210H
 Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Socken, Handtuch

K 30215H

Wirbelsäulengymnastik

Do, 24.09.2026 - 17.12.2026, 12x 54,00 €
 9.45 - 10.30 Uhr
 vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
 Theresa Deinzer

Inhalt wie Kurs K30210H
 Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Socken, Handtuch

K 30216H

Wirbelsäulengymnastik

Do, 24.09.2026 - 17.12.2026, 12x 54,00 €
 10.30 - 11.15 Uhr
 vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
 Theresa Deinzer

Inhalt wie Kurs K30210H
 Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Socken, Handtuch

K 30217H

Spiralmuskeltraining: Basiskurs

Sa, 26.09.2026, 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 K30218H

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

K 30218H

**Spiralmuskeltraining:
Fortgeschrittenenkurs**

Di, 29.09.2026 - 24.11.2026, 8x 48,00 €
 19.15 - 20.15 Uhr
 vhs Rückgeb. G 4, EG
 Claudia Lankes

Inhalt wie K 30217H
 Voraussetzung ist die Teilnahme am Basiskurs am 26.09.2026 oder einem vorherigen Basiskurs.

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

Pilates

K 30220H

Pilates-Rücken-Mix

Mo, 21.09.2026 - 25.01.2027, 15x 67,50 €
 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.

Der Kurs wird von einer Physiotherapeutin geleitet.

Nicht am 21.12.2026.

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

K 30221H

Pilates-Rücken-Mix

Fr, 25.09.2026 - 18.12.2026, 12x 54,00 €
 11.00 - 11.45 Uhr
 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 (Redondo-ball, Pilatescircle, Balancepads etc.) zum Einsatz, wodurch der Körper individuell gefordert wird. Die Kursleitung ist Übungsleiter REHA-Sport. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.

K 30221W

Pilates-Rücken-Mix

Fr, 15.01.2027 - 05.02.2027, 4x 18,00 €
 11.00 - 11.45 Uhr
 vhs Rückgeb. G 4, EG
 Katharina Hofer

Inhalt wie K 30221H
 Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.

K 30222H

Pilates für Anfänger

Mo, 21.09.2026 - 25.01.2027, 15x 82,50 €
 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. Der Kurs wird von einer Physiotherapeutin geleitet. Nicht am 21.12.2026. Bitte mitbringen: großes Handtuch, Getränk, rutschfeste Socken, evtl. kleines Kopfkissen

K 30223H

Pilates für Fortgeschrittene

Mo, 21.09.2026 - 25.01.2027, 15x 82,50 €
 19.05 - 20.05 Uhr
 vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
 Kristina Wächter

Inhalt wie Kurs K30222H
 Der Kurs wird von einer Physiotherapeutin geleitet. Nicht am 21.12.2026. Bitte mitbringen: großes Handtuch, Getränk, rutschfeste Socken, evtl. kleines Kissen

K 30224H

Pilates für Fortgeschrittene

Di, 22.09.2026 - 02.02.2027, 16x 88,00 €
 9.00 - 10.00 Uhr
 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. Nicht am 22.12.2026. Bitte mitbringen: großes Handtuch, Getränk, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung

K 30225H

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 23.09.2026 - 16.12.2026, 12x 66,00 €
 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 30225W

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 13.01.2027 - 03.02.2027, 4x 22,00 €
 18.10 - 19.10 Uhr
 vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
 Tetiana Mykhailina

Inhalt wie Kurs K30225H
 Die Kursleiterin spricht ukrainisch und deutsch. Bitte mitbringen: großes Handtuch und Getränk



K 30226H Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 24.09.2026 - 17.12.2026, 12x 66,00 €
18.00 - 19.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Tetiana Mykhailina

Inhalt wie Kurs K30225H
Bitte mitbringen: großes Handtuch und Getränk

K 30226W Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 14.01.2027 - 04.02.2027, 4x 22,00 €
18.00 - 19.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Tetiana Mykhailina

Inhalt wie Kurs K30225H
Bitte mitbringen: großes Handtuch und Getränk

O 30220H Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene – ONLINE

Mo, 28.09.2026 - 14.12.2026, 11x 60,50 €
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.
Bitte mitbringen: eigene Matte, Theraband, großes Handtuch, Getränk und evtl. warme Socken
Der Kurs ist für Frauen und Männer jeder Altersgruppe geeignet.
Bitte bereithalten: eigene Matte, Theraband, Getränk, warme Socken.

O 30220W Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene – ONLINE

Mo, 18.01.2027 - 01.02.2027, 3x 16,50 €
19.45 - 20.45 Uhr
Online - zoom
Rosalie Keller

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

Bodystyling und Fitness

K 30230H Bodystyling

Mo, 05.10.2026 - 14.12.2026, 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 und Getränk.

K 30230W Bodystyling

Mo, 11.01.2027 - 01.02.2027, 4x 22,00 €
18.30 - 19.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Ingrid Schiefer

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

K 30231H Fit und bewegt L – XXL

Mo, 21.09.2026 - 21.12.2026, 12x 66,00 €
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.

Nicht am 09.11.2026.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

K 30231W Fit und bewegt L – XXL

Mo, 11.01.2027 - 01.02.2027, 4x 22,00 €
16.30 - 17.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Birgit Weißenberger

Inhalt wie Kurs K30231H
Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

Hinweis

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



K 30232H

Fit durchs Jahr – ein variationsreiches Ganzkörpertraining für alle

Di, 22.09.2026 - 02.02.2027, 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 22.12.2026.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

K 30233H

BodyWorkout – abwechslungsreiches Fitnessstraining

Di, 13.10.2026 - 15.12.2026, 8x 44,00 €
18.45 - 19.45 Uhr
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.

Nicht am 24.11.2026.

Bitte mitbringen: leichte Trainingsschuhe, Handtuch, Getränk

K 30233W

BodyWorkout – abwechslungsreiches Fitnessstraining

Di, 12.01.2027 - 02.02.2027, 4x 22,00 €
18.45 - 19.45 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Eva Helmerich

Inhalt wie Kurs K30233H

Bitte mitbringen: leichte Trainingsschuhe, Handtuch, Getränk

K 30234H

Step Aerobic für Geübte

Mi, 23.09.2026 - 16.12.2026, 12 66,00 €
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: Sportschuhe, Handtuch und Getränk. Pulsuhr (falls vorhanden)

K 30234W

Step Aerobic für Geübte

Mi, 13.01.2027 - 03.02.2027, 4x 22,00 €
17.45 - 18.45 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Annette Kluge

Inhalt wie K 30234H

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch und Getränk. Pulsuhr (falls vorhanden)

K 30237H

Bauch-Beine-Po

Do, 24.09.2026 - 17.12.2026, 12x 72,00 €
18.00 - 19.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Julia Klühspies

„Bauch Beine Po“ ist ein Ganzkörpertraining, bei dem die genannten Körperregionen, sowie auch Rücken und Oberkörper durch vielseitige Übungen beansprucht, gestrafft und gestärkt werden. Wir beginnen mit einer 10minütigen Aufwärmphase. Mit viel Motivation und guter Energie legen wir dann den Fokus auf ein intensives Workout, bei dem auch leichte Kurzhanteln und eigenes Körpergewicht zum Einsatz kommen. Ein Training ist für alle, die bereits Vorerfahrung mit Körperfitness gesammelt haben. Ich freue mich, wenn du dabei bist.

Bitte mitbringen: Sportliche Bekleidung, Sportschuhe, Wasser, Handtuch.

K 30237W

Bauch-Beine-Po

Do, 14.01.2027 - 04.02.2027, 4x 24,00 €
18.00 - 19.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Julia Klühspies

Inhalt wie K 30237H

Bitte mitbringen: Sportliche Bekleidung, Sportschuhe, Wasser, Handtuch.

Wir verbiegen uns für Sie!
www.svtal.de



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

medi

Ihr kompetenter Partner in allen Fragen der Gesundheitsvorsorge

Sanitätshaus Dörsam GmbH
Schulgasse 9 • Karlstadt • Tel: 09353 / 984428

New

K 30242H Faszien in Bewegung – aktiv in die Woche starten

Mo, 05.10.2026 - 16.11.2026, 6x

27,00 €

9.30 - 10.15 Uhr

vhs Rückgeb. G 3, DG

Andrea Renk

Starte bewegt und mit einem guten Körpergefühl in deine Woche. In diesem Kurs bringst du deine Faszien gezielt in Schwung und löst Verspannungen, die sich im Alltag ansammeln. Mit dynamischen Übungen, federnden Bewegungen und gezielter Dehnung aktivierst du deinen ganzen Körper. Du fühlst dich beweglicher, leichter und einfach wohler.

Ideal für dich, wenn du:

- morgens aktiv in den Tag starten möchtest
- dich oft verspannt oder unbeweglich fühlst
- deinem Körper regelmäßig etwas Gutes tun willst

45 Minuten nur für dich – für mehr Energie und Leichtigkeit im Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

New

K 30242W Faszien in Bewegung – aktiv in die Woche starten

Mo, 11.01.2027 - 01.02.2027, 4x

18,00 €

9.30 - 10.15 Uhr

vhs Rückgeb. G 3, DG

Andrea Renk

Inhalt wie K 30242H

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Handtuch und Getränk

K 30244H FaszienPower & Entspannung – mit Leichtigkeit durchs Leben

Di, 06.10.2026 - 01.12.2026, 8x

48,00 €

19.45 - 20.45 Uhr

vhs Rückgeb. G 3, DG

Andrea Renk

Gönn dir eine bewusste Auszeit vom Alltag und bring deinen Körper in Bewegung. Nach einem aktivierenden Aufwärmspiel starten wir in abwechslungsreiche Faszienübungen – vom Stand bis in die liegende Position. Der Fokus liegt dabei auf Schultern, Hüfte und Knien – Bereiche, die im Alltag oft besonders gefordert sind. Sanfte Dehnun-

gen, federnde Bewegungen und achtsame Sequenzen fördern deine Beweglichkeit, lösen Spannungen und verbessern dein Körpergefühl. Gleichzeitig stärkst du Elastizität, Stabilität und Koordination.

Den Abschluss bildet eine wohltuende Entspannungsübung, die dein Nervensystem beruhigt und dich gelöst in den Abend gehen lässt. Für mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und innere Ruhe im Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch, Decke und Getränk.

K 30245H Fit mit Fun „Switch“

Mi, 23.09.2026 - 16.12.2026, 12x

54,00 €

9.00 - 9.45 Uhr

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

Theresa Deinzer

Wechsel zwischen Kurs K30245H und K30246H möglich
Pfiffige aerobe Choreographien zu flotter Musik. Körperstraffung, Haltungsarbeit mit schonender Gelenkführung, Koordination und kraftbetonte Programme sind wechselnde Schwerpunkte im zweiten Stundenteil.

Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Handtuch

K 30246H Fit mit Fun „Switch“

Do, 24.09.2026 - 17.12.2026, 12x

54,00 €

9.00 - 9.45 Uhr

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

Theresa Deinzer

Wechsel zwischen Kurs K30245H und K30246H möglich

Inhalt wie Kurs K30245H

Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Handtuch

New

K 30247H Fit Mix

Mi, 23.09.2026 - 16.12.2026, 12x

54,00 €

16.30 - 17.15 Uhr

vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

Theresa Deinzer

Für gute Koordination sorgen kleine rhythmische Choreographien bei flotter Musik, für gute Haltung (Rücken, Bauch, Beine, Po) Übungen auf der Matte. Zum Stundenausgang gibt es eine kurze Entspannung. Bitte mitbringen: Getränk, Turnschuhe, Handtuch

K 30248H Fit ab 60+

24.09.2026 - 17.12.2026, 12x

54,00 €

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 30248W Fit ab 60+

Do, 14.01.2027 - 04.02.2027, 4x 18,00 €
9.30 - 10.15 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Susanne Klühspies

Inhalt wie Kurs K30248H
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

K 30249H Fit ab 60+

Do, 24.09.2026 - 17.12.2026, 12x 54,00 €
10.30 - 11.15 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Susanne Klühspies

Inhalt wie Kurs K30248H
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

K 30249W Fit ab 60+

Do, 14.01.2027 - 04.02.2027, 4x 18,00 €
10.30 - 11.15 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Susanne Klühspies

Inhalt wie Kurs K30248H
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk



A 30243H Bodyfit nach der Schwangerschaft

zertifiziert und förderfähig nach §20 SBG V

Mi, 23.09.2026 - 09.12.2026, 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 es Zeit, durch ein gezieltes Fitness-Training mit Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit den Körper wieder neu in Form zu bringen. Teilnahme frühestens 6 Monate nach der Geburt.

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

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



new Dein ganzheitliches faszielles Training

Fr, 02.10.2026 - 20.11.2026, 8x 112,00 €
16.00 - 17.00 Uhr
Arnstein - doc4fit Zentrum für Gesundheit, Fitness, Reha
N.N.

Lange Zeit war man der Meinung, Bindegewebe sei nicht trainierbar - doch das ist ein Irrtum. Sehnen, Bänder und das ganze faszielle Gewebe, das unseren Körper durchzieht, haben großen Einfluss auf Stabilität, Kraft und Beweglichkeit. Verkürzte und verklebte Faszien können die Ursache für viele Probleme sein. Dieser Kurs zielt darauf ab, den physiologischen Muskelzustand zu trainieren, um sowohl die Muskulatur zu lockern, als auch zu stärken. Ziel ist es, das muskuläre Gleichgewicht zu trainieren, das Bindegewebe zu stärken und Fehlspannungen zu beheben. So wird Beweglichkeit wieder hergestellt, der Gelenkverschleiß minimiert und mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und ein entspanntes Körpergefühl erlangt.

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

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

Aerobic Dance und Zumba

K 30250H Aerobic Dance

Do, 24.09.2026 - 17.12.2026, 12x 54,00 €
17.00 - 17.45 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Tetiana Mykhailina

Der Kurs bietet ein Ganzkörper-Workout mit Musik. Fitness verbindet sich mit tänzerischen Elementen und einfachen Choreografien. Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch ein richtig gutes Training. Es bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, verbrennt Kalorien und trainiert verschiedene Muskeln. Ein weiterer positiver Nebeneffekt dieses Aerobic-Dance-Workouts: Die Koordination wird verbessert - Dein Gehirn hältst du also beim Training auch fit. Ein Kurs für alle, die sich gerne zu Musik bewegen und damit ihre Fitness steigern möchten. Die Kursleiterin spricht ukrainisch und deutsch. Bitte mitbringen: Handtuch, Sportschuhe und Getränk

K 30250W Aerobic Dance

Do, 14.01.2027 - 04.02.2027, 4x 18,00 €
17.00 - 17.45 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Tetiana Mykhailina

Inhalt wie K 30250H
Bitte mitbringen: Handtuch, Sportschuhe und Getränk

K 30252H Zumba®-Fitness

Mi, 23.09.2026 - 16.12.2026, 12x 72,00 €
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 30252W Zumba®-Fitness

Mi, 13.01.2027 - 10.02.2027, 4x 24,00 €
19.00 - 20.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Theresa Romero

Inhalt wie Kurs K30252H
Nicht am 20.01., dafür am 10.02.2026 (Faschingsferien).
Bitte mitbringen: Sportschuhe und Getränk, ggf. kleines Handtuch

K 30254H Zumba®-Fitness

Fr, 25.09.2026 - 18.12.2026, 12x 72,00 €
18.15 - 19.15 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Theresa Romero

Inhalt wie Kurs K30252H
Bitte mitbringen: Sportschuhe und Getränk, ggf. kleines Handtuch

K 30254W Zumba®-Fitness

Fr, 15.01.2027 - 05.02.2027, 4x 24,00 €
18.15 - 19.15 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Theresa Romero

Inhalt wie Kurs K30252H
Bitte mitbringen: Sportschuhe und Getränk, ggf. kleines Handtuch

Fit mit Baby

K 30260H Fit mit Baby – Wir stärken unsere Körpermitte

Mi, 23.09.2026 - 16.12.2026, 12x 84,00 €
9.30 - 10.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Katharina Hofer

In diesem Kurs trainieren wir gezielt unsere Bauch-, Bein- und Beckenbodenmuskulatur, um nach der Schwangerschaft wieder in Bewegung zu kommen und die Tiefenmuskulatur zu stärken. Während die Mamas trainieren, dürfen die Babys in der Mitte auf Matten bzw. Decken spielen und zuschauen. Zwischen den Übungen sorgen verschiedene Sing- und Bewegungsspiele (z.B. Kniereiter, Fingerspiele) für Spaß und Abwechslung bei den Kleinen. Sowohl das gemeinsame Workout als auch die Spiele mit dem Baby fördern die Mutter-Kind-Bindung und die Entwicklung des Kindes. Das ideale Alter der Babys bei Kursbeginn liegt zwischen drei und zwölf Monaten. Der Kurs eignet sich während oder nach dem Rückbildungskurs. Die ärztliche Untersuchung (ca. sechs Wochen nach der Geburt) sollte bereits erfolgt sein. Die Kursleitung ist Übungsleiter REHA-Sport. Bitte mitbringen: Getränk, rutschfeste Socken, großes Handtuch sowie Decke fürs Baby

K 30260W Fit mit Baby – Wir stärken unsere Körpermitte

Mi, 13.01.2027 - 03.02.2027, 4x 28,00 €
9.30 - 10.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Katharina Hofer

Inhalt wie K 30260H
Bitte mitbringen: Getränk, rutschfeste Socken, großes Handtuch sowie Decke fürs Baby

Herzsport

K 30271S Ambulante Herzgruppe

Di, 15.09.2026 - 15.12.2026, 13x 11,04€/Termin für Selbstzahler
17.00 - 18.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Birgit Weißenberger

Herzkrankte, Infarktpatienten und Bypass-Operierte haben hier die Möglichkeit, mit einer speziellen Bewegungstherapie eine Verbesserung ihres Zustandes zu erreichen und Herz und Kreislauf aus der Gefahrenzone zu bringen. Die Teilnehmer/innen treffen sich einmal in der Woche, um miteinander unter Überwachung eines Arztes und einer qualifizierten Lehrkraft „Gesundheitssport“ zu betreiben. Die Angst vor Störungen des Herz-Kreislauf-Systems wird abgebaut und es wird gelernt, die eigene Belastbarkeit richtig einzuschätzen und

**Wunschkurs
nicht gefunden?**



Bitte setzen Sie sich mit der Volkshochschule in Verbindung.
Tel. 09353 7902-2800 oder E-Mail vhs@karlstadt.de

damit umzugehen. In Gesprächen mit anderen Betroffenen können Erfahrungen ausgetauscht und aktuelle Probleme mit der Kursleiterin und dem Arzt besprochen werden. Die Gymnastik, therapeutischen Übungen und Spiele sind Ihrer jeweiligen körperlichen Leistungsfähigkeit (Watt/kg) angepasst und erfolgen in Abstimmung mit Ihrem behandelnden Arzt, der die Teilnahme verordnen muss. Bitte kommen Sie zwecks weiterer Informationen und Beratung in die vhs.

K 30271W

Ambulante Herzgruppe – Übungsgruppe

Di, 12.01.2027 - 29.06.2027, 21x 11,04€/Termin für Selbstzahler
17.00 - 18.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Birgit Weißenberger

Inhalt wie K 30271S

Bitte kommen Sie zwecks weiterer Informationen und Beratung in die vhs.

K 30275W

Ambulante Herzgruppe – Trainingsgruppe

Di, 12.01.2027 - 29.06.2027, 21x 11,04€/Termin für Selbstzahler
17.00 - 18.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Arno Schmitt

Inhalt wie K 30271S

Bitte kommen Sie zwecks weiterer Informationen und Beratung in die vhs.

Medizinische Vorträge und Prävention

K 30300H

Update Demenz – Früherkennung, aktuelle Diagnostik und Therapieoptionen

New

Do, 24.09.2026, 1x kostenfrei
19.00 - 20.30 Uhr
Karlstadt - Historisches Rathaus Uhrenstube
Prof. Dr. Peter Kraft

kostenfrei



Demenzerkrankungen gehören zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen im höheren Lebensalter. In diesem Vortrag gibt der erfahrene Neurologe, Prof. Dr. Peter Kraft, einen Überblick über die aktuellen Möglichkeiten der Demenzdiagnostik – von der klinischen Untersuchung über moderne Bildgebung bis hin zu Labor- und Biomarkerverfahren. Zudem werden die heute verfügbaren medikamentösen und nichtmedikamentösen Therapieansätze vorgestellt sowie neue Entwicklungen in der Behandlung der Erkrankung erläutert. Die Veranstaltung ist barrierefrei und mit Induktionsanlage ausgestattet.

K 30310H

digiDEM Demenz-Screeningtag Karlstadt

New

Do, 24.09.2026, 1x
10.00 - 14.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
Lena Sebold
Petra Dlugosch

kostenfrei



Haben Sie bei sich selbst oder bei einer nahestehenden Person Veränderungen der Gedächtnisleistung bemerkt? Der digiDEM Bayern Demenz-Screeningtag in Karlstadt bietet Ihnen die Möglichkeit, die geistige Leistungsfähigkeit kostenlos und unverbindlich überprüfen zu lassen. Die rund 20-minütige Testung erfolgt mithilfe wissenschaftlich anerkannter Kurztests und liefert eine erste Einschätzung der Gedächtnisleistung. Im Anschluss erhalten Sie direkt Ihr Ergebnis sowie hilfreiche Informationen zu Demenzprävention, Früherkennung und möglichen weiteren Anlaufstellen.

In Kooperation mit Caritasverband für den Landkreis Main-Spessart e.V. und digiDEM Bayern.

Anmeldung über die Fachstelle für Pflegende Angehörige erforderlich

K 30330H

Kopf aus, Körper an: Tschüss Gedankenkarussell!

New

Fr, 09.10.2026, 1x
15.00 - 18.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
Monika Breidenbach

20,00 €



Versuchen Sie auch oft, sich zur Ruhe zu „zwingen“? Das funktioniert oftmals nicht. Denn echte Entspannung lässt sich nicht herbeidenken. Sie muss vom Körper initiiert werden und kann dadurch dem Gehirn Sicherheit signalisieren.

In diesem Kurs nutzen wir den Vagus-Nerv als direkten Draht zur inneren Ruhe. Mit gezielten, sanften Bewegungen senden wir das Signal „Sicherheit“ ans Gehirn. Dadurch stoppt das Gedankenkarussell, der Stresspegel sinkt und der Kopf wird frei.

Das erwartet Sie:

- Vagus-Training: Einfache Übungen für sofortige Entspannung.
- Sanfte Bewegung: Kinesiologische Impulse, die Körper und Geist harmonisieren.
- Spüren und Verweilen: propriozeptive Übungen und meditative Elemente zur Tiefenwahrnehmung für mehr innere Klarheit.

Gönnen Sie sich diese Auszeit und nehmen Sie ein praktisches „Erste-Hilfe-Set“ für mehr Leichtigkeit im Alltag mit nach Hause.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser zum Trinken, Schreibsachen, ggf. großes Handtuch für die Gymnastikmatte.

Hinweis

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



K 30331H

Die Aktivierung der inneren Schalter – wie wir unseren Glücksnerv wecken

Fr, 13.11.2026, 20.11.2026, 2x

40,00 €

17.00 - 20.15 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

Gabriele Neuhäuser

Der als „Selbstheilungsnerv“ 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. Wir aktiviere mit die inneren Schalter, was helfen kann, akute Anspannungen zu lösen und das Nervensystem zu regulieren sowie besseren und erholsamen Schlaf zu finden. Die Entspannungsmethode lässt sich jederzeit und überall auch ohne Musik anwenden.

siehe Vertiefungskurs 26-K30331H

Bitte mitbringen: Wasser, bequeme Kleidung, Handtuch, Schreibmaterial

K 30332W

New Meditieren mit dem ventralen Vagus

Fr, 22.01.2027, 1x

14,00 €

18.00 - 20.00 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

Gabriele Neuhäuser

Vertiefend zum Einführungskurs „Aktivierung der inneren Schalter“ geht es in diesem Workshop um eine Einführung ins Meditieren. Sie lernen kurz die Philosophie hinter dem Ansatz von Peter Bergholz kennen und erfahren, wie mentales Training Einfluss auf unsere Gehirnstruktur, die sogenannte Neuroplastizität nimmt. Anschließend zeige ich Ihnen sanfte Meditationsübungen, die den ventralen Vagus aktivieren und zu tiefer Entspannung führen können.

siehe Einführungskurs 26-K30331H

Bitte mitbringen: Wasser, bequeme Kleidung

K 30333H

New Selbststeuerung und Selbstverantwortung – Alexander-Technik

Sa, 14.11.2026, 1x

54,00 €

10.00 - 17.00 Uhr, inkl. Pause

vhs Rückgeb. G 3, DG

Uschi Hartberger

Sie wollen in herausfordernden und belastenden Situationen gelassen und aufmerksam bleiben und sich selbst nicht vergessen? Sie wollen es schaffen, in Ihrem Alltag mit angemessener Spannung im Körper, in den Emotionen und im Denken den Anforderungen zu begegnen? Meist übernimmt unsere Gewohnheit die Führung, und wir bleiben im Autopilot stecken. Hinterher sind wir oft verärgert, frustriert oder gar resigniert. Unsere Wahrnehmung nach außen und

nach innen und eine bewusste und konstruktive Entscheidung verhalfen uns zu eigenverantwortlichen Reaktionen im Alltag. Wir lernen neue Möglichkeiten in Balance zu sein. Selbstreflexion als konstruktive, unterstützende Begleitung im Alltag können wir mit der Alexander-Technik erlernen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk und Snack sowie ggf. eigene Matte.

K 30335H

Mehr Balance im Alltag – Stress verstehen und gesund damit umgehen

New

Fr, 13.11.2026 - 04.12.2026, 4x

32,00 €

17.00 - 18.30 Uhr

vhs Rückgeb. G 3, DG

Andrea Renk



Dieser Kurs hilft dir, Stress besser zu verstehen und gesünder damit umzugehen. Du lernst, wie dein Körper auf Stress reagiert und wie du wieder in deine Balance findest. Mit einfachen Faszienübungen löst du Spannungen und bringst mehr Leichtigkeit in deinen Alltag. Zusätzlich erlernst du Autogenes Training zur gezielten Entspannung und Regeneration. Du erkennst deine persönlichen Stressmuster und entwickelst passende Strategien für dich. Alltagstaugliche Impulse unterstützen dich dabei, neue, gesunde Gewohnheiten zu etablieren. Der Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus Wissen, Bewegung, Entspannung und Austausch – mit vielen Impulsen, die sich direkt in den Alltag integrieren lassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

K 30340H

New Gut durch den Herbst – den Körper sanft entlasten und neue Kraft gewinnen

Di, 29.09.2026, 1x

7,00 €

18.00 - 19.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

Katrin Lenkl

Der Herbst lädt dazu ein, einen Gang zurückzuschalten und den Körper bewusst zu unterstützen. Nach den aktiveren Sommermonaten und im Übergang zur kühleren Jahreszeit verändert sich unser Energiebedarf – viele Menschen spüren dies durch Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder ein erhöhtes Ruhebedürfnis.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper in dieser Phase gezielt begleiten und sanft entlasten können. Dabei werden die natürlichen Funktionen von Leber, Niere und Stoffwechsel verständlich erklärt und in einen alltagsnahen Zusammenhang eingeordnet. Im Mittelpunkt stehen praktische Impulse aus der Naturheilkunde, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, sowie Routinen, die auch das Immunsystem in der kühleren Jahreszeit unterstützen können. Ziel des Vortrags ist es, ein besseres Verständnis für die Bedürfnisse des Körpers im Herbst zu vermitteln und Ihnen konkrete, alltagstaugliche Anregungen mitzugeben, um Ihre Energie bewusst zu unterstützen, die körpereigenen Abwehrkräfte zu begleiten und die eigene Balance zu stärken – sachlich, fundiert und ohne radikale Maßnahmen.

K 30341H

Wenn der Bauch nicht zur Ruhe kommt – Darmbeschwerden verstehen und lindern

New

Do, 22.10.2026, 1x

7,00 €

18.00 - 19.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

Katrin Lenkl

Viele Menschen leiden unter wiederkehrenden Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Bauchschmerzen oder unregelmäßigem Stuhlgang. Häufig steckt dahinter ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren – etwa Ernährung, Stress, Lebensgewohnheiten, Unverträglichkeiten oder eine erhöhte Empfindlichkeit des Darms.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie funktionelle Darmbeschwerden wie Reizdarm entstehen können, und welche Rolle der Darm für Ihr Wohlbefinden spielt. Die Zusammenhänge werden verständlich und alltagsnah erklärt. Sie erhalten praktische Impulse aus der Naturheilkunde sowie gut umsetzbare Tipps für den Alltag. Ziel des Vortrags ist es, Ihre Beschwerden besser zu verstehen und Ihnen konkrete, alltagsnahe Anregungen für mehr Wohlbefinden an die Hand zu geben.

K 30342H

Wenn die Energie fehlt – chronische Müdigkeit und Erschöpfung verstehen

New

Do, 19.11.2026, 1x

7,00 €

18.00 - 19.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

Katrin Lenkl



Langanhaltende Müdigkeit und Erschöpfung können den Alltag, die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Viele Betroffene fühlen sich dauerhaft abgeschlagen, wenig belastbar oder innerlich „leer“.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche körperlichen, psychischen und lebensstilbedingten Faktoren zu chronischer Müdigkeit beitragen und wie diese zusammenwirken können. Neben den verständlich erklärten Hintergründen erhalten Sie praxisnahe Strategien, die sich direkt im Alltag umsetzen lassen. Ziel ist es, besser zu verstehen, woher anhaltende Erschöpfung kommen kann, und konkrete Anregungen zu erhalten, wie Sie Ihre Energie und Belastbarkeit im Alltag gezielt unterstützen können.

K 30343W

Schlaf, Stress & Darm – mehr Balance für Körper und Verdauung

New

Do, 14.01.2027, 1x

7,00 €

17.30 - 19.00 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

Katrin Lenkl

Stress und Schlafmangel wirken sich nicht nur auf das allgemeine Wohlbefinden aus, sondern können auch die Verdauung und die Darmfunktion beeinflussen. Viele Menschen bemerken dies beispielsweise durch Unruhe im Bauch, Verdauungsbeschwerden oder ein verändertes Hungergefühl.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Darm und Gehirn miteinander in Verbindung stehen und wie Stress, Schlafprobleme und alltägliche Belastungen die Verdauung beeinflussen können. Neben den ver-

ständlich erklärten Zusammenhängen erhalten Sie praxisnahe Strategien für den Alltag. Dazu gehören einfache Entspannungsübungen, Impulse für einen besseren Schlafrhythmus, alltagstaugliche Stressregulation und Hinweise auf eine darmfreundliche Lebensweise.

Ziel des Vortrags ist es, Ihnen ein besseres Verständnis für den Zusammenhang zwischen Schlaf, Stress und Darm zu vermitteln und Ihnen konkrete, umsetzbare Anregungen für mehr innere Balance, Verdauungsrufe und Wohlbefinden im Alltag mitzugeben.

K 30344W

Gut durch die Erkältungszeit – das Immunsystem verstehen und stärken

New

Do, 04.02.2027, 1x

7,00 €

18.00 - 19.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

Katrin Lenkl

Das Immunsystem schützt unseren Körper vor Krankheitserregern und ist besonders in der Erkältungszeit stark gefordert. Viele Menschen fühlen sich in dieser Phase anfälliger für Infekte, erschöpft oder weniger belastbar.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie das Immunsystem grundsätzlich funktioniert und welche Faktoren es im Alltag beeinflussen können. Sie erhalten verständliche Einblicke in die wichtigsten Zusammenhänge und lernen einfache, alltagstaugliche Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihre körpereigenen Abwehrkräfte unterstützen können. Der Fokus liegt auf praktischen Impulsen aus der Naturheilkunde sowie auf kleinen Routinen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Ziel des Vortrags ist es, Ihnen ein besseres Verständnis für die Funktionsweise des Immunsystems zu vermitteln und Ihnen konkrete, umsetzbare Anregungen mitzugeben, wie Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Widerstandskraft in der Erkältungszeit stärken können.

K 30350H

Räuchern im Winter und in der Adventszeit – natürliche Düfte für Ruhe und Wohlbefinden

New

Do, 10.12.2026, 1x

12,00 €

18.00 - 19.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

Katrin Lenkl

Der Winter und die Adventszeit laden dazu ein, zur Ruhe zu kommen und das eigene Zuhause bewusst als Ort der Entspannung und des Wohlbefindens zu gestalten. Das Räuchern mit Kräutern und Harzen ist eine traditionelle Methode, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt und besonders in der kalten Jahreszeit sowie in der Adventszeit als angenehm und stimmungsbend erlebt wird.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche heimischen Räucherstoffe sich gut für den Winter und die Adventszeit eignen und wie Sie diese sicher anwenden können. Sie lernen, wie Düfte dazu beitragen können, eine beruhigende und zugleich stimmungsvolle Atmosphäre zu schaffen und das persönliche Wohlbefinden zu unterstützen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf einfachen Räuchermischungen und praktischen Anwendungen für den Alltag – auch mit Blick auf die besondere Atmosphäre der Adventszeit. Als kleine Inspiration erhalten Sie im Kurs eine ausgewählte Räuchermischung zum Ausprobieren für zuhause. Ziel ist es, Ihnen fundiertes Wissen zu vermitteln und alltagsnahe Anregungen zu geben, wie Sie das Räuchern in den Wintermonaten für mehr Ruhe, Wärme und innere Balance nutzen können.

K 30360H

Haut im Gleichgewicht: Grundlagenpflege und Hautgesundheit

Sa, 21.11.2026, 1x

15,00 €

10.00 - 11.30 Uhr

vhs Rückgeb. Seminarraum, EG

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.

Kommen Sie ungeschminkt.

Bitte mitbringen: kleine Schüssel, Kosmetikspiegel (falls vorhanden), Haarband, 1 bis 2 Kompressentücher oder Waschlappen, Handtuch

K 30300F

Unibund-Vortrag:

Neu

Gesundheitshacks für den Alltag

Di, 02.03.2027, 1x

kostenfrei

19.00 - 20.30 Uhr

Karlstadt - Theatersaal im JSG

Dr. Andreas Petko

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

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Sportzentrum der Universität Würzburg und dem Förderverein „Freunde des Johann-Schöner-Gymnasiums e.V.“

Die Veranstaltung ist barrierefrei.

A 30300H

Veronika, Demenz ist da! – Auftaktveranstaltung zur

7. Bayerischen Demenzwoche

**Neu**

Do, 17.09.2026, 1x

kostenfrei

18.00 - 19.30 Uhr

Arnstein - Stadthalle, großer Saal

Simone Schmitt,

Christine Holzer



DIE TABUTANTEN präsentieren ein Spontanes Schauspiel zum Thema Demenz. Gerade Improvisationstheater eignet sich gut, Themen zu bespielen, die die Menschen tief berühren und bewegen. Auf der Bühne wird gelebt, was im Publikum spürbar ist. Von Demenz sind

viele Menschen betroffen. Dennoch ist es noch häufig ein Tabu, darüber zu sprechen. Mittels Improvisationstheater werden die Menschen auf positive und leichte Weise angeregt, dieses Tabu schrittweise zu brechen. Gerade im Umgang mit der Demenz ist Improvisieren tägliches Brot.

DIE TABUTANTEN gehen z.B. folgenden Fragen nach:

- Wie schmecken Gurken mit Schokoladenpudding?
- Ich sehe was, was Du nicht siehst, und das ist was?
- Was ist schon Glück?
- Wer ist das im Spiegel? Die Schwiegermutter?
- Wie ist es, alterslos zu sein?
- Was macht das Leben schön?
- Liebe und Demenz, das geht?

In Kooperation mit Netzwerk Demenz und Pflege MSP

A 30310H

Mann, Frau, divers – gibt es geschlechtsspezifische psychische Erkrankungen?

**Neu**

Mo, 05.10.2026, 1x

kostenfrei

17.00 - 18.30 Uhr

Arnstein - arni's treff, Schweinemarkt 8

Dr. Thomas Polak



Ab wann hat die Natur eigentlich die Geschlechter einschließlich ihrer Zwischenformen erfunden und warum? Und was für eine Rolle spielt das Geschlecht bei psychischen Erkrankungen? Warum sind Frauen häufiger von der Alzheimer-Demenz betroffen und sind sie wirklich doppelt so häufig depressiv wie Männer? Gibt es die männliche und die weibliche Sucht? Und warum sind Frauen häufiger von der Borderline-Erkrankung und von Essstörungen betroffen? Hierüber und was es überhaupt mit diesen Krankheitsbildern auf sich hat, referiert PD Dr. Thomas Polak von der Hephata Diakonie, Fachklinik Weibersbrunn.

Eine Veranstaltung des Universitätsbundes Würzburg, Zentrum für Psychische Gesundheit des Universitätsklinikums Würzburg.

Ernährung

K 30503H

Generation 55 + „Mehr Pepp ins Essen durch Kräuter und Gewürze“

Neu

Do, 01.10.2026, 1x

kostenfrei

17.00 - 18.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

Iris Burger

Sie verleihen Mahlzeiten einen tollen Geschmack und bieten etwas fürs Auge: Kräuter und Gewürze! Lassen Sie sich zu einer Reise der Sinne entführen. Erfahren Sie mehr über die Bedeutung von Kräutern und Gewürzen in der Ernährung und deren praktische Verwendung in der Küche.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF)

K 30504H

New

Ernährung bei ADHS – Praktische Wege zu mehr Stabilität im Alltag

Di, 20.10.2026, 1x

8,00 €

19.00 - 20.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

Iris Burger



Die Ernährung bei ADHS bietet mehrere wirksame Hebel, um das Essverhalten, die Nährstoffversorgung und die Tagesstruktur positiv zu beeinflussen. Im Mittelpunkt stehen das Stabilisieren des Blutzuckers, das Erkennen individueller Auslöser durch bestimmte Lebensmittel sowie das Ausgleichen häufiger Nährstoffdefizite. Der Vortrag informiert über die zentralen Ernährungshebel und zeigt praxisnahe Ansätze für eine alltagstaugliche Umsetzung. Sie erhalten konkrete Anregungen, wie eine ausgewogene Ernährung Menschen mit ADHS sinnvoll unterstützen und zu mehr Wohlbefinden im Alltag beitragen kann.

Kochen und Backen

Kochen mit Streuobst

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

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

Wie kann regionales Obst verwertet und wieder Teil unserer täglichen Nahrung werden? In dieser Workshop-Reihe werden verschiedene Ideen vorgestellt, die leicht umzusetzen und dabei auch noch lecker sind.

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

Weitere Informationen unter www.main-spessart.de/regionalmanagement

K 30505H

Dörrobst aus dem Ofen – alte Tradition neu entdeckt

Di, 13.10.2026, 1x

12 € bar vor Ort

18.30 - 20.00 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

Benjamin Roos, Bayerische Gartenakademie;

Stefan Lehnert, Historischer Verein Karlstadt

Kurzvortrag, Mühlenbesichtigung und Brotzeit mit Dörrobst!

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

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

Anmelde- und Stornoschluss: 6.10.2026

K 30506H

New

Ziege trifft Quitte – Die Quitte neu entdecken

Do, 22.10.2026, 1x

20-25 € bar vor Ort

17.00 - 20.30 Uhr

Karlstadt - Küche im AELF, Ringstraße 51

Gabriele Schäfer, Diplom Oecotrophologin

In diesem Koch-Workshop erfahren Sie Wissenswertes rund um die Verarbeitung und vielseitige Verwendung der aromatischen Streuobstfrucht. Gemeinsam bereiten wir Quittenchutney, Quittensauce und Quittengemüse zu. In Kombination mit hochwertigem Ziegenfleisch zaubern wir ein besonderes kulinarisches Highlight. Das Fleisch beziehen wir von einem lokalen Tierhalter. Die Tiere genießen ein artgerechtes Leben auf den Weiden im Spessart und leisten zugleich einen wichtigen Beitrag zum Erhalt artenreicher Offenlandflächen. Mit inhaltlicher Einführung durch Christiane Brandt, Landschaftspflegeverband Main-Spessart.

Veranstaltung des Regionalmanagements Main-Spessart in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Karlstadt.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gläser und Flaschen zum Abfüllen, Getränk.

Anmelde- und Stornoschluss: 15.10.2026

K 30507H

Vorratsküche – durch Einkochen Obst, Gemüse und Gerichte länger haltbar machen

New

Mi, 23.09.2026, 1x

15,00€ bar vor Ort

18.00 - 20.30 Uhr

Karlstadt - Küche im AELF, Ringstraße 51

Carmen Wenzel

Erntezeit im heimischen Garten – was tun, wenn der Ernteerfolg größer ist als der eigene Verbrauch?

Verwerten Sie Ihre Erträge doch mal auf eine andere Art!

Die Hauswirtschaftsreferentin Carmen Wenzel wird praktisch vorführen und anleiten, wie Obst und Gemüse durch Einkochen haltbar gemacht werden kann. Es ist eine einfache Methode, die Gläser und einen Sterilisiertopf erfordert. Der kulinarischen Vielfalt sind hierbei nahezu keine Grenzen gesetzt.

Gemeinsam werden wir ein Glas Gemüse „einwecken“. Sie lernen, wie auch andere Menü-Komponenten einzukochen sind und erhalten Rezepte und Tipps.

Anmelde- und Stornoschluss: 16.09.2026 bei Corina Klein, Tel. 09353-7908 1042 oder E-Mail corina.klein@aelf-ka.bayern.de

Eine Veranstaltung des Agenda21-Arbeitskreises Umwelt.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gläser und Flaschen zum Abfüllen, Getränk.



Kochen mit Kindern

New

K 30510H Frühstücksideen für Kleinkinder

Mi 14.10.2026, 1x 5,00 € bar vor Ort
9.00 - 12.00 Uhr
Karlstadt - Küche im AELF, Ringstraße 51
Iris Burger

Wie startet mein Kind gut versorgt in den Tag? Welche Bedeutung haben Frühstück und die Zwischenmahlzeit am Vormittag im Tagesverlauf? In dieser Veranstaltung lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell kennen. In einer praktischen Einheit erfahren Sie, wie Sie mit möglichst wenig Aufwand ein ausgewogenes Frühstück und leckere, kindgerechte Zwischenmahlzeiten - egal ob für daheim oder für die Kita - zubereiten können. Gemeinsam testen wir die Speisen. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Kinder mitbringen.

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).

Anmelde- und Stornoschluss: 7.10.2026

Bitte mitbringen: 4 kleine Schälchen für die Reste

K 30511H KinderLeicht – der Kinder-Eltern-Kochkurs für Kinder von 8-12 Jahre

Mo, 19.10.2026, 1x 50,00 € pro Paar
16.00 - 19.00 Uhr
Küche in der Mittelschule Karlstadt
Lisa Härth

Kinder sind kritische Esser, aber auch neugierig. Wenn sie beim Kochen selbst aktiv werden dürfen, lassen sie sich für eine gesunde Ernährung begeistern. Viele Kinder haben kein Gefühl für Portionen oder wie lecker eine gesunde Ernährung überhaupt ist. In diesem Kochkurs sollen die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern kochen, um zu sehen wie einfach, schnell und lecker eine gesunde Küche sein kann.

Wir werden gemeinsam leckere OnePots (Eintöpfe) und Ofengerichte zaubern, die im Familienalltag einfach umsetzbar sind.

Anmelde- und Stornoschluss: 12.10.2026.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Gefäß für Reste, Getränk

Gesundes Kochen

K 30512H

Low Carb: Theorie & Praxis für den Alltag

New

Di, 13.10.2026, 1x 36,00 € zzgl. LMU 12-14 € bar vor Ort
17.00 - 21.00 Uhr
Küche in der Mittelschule Karlstadt
Iris Burger

Wollen Sie Ihr Gewicht reduzieren, ohne zu hungern, leiden Sie an Blutzuckerschwankungen oder Insulinresistenz, oder möchten Sie Ihren Energielevel steigern und das typische „Mittagstief“ vermeiden?

Low Carb könnte Sie an Ihr Ziel bringen. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie es geht. Wir räumen mit Mythen auf und klären, welche Mengen an Kohlenhydraten und Eiweiß für Sie und Ihre individuellen Ziele (z. B. Gewichtsreduktion oder mehr Energie) sinnvoll sind.

Gemeinsam kochen wir schnelle, alltagstaugliche Gerichte von der Low-Carb-Pasta bis zu proteinreichen Snacks. Wir besprechen Strategien gegen Heißhunger und für den nächsten Restaurantbesuch. Ideal für alle, die sich vitaler fühlen möchten und eine unkomplizierte Ernährungsumstellung ohne Hungergefühl suchen.

Bei der Anmeldung bitte Allergien und Unverträglichkeiten dem Kursleiter mitteilen.

Anmelde- und Stornoschluss: 06.10.2026

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

K 30513H

Bauchgefühl – Darmfreundlich kochen & genießen

New

Mo, 09.11.2026, 1x 40,00 €
18.00 - 21.00 Uhr
Küche in der Mittelschule Karlstadt
Lisa Härth

Verdauungsbeschwerden wie ein Reizdarm oder chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED) können den Alltag stark beeinflussen – besonders beim Essen. Doch „verträglich“ bedeutet nicht langweilig oder eingeschränkt.

In diesem praxisnahen Kochkurs lernen Sie, wie Sie Ihren Darm mit der richtigen Lebensmittelauswahl und Zubereitung gezielt unterstützen können – ohne auf Genuss zu verzichten. Gemeinsam bereiten wir alltagstaugliche, darmfreundliche Gerichte zu, die gut bekömmlich sind und gleichzeitig schmecken. Sie erhalten wertvolles Hintergrundwissen zu gut verträglichen Lebensmitteln, individuellen Auslösern und einer darmfreundlichen Ernährung im Alltag.

Anmelde- und Stornoschluss: 30.10.2026

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Gefäß für Reste, Getränk

Achtung

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



K 30518H

New

Vorkochen leicht gemacht – Meal Prep für die Woche

Mo, 23.11.2026, 1x

40,00 €

18.00 - 21.00 Uhr

Küche in der Mittelschule Karlstadt

Lisa Härth

Im Alltag bleibt oft wenig Zeit zum Kochen – und genau hier setzt Meal Prep an. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit guter Planung und einfachen Rezepten mehrere Mahlzeiten auf einmal vorbereiten können. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche Gerichte zu, die sich gut lagern lassen und schnell wieder auf den Tisch kommen. Sie erhalten praktische Tipps zur Organisation, Haltbarkeit und Kombination von Lebensmitteln, damit Sie Zeit sparen und trotzdem ausgewogen essen können. Ideal für alle, die sich den Alltag erleichtern und mit weniger Aufwand besser essen möchten.

Anmelde- und Stornoschluss: 16.11.2026

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

Asiatische Küche

K 30531H

Indische Küche for you

Mi, 23.09.2026, 1x

50,50 €

18.30 - 22.30 Uhr

Küche in der Mittelschule Karlstadt

Ata Ur Rehman Chaudhry

Die indische Küche umfasst viele Länder, die südlich des Himalayas liegen. Als charakteristische Merkmale gelten hier das starke Würzen und die Verwendung von scharfen und sehr vielfältigen Gewürzmischungen. Garam Masala, das hierbei sehr oft für Fisch, Fleisch und Gemüse verwendet wird, besteht aus mehreren Gewürzen und kann pikant, scharf oder sogar süß sein.

In meinem Kurs kochen wir gemeinsam ein komplettes neues Menü, das wir anschließend alle zusammen genießen werden.

- Vorspeise: frittierte Zwiebelringe
- Dip: Minz-Joghurt
- Hauptspeisen:
 1. Hühnchen-Champignon-Curry
 2. Lachs-Curry
 3. Paprika-Zucchini-Curry
- Beilage: Reis

Bitte 5 Minuten vor Kursbeginn anwesend sein.

Anmelde- und Stornoschluss: 16.09.2026

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

K 30532H

Schnelle Asia Küche

Mi, 21.10.2026, 1x

50,50 €

18.30 - 22.30 Uhr

Küche in der Mittelschule Karlstadt

Ata Ur Rehman Chaudhry

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

Wir kochen zusammen und genießen:

- Kebab mit Joghurt-Gurken-Sauce (Iranische Art)
- Feuriges Hähnchen (Thai Art)
- Gemüsecurry mit Kokosraspel (Indische Art)
- Lachscurry (Pakistani Art)

Beilage: Reis

Wichtiger Hinweis: Bitte kommen Sie ca. 5 min. vor der eigentlichen Uhrzeit

Anmelde- und Stornoschluss: 14.10.2026

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



K 30533H

Einfache indische Küche

Do, 12.11.2026, 1x

50,50 €

18.30 - 22.30 Uhr

Küche in der Mittelschule Karlstadt

Ata Ur Rehman Chaudhry

Hier erfahren Sie, wie man indische Gerichte schnell und vor allem einfach zubereiten kann. In die indische Küche gehören Reis, Gemüse, Fleisch und Fisch. Sie kann scharf, aber auf jeden Fall pikant und würzig sein.

Wir kochen ein komplettes Menü mit Vorspeise, zwei verschiedenen Hauptspeisen und einer Nachspeise. Nach dem Kochen genießen wir zusammen unser neues Menü.

- Vorspeisen: Kartoffelküchlein mit Joghurt-Gurken-Sauce
- Putenstreifen am Spieß mit Minzsoße
- Hauptspeisen: Hähnchen-Kichererbsen-Curry
- grünes Hackfleischcurry
- Beilage: Reis / Naan
- Nachspeise: lassen Sie sich überraschen!

Wichtiger Hinweis: Bitte kommen Sie ca. 5 min. vor der eigentlichen Uhrzeit.

Anmelde- und Stornoschluss: 05.11.2026

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

MUSIK
dotzauer

Stationsweg 44 · D-97753 Karlstadt
Telefon (0 93 53) 23 36 · Fax 37 38
E-Mail: info@musik-dotzauer.de

Partner
der
Musik

Neu**K 30534W****Scharfe, feurige indische und pakistanische Küche**

Mo, 01.02.2027, 1x

51,00 €

18.30 - 22.30 Uhr

Küche in der Mittelschule Karlstadt

Ata Ur Rehman Chaudhry

Die original indische Küche umfasst viele, von Region zu Region unterschiedliche Gerichte und Kochstile. Mittelscharf wird in Ostindien, Nordindien und Westindien gekocht. Die Südindische Küche ist charakteristisch scharf durch einen hohen Einsatz an grünen und roten Chilischoten. Bei diesem Kochkurs sind nur Personen angesprochen, die es scharf mögen. Wir bereiten verschiedene Gerichte mit unterschiedlicher Schärfe zu. Wir kochen alle zusammen die Menüs und genießen auch gemeinsam unsere Köstlichkeiten.

- Vorspeise: Hühnchen-Spieß mit Minzsoße

- Hauptspeisen:

1. Chicken-Chili-Masala

2. Scharfes Hühnchencurry

3. Scharfes grünes Hackfleischcurry

- Beilage: Basmatireis

- Nachspeise: Mango-Dessert

Wichtiger Hinweis: Bitte kommen Sie ca. 5 min. vor der eigentlichen Uhrzeit

Anmelde- und Stornoschluss: 25.01.2027

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

Mediterrane Küche**K 30535H****Mamma che pizza!**

Mi, 11.11.2026, 1x

32,50 €, zzgl. 20 € bar vor Ort

17.00 - 22.00 Uhr

Küche in der Mittelschule Karlstadt

David Longo

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

- Margherita (Mozzarella, Tomate, Basilikum)

- Quattro formaggi (Mozzarella, Gorgonzola, Parmesan, Provolone oder Emmentaler)

- Rucola (Mozzarella, Schinken, Rucola, Parmesan, Kirschtomaten)

- Salmone e rucola (Mozzarella, Lachs, Rucola)

- Patate (Mozzarella, Kartoffeln, Rosmarin)

Unbedingt Appetit einpacken!

Anmelde- und Stornoschluss: 30.10.2026

Bitte mitbringen: Getränk, Box/Schüssel mit luftdichtem Deckel (zum Aufgehen des Pizzateigs) Restebehälter, Geschirrtuch

K 30536H**Neu****Türkisch kochen – Purer Genuss und viel Freude**

Mi, 02.12.2026, 1x

52,50 €

17.00 - 21.30 Uhr

Küche in der Mittelschule Karlstadt

Karl-Heinz Zeipelt

Lernen Sie die Vielfalt der türkischen Küche kennen und entdecken Sie traditionelle Gerichte, die mit frischen Zutaten und viel Liebe zubereitet werden. In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam typische Spezialitäten zu – von herzhaften Vorspeisen bis zu süßen Köstlichkeiten. Dabei erfahren Sie Wissenswertes über Gewürze, Kochtechniken und die Esskultur der Türkei. Ob Anfänger oder Hobbykoch – jeder ist herzlich willkommen. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend in entspannter Atmosphäre, neue Rezeptideen und viele praktische Tipps für die heimische Küche. Natürlich werden alle zubereiteten Speisen anschließend gemeinsam verkostet. Lassen Sie sich von den Aromen des Orients begeistern und genießen Sie einen kulinarischen Kurzurlaub!

Anmelde- und Stornoschluss: 25.11.2026

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

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

Mi, 14.10.2026, 1x

Spende

17.00 - 21.00 Uhr

zzgl. 22€ LMU bar vor Ort

Zellingen - Mittelschule Küche

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.



Backen



neu

A 30523H

Glutenfrei backen

Fr, 27.11.2026, 1x
17.00 - 21.00 Uhr

40,00 €

Arnstein - Mittelschule, Küche - Zugang über Außentreppe
Claudia Lankes

Der Kurs richtet sich an Menschen, die neu mit der Diagnose einer Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie konfrontiert sind und sich in der Welt der glutenfreien Ernährung orientieren möchten. Was erwartet Sie?

- Einführung in die glutenfreie Ernährung: Wir klären die Grundlagen und Herausforderungen der glutenfreien Ernährung. Sie erfahren, was Gluten ist, warum manche Menschen es meiden müssen und wie Sie sich sicher und gesund ernähren können.
- Brot- und Brötchenrezepte: Sie lernen einfache und schmackhafte Rezepte für verschiedene Brot- und Brötchenarten kennen. Vom klassischen glutenfreien Weißbrot bis hin zu herzhaften Brötchen – für jeden Geschmack ist etwas dabei!
- Kniffe und Tricks für glutenfreie Teige: Glutenfreie Teige unterscheiden sich in der Verarbeitung von herkömmlichen Teigen.
- Praktische Backeinheiten: Gemeinsam werden wir in der Küche aktiv! Sie haben die Möglichkeit, selbst zu backen und dabei wertvolle Tipps direkt von der Kursleiterin zu erhalten.

Bitte mitbringen: Handmixer oder Küchenmaschine, Spül- und Handtücher, Messbecher, Waage, 1 leere Glas ca. 100g Inhaltsgröße, große Tasse, Plastikschißel, evtl. Tupperware o.ä. für Reste

Gewichtsreduktion

K 30545H

Leckerleicht –

neu

Dein Weg zum Wohlfühlgewicht –

Zertifiziert und förderfähig nach §20 SGB V- KU-ER-H5NDBG

Mi, 23.09.2026 - 16.12.2026, 12x

345,00 €

18.30 - 20.00 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

Lisa Härth

Du möchtest dein Wohlfühlgewicht erreichen, ohne ständig Kalorien zu zählen oder auf Genuss zu verzichten? Dann ist „Leckerleicht – Dein Weg zum Wohlfühlgewicht“ genau das Richtige für dich! In diesem Kurs lernst du, wie du eine gesunde und alltagstaugliche Ernährung in dein Leben integrierst – ohne Verbote, ohne Stress, aber mit viel Genuss. Wir zeigen dir, wie du mit kleinen Veränderungen große Erfolge erzielen kannst. Statt schneller Diäten setzen wir auf langfristige Strategien, die wirklich funktionieren. Gemeinsam entdecken wir, wie du dein Essverhalten bewusster gestaltest, Heißhungerfallen umgehst und gesunde Routinen entwickelst, die zu dir und deinem Alltag passen.

Wegen einer möglichen Bezuschussung des Kurses sprechen Sie bitte mit Ihrer Krankenkasse.

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-Antriebbeber*-in-Computerversther*-in-Zukunftsbereiber*-in-Ansprechpartner*-in-Politikerklärer*-in-Mathekapierer*-in-Gymnastikbetreiber*-in-Atemtechniker*-in-Geschichtskenner*-in-Philosoph*-in-Literaturliebhaber*-in-Ökologievermittler*-in-

Gesundheits-
helfer*-in-
kenner*-in-
Mensche

Teilen Sie Ihr Können!

r*-in-Lern-
sprach-
erater*-in-
er*-in-DIY-

Queen-and-King-Schmuckgestalter*-in-Sprachkenner*-in-Asanabeherrscher*-in-Deutschvermittler*-in-Motivator*-in-Integrationsbeisther*-in-Verständlichmacher*-in-Handreicher*-in-Antriebbeber*-in-Computerversther*-in-Zukunftsbereiber*-in-

Anspi-
Philo:
Yogin

Werden Sie Kursleiter*-in an der vhs.

er*-in-
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-Antriebbeber*-in-Computerversther*-in-Zukunftsbereiber*-in-Ansprechpartner*-in-Politikerklärer*-in-Mathekapierer*-in-Gymnastikbetreiber*-in-Atemtechniker*-in-Geschichtskenner*-in-Philosoph*-in-Literaturliebhaber*-in-Ökologievermittler*-in-Gesundheits-
experte*-in-Netzklärer*-in-Aufstiegsbegleiter*-in-Yogini*-Stricknadeljongleur*-in-Formelversther*-in-Lernhelfer*-in-Genuss

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



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

Amy Chua



Integration

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

Susanne Scheuplein
Montags 9:30 bis 14:00 Uhr
vhs Vordergeb., Saal 1, 1. OG

Anmeldung erforderlich unter
susanne.scheuplein@paritaet-bayern.de

Allgemeine Integrationskurse (BAMF)

Die vhs Karlstadt führt folgende Integrationskurse durch:

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

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

SZ 73

Zweitschriftlernerkurs 73 – Modul 5 – 9

Mo – Fr, 01.09.2026 – 19.03.2027, 100 x

8.30 – 12.45 Uhr

vhs Rückgeb. Seminarraum, EG

Magdalena Weismann

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

SA 74

Alphabetisierungskurs 74 – Wiederholerkurs

Mo – Fr, 23.11.2026 – 12.03.2027, 60x

8.30 – 12.45 Uhr

vhs Rückgeb. Saal 3, EG

Anna Szymanska-Rüppel

Magdalena Anna Selwa

Dieser Kurs ist geeignet für Menschen, die noch keine Schrift gelernt haben oder noch nicht nach der lateinischen Schrift alphabetisiert sind. Der Wiederholerkurs soll in 300 Stunden zum Abschluss B1 führen, der Voraussetzung für die Einbürgerung in Deutschland ist. Der Kurs schließt mit dem Deutschtest für Zuwanderer A2/B1 ab.

Kursbuch wird im Unterricht bekanntgegeben.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Block, Schnellhefter

SEOK 010

Erstorientierungskurs

05.10.2026 – 08.04.2027, 75x

kostenfrei

Montag, 8.30 – 11.45 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG

Ann-Kathrin Mahmoud

Die Erstorientierungskurse (EOK) sind insbesondere für Schutzsuchende als Einstiegs- und Orientierungsangebot gedacht. Der EOK richtet sich ausschließlich an Personen, die keine Möglichkeit haben, einen Integrationskurs zu besuchen, oder für die ein Integrationskurs aktuell (noch) nicht das passende Angebot ist. Ein Kurs besteht aus sechs Modulen zu je 50 Unterrichtseinheiten und umfasst damit insgesamt 300 Unterrichtseinheiten.

Kursbuch wird im Unterricht bekanntgegeben.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Block, Schnellhefter

Deutschprüfung A2/B1

SPB 104

Deutschprüfung telc Deutsch A2 – B1

Sa, 19.12.2026, 1x #185,00 €

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/sprachpruefung/zertifikatspruefung/deutsch/telc-deutsch-a2b1>

Bitte mitbringen: Ihren Ausweis und einen Kugelschreiber.

Anmelde- und Stornoschluss: 13.11.2026

Einbürgerungstest

SPE 5L

Einbürgerungstest

Fr, 30.10.2026, 1x

25,00 €

13.00 – 14.00 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG

Gabriele von Kalman

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: 30.09.2026



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 mühelos lesen
- Schreiben** anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken.

A1: Grundstufe 1

A2: Grundstufe 2

B1: Mittelstufe 1

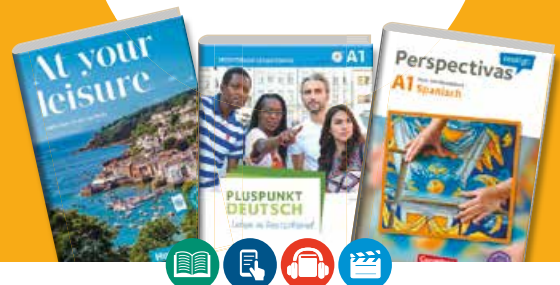
B2: Mittelstufe 2

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

«Eine neue Sprache zu lernen ist der erste Schritt, eine andere Kultur zu verstehen.»

Anonym

Sprachen

Englisch

K 40611H

Comprehensive English 45/1 – B2

Mo, 21.09.2026 - 14.12.2026, 12x 114,00 €
16.30 - 18.00 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. Buch wird im Kurs bekanntgegeben.

K 40611W

Comprehensive English 45/2 – B2

Mo, 11.01.2027 - 01.02.2027, 4x 38,00 €
16.30 - 18.00 Uhr
vhs Vordergeb. Clubraum, EG
Karin Ueckert

Inhalt wie K 40611H

K 40621H

English 2/1 – Anfänger A1

Di, 22.09.2026 - 01.12.2026, 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 geringen Vorkenntnissen. Lehrwerk wird in der 1. Stunde bekanntgegeben.

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.

K 40621W

English 2/2 – Anfänger A1

Di, 12.01.2027 - 02.02.2027, 4x 34,00 €
 17.30 - 19.00 Uhr
 vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG
 Asena Simsek

Inhalt wie K 40621H

K 40633H

A new start – Englisch 14/1 – A2

Mi, 23.09.2026 - 16.12.2026, 12x 114,00 €
 18.15 - 19.45 Uhr
 vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG
 Karin Ueckert

Dieser Kurs schafft in lockerer Atmosphäre grundlegende Sprachkenntnisse für geübte Anfänger. Wir vertiefen unsere Grammatikkenntnisse, lesen interessante Texte und vergessen nicht den Spaß an der Sprache
 Network Refresh Now A2, ISBN: 978-3-12-605187-3

K 40633W

A new start – Englisch 14/2 – A2

Mi, 13.01.2027 - 03.02.2027, 4x 38,00 €
 18.15 - 19.45 Uhr
 vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG
 Karin Ueckert

Inhalt wie K 40633H
 Network Refresh Now A2, ISBN: 978-3-12-605187-3

K 40641H

Englisch 9/1 – A2

Do, 17.09.2026 - 17.12.2026, 12x 114,00 €
 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. Gerne Anmeldung zum Schnuppern, wenn Sie unsicher sind, welches Niveau zu Ihnen passt.

Kurs entfällt am 19.11.2026
 Bitte mitbringen: Schreibzeug
 Lehrbuch: At your leisure A2, ISBN: 978-3-19-109599-4

K 40641W

Englisch 9/2 – A2

Do, 14.01.2027 - 04.02.2027, 4x 38,00 €
 9.15 - 10.45 Uhr
 vhs Vordergeb. Kunstwerkstatt, DG
 Janet Dehmer

Inhalt wie K 40641H
 Bitte mitbringen: Schreibzeug
 Lehrbuch: At your leisure A2, ab Unit 6/7, ISBN: 978-3-19-109599-4

K 40642H

Englisch 11/1 – B1

Janet Dehmer 114,00 €
 Do, 17.09.2026 - 17.12.2026, 12x
 11.00 - 12.30 Uhr
 vhs Vordergeb. Kunstwerkstatt, DG

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Englisch weiterentwickeln möchten. Wir starten neu mit B1. Durch die muttersprachliche Dozentin, die natürlich auch Deutsch spricht, lernen Sie die englische Sprache in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre kennen. Anmeldung zum Schnuppern an sprachen@karlstadt.de
 Der Kurs entfällt am 19.11.2026
 Bitte mitbringen: Schreibzeug
 Lehrbuch: At your leisure B1, Unit 1, ISBN: 978-3-19-309599-2

K 40642W

Englisch 11/2 – B1

Do, 14.01.2027 - 04.02.2027, 4x 38,00 €
 11.00 - 12.30 Uhr
 vhs Vordergeb. Kunstwerkstatt, DG
 Janet Dehmer

Inhalt wie K 40642H
 Bitte mitbringen: Schreibzeug
 Lehrbuch: At your leisure B1 ab Unit 3, ISBN: 978-3-19-309599-2



Französisch

K 40851H Französisch 22/1 – B1

Fr, 16.10.2026 - 18.12.2026, 9x 76,50 € prüfen
14.30 - 16.30 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.

K 40851W Französisch 22/2 – B1

Fr, 15.01.2027 - 05.02.2027, 4x 34,00 €
14.30 - 16.30 Uhr
vhs Rückgeb. Seminarraum, EG
Mukundi Hartmann

Inhalt wie K 40851H

Spanisch

New K 42211H Spanisch 1/1 – Grundstufe A1

Mo, 05.10.2026 - 21.12.2026, 9x 85,50 €
19.00 - 20.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG
Marcela Alzaga De Hölzer

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger ohne Vorkenntnisse. In einer entspannten und motivierenden Lernatmosphäre werden die Grundlagen der Sprache vermittelt. Durch praxisnahe Übungen und einfache Dialoge werden erste Kommunikationsfähigkeiten in Alltagssituationen gefördert.
Nicht am 19.10. und 18.11.2026

K 42211W Spanisch 1/2 – Grundstufe A1

Mo, 11.01.2027 - 01.02.2027, 4x 38,00 €
19.00 - 20.30 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG
Marcela Alzaga De Hölzer

Inhalt wie K 42211H



K 42221H Spanisch 3/1 – Grundstufe A1

Di, 06.10.2026 - 15.12.2026, 10x 95,00 €
19.00 - 20.30 Uhr
vhs Rückgeb. Seminarraum, EG
Marcela Alzaga De Hölzer

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen. 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 42221W Spanisch 3/2 – Grundstufe A1

Di, 12.01.2027 - 02.02.2027, 4x 38,00 €
19.00 - 20.30 Uhr
vhs Rückgeb. Seminarraum, EG
Marcela Alzaga De Hölzer

Inhalt wie K 42221H

K 42232H Spanisch 3/1 – Grundstufe A1

Mi, 07.10.2026 - 16.12.2026, 10x 95,00 €
19.00 - 20.30 Uhr
vhs Rückgeb. Seminarraum, EG
Marcela Alzaga De Hölzer

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen. In einer entspannten und motivierenden Lernatmosphäre werden die Grundlagen der Sprache vermittelt. Durch praxisnahe Übungen und einfache Dialoge werden erste Kommunikationsfähigkeiten in Alltagssituationen gefördert. Gern können Sie erst einmal im Kurs schnuppern, bevor Sie sich entscheiden. Bitte per Mail an: sprachen@karlstadt.de

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.

K 42232W

Spanisch 3/2 – Grundstufe A1

Mi, 13.01.2027 - 03.02.2027, 4x 38,00 €
 19.00 - 20.30 Uhr
 vhs Rückgeb. Seminarraum, EG
 Marcela Alzaga De Hölzer

Inhalt wie K 42232H

K 42241W

Spanisch 16/2 – Grundstufe A2

Do, 14.01.2027 - 04.02.2027, 4x 38,00 €
 19.00 - 20.30 Uhr
 vhs Rückgeb. Seminarraum, EG
 Marcela Alzaga De Hölzer

Inhalt wie K 42241H
 Lehrwerk: Perspectivas YA! A2

K 42241H

Spanisch 16/1 – Grundstufe A2

Do, 08.10.2026 - 17.12.2026, 10x 95,00 €
 19.00 - 20.30 Uhr
 vhs Rückgeb. Seminarraum, EG
 Marcela Alzaga De Hölzer

Dieser Kurs richtet sich an Lerner mit A1-A2-Vorkenntnissen. In einer entspannten und motivierenden Lernatmosphäre werden die weiteren Grundlagen der Sprache vermittelt. Gern können Sie erst einmal im Kurs schnuppern, bevor Sie sich entscheiden. Bitte per Mail an: sprachen@karlstadt.de
 Lehrwerk: Perspectivas YA! A2

K 42251H

Spanisch 23/1 – Mittelstufe B1

Mi, 30.09.2026 - 09.12.2026, 10x 95,00 €
 18.30 - 20.00 Uhr
 vhs Rückgeb. Dachstudio, DG
 Itziar Sagastume

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



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.



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

Aristoteles

Beruf

Beruf und IT-Anwendungen

Bitte beachten:

K11120H - A11140W

S. 32

Kurse zu Künstlicher Intelligenz im Berufsleben

Computerschreiben

K 70410H

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

Mi, 07.10.2026 - 28.10.2026, 4x

58,00 €

17.00 - 18.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG

Karl-Heinz Zeipelt

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 Schreibstift mitbringen.

Smartphone / Tablet

K 50112H

Mein erstes Smartphone – Was nun?

Di, 20.10.2026, 1x

38,00 €

13.30 - 17.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG

Bernd Laqua

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 50114H

Smartphone und Tablet – eine Einführung

Di, 17.11.2026, 1x 38,00 €
 13.30 - 17.30 Uhr
 vhs Vordergeb. Saal 2, 1.OG
 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 50110H

Microsoft Windows 11

Di, 22.09.2026, 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.

Organisation

K 50210H

Microsoft OneNote

Sa, 10.10.2026, 1x 34,00 €
 9.00 - 12.30 Uhr
 vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG
 Bernd Laqua

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.

Tabellenkalkulation

K 50211H

Excel Grundkurs für Einsteiger

Sa, 14.11.2026, 1x 26,00 €
9.00 - 12.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG
Edgar Goldmann

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.

K 50212H

Excel Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Sa, 21.11.2026, 1x 26,00 €
9.00 - 12.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG
Edgar Goldmann

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.

Hinweis

Alle EDV-Kurse werden an Schulungscomputern mit Microsoft Windows 11 durchgeführt.



Webseiten

K 50310H

Webseiten erstellen mit WORDPRESS – Einführung

Do, 15.10.2026 - 29.10.2026, 3x 78,00 €
19.00 - 22.00 Uhr
vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG
Manfred Balthasar

Webseiten, die mit Wordpress erstellt wurden, sind sehr verbreitet. Der Grund hierfür liegt in der einfachen Handhabung und dass alles, was Sie dazu benötigen, kostenlos ist. Beim Erstellen der Webseite beschränken wir uns auf die kostenlosen Tools und Vorlagen. Wenn Sie auch noch Grundkenntnisse in Word haben, dann können Sie sofort loslegen. Im Kurs steht die Praxis im Vordergrund, doch auch Themen wie rechtliche Aspekte und Datenschutz kommen nicht zu kurz.

Erfahren Sie auch, wie Sie herausfinden, wie Sie bei Ihrem Provider eine Webseite erstellen können und wie Sie Ihre Daten, Texte, Bilder per FTP auf Ihre Webseite hochladen können. Computer-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Computer-Grundkenntnisse notwendig

Digitale Mediennutzung

K 50710H

Instagram für Einsteiger

Fr, 30.10.2026 - 06.11.2026, 2x 32,00 €
17.00 - 19.00 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. Auf Instagram verwaltet sie eine Meme-Seite einer großen Fernsehserie. Bitte mitbringen: aufgeladenes Smartphone mit installierter Insta-App

Sie haben Fragen zum Thema Personalentwicklung



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



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

Nelson Mandela

Junge vhs

Computerschreiben

K 70410H

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

Mi, 07.10.2026 - 28.10.2026, 4x

58,00 €

17.00 - 18.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG

Karl-Heinz Zeipelt

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 Schreibstift mitbringen.

Persönlichkeitsentwicklung und Selbstbehauptung

J 10680H

Stärken entdecken und den passenden Beruf finden – für Jugendliche ab 15 Jahren

New

Sa, 24.10.2026, 31.10.2026, 2x

52,00 €

10.00 - 13.30 Uhr

vhs Vordergeb. Saal 2, 1. OG

Daniela Hartmann

Was kann ich gut? Was passt zu mir? Und welcher Beruf könnte später der richtige sein? In diesem Workshop entdecken Jugendliche ihre persönlichen Stärken, Fähigkeiten und Interessen – auch jenseits von Schule und Noten. Gemeinsam schauen wir darauf, was bereits in Freizeit, Familie, Freundeskreis, Schule, Sport, Ehrenamt oder Hobbys steckt und wie daraus berufliche Perspektiven entstehen

können. Mit kreativen Übungen, Austausch in der Gruppe und praktischen Methoden entwickeln die Teilnehmenden ein eigenes Stärkenprofil und erhalten erste Orientierung für Praktikum, Ausbildung und Berufswahl. Dabei werden Selbstvertrauen, Eigenwahrnehmung und Entscheidungssicherheit gestärkt.

Ein Angebot für junge Menschen, die sich bei der Berufsorientierung noch unsicher fühlen oder ihre eigenen Fähigkeiten besser kennenlernen möchten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, ProfilPASS als begleitendes Arbeitsmaterial (kostenlos im Internet herunterladbar oder als Workbook für 16€ bar vor Ort zu erwerben)

J 10682H

Starke Mädchen: Selbstschutz für Mädchen von 10-13 Jahren

Sa, 10.10.2026, 11.10.2026, 2x 60,00 €
10.00 - 13.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Marko Köhlhoffer

Möchten Sie, dass Ihre Tochter bedrohliche Situationen frühzeitig erkennt und selbstsicherer durch den Alltag geht? In diesem Basis-kurs lernen die Mädchen, dass echter Selbstschutz vor einer körperlichen Auseinandersetzung beginnt. Sie trainieren ein ganzheitliches Konzept und lernen Handlungsoptionen kennen, um Konflikten und Grenzverletzungen im Vorfeld souverän zu begegnen: Achtsamkeit und Vermeidung: Die Mädchen üben, auf ihr Bauchgefühl zu vertrauen und mögliche riskante Situationen frühzeitig wahrzunehmen, um entsprechend handeln zu können. Klare Grenzen setzen (verbal & nonverbal): Stimme und Körpersprache wirken immer zusammen. Die Mädchen üben, wie sie Konflikte deeskalieren und unmissverständlich ihre Grenzen wahren können – egal, ob gegenüber Fremden oder im vertrauten Umfeld. Körperliche Gegenwehr: Wenn Vermeiden oder eine klare Ansage nicht mehr helfen und eine Situation unausweichlich wird, trainieren die Mädchen einfache und konsequente Techniken, die sie im Notfall anwenden können, um sich zu schützen. Gerne unterstütze ich Ihre Tochter dabei, ihre persönliche Sicherheit zu erhöhen, mehr Selbstsicherheit aufzubauen und altersgerechte Handlungsmöglichkeiten zu erlernen. Ganz nach dem Motto: Achtsam sein • Grenzen setzen • Handeln.

Bitte mitbringen: saubere Hallenschuhe, Getränk und ggf. ein Handtuch

neu

K 10683H

Starke Frauen: Selbstschutz ab 16 Jahren

Sa, 24.10.2026, 25.10.2026, 2x 60,00 €
10.00 - 13.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Marko Köhlhoffer

Möchten Sie bedrohliche Situationen frühzeitig erkennen und selbstsicherer durch den Alltag gehen? In diesem Basiskurs lernen Sie, dass echter Selbstschutz vor einer körperlichen Auseinandersetzung beginnt. Sie trainieren ein ganzheitliches Konzept und lernen Handlungsoptionen kennen, um Konflikten und Grenzverletzungen im Vorfeld souverän zu begegnen: Achtsamkeit und Vermeidung: Sie üben, auf Ihr Bauchgefühl zu vertrauen und mögliche riskante Situationen frühzeitig wahrzunehmen, um entsprechend handeln zu können. Klare Grenzen setzen (verbal & nonverbal): Stimme und

Körpersprache wirken immer zusammen. Sie üben, wie Sie Konflikte deeskalieren und unmissverständlich Ihre Grenzen wahren können – egal, ob gegenüber Fremden oder im vertrauten Umfeld. Körperliche Gegenwehr: Wenn Vermeiden oder eine klare Ansage nicht mehr helfen und eine Situation unausweichlich wird, trainieren Sie einfache und konsequente Techniken, die Sie im Notfall anwenden können, um sich zu schützen. Gerne unterstütze ich Sie dabei, Ihre persönliche Sicherheit zu erhöhen, mehr Selbstsicherheit aufzubauen und praxisnahe Handlungsmöglichkeiten zu erlernen. Ganz nach dem Motto: Achtsam sein • Grenzen setzen • Handeln.

Bitte mitbringen: saubere Hallenschuhe, Getränk und ggf. ein Handtuch

J 10684W

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

Do, 14.01.2027 - 04.02.2027, 4x 40,00 €
16.30 - 17.30 Uhr
vhs Rückgeb. G 4, EG
Marko Köhlhoffer

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 eintreten und standhalten kann. Gemeinsam behandeln wir verschiedene Strategien und wenden diese in praktischen Übungen an.

So lernt Ihr Kind beispielsweise:

- wie es bei Beleidigungen und Provokationen ruhig und entspannt bleiben kann
- wie es sich bei Wegnahme von Gegenständen und ungewolltem Körperkontakt verhalten sollte
- ob es Herausforderungen alleine löst oder Hilfe hinzuziehen sollte
- wie man Gefühle, Geheimnisse und Risiken einschätzen kann

Die erlernten Fähigkeiten und Strategien sind im Leben von unschätzbarem Wert.

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

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



A 10682H Starke Helden:

Selbstbehauptung und Resilienz für Kinder von 6-10 Jahren



Sa, 17.10.2026, 18.10.2026, 2x 40,00 €
10.00 - 12.30 Uhr
Arnstein - Schwesternhaus, großer vhs-Raum
Marko Köhlhoyer

Inhalt wie J 10684W
Bitte mitbringen: Sportschuhe oder Stoppersocken, ab der 2. bis zur 4. Einheit einen Gegenstand für die Übungen - z.B. Kappe, Stofftier, Tuch etc.

Waldläufer

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

Sa, 26.09.2026 - 12.12.2026, 4x 152,00 €
Termine: 26.09., 17.10., 21.11., 12.12.2026
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!

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, die erdig werden darf (der Kurs findet bei allen Wettern statt), eine kräftige Brotzeit mit Getränk, Sitzunterlage.

Ballett

J 20580H Pre-Ballett und Ausdruckstanz ab 4 Jahren

Mo, 21.09.2026 - 25.01.2027, 15x 120,00 €
15.30 - 16.30 Uhr
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

Theaterworkshop



new

A 20400H Theaterworkshop „Reise in die Traumwelten“ für Kinder von 7 - 14 Jahren

Mo-Fr, 02.11.2026 - 06.11.2026, 5x kostenfrei
9.30 - 16.30 Uhr
Arnstein - Mittelschule, Foyer
Angela Theisen
Selina Chittka

Stell Dir mal vor, Du darfst mit einer echten Schauspielerin Theater machen und darfst selbst bestimmen, wen oder was Du spielen möchtest. Ein Traum, oder? Und das ist auch unser Thema: „Reise in die Traumwelten“. Träume sind voller Fantasie, Gefühle, Wünsche und kleine Geheimnisse - und in diesem Theaterprojekt könnt ihr sie lebendig werden lassen. Gemeinsam mit erfahrenen Schauspielerinnen und Pädagoginnen entdeckt ihr eure eigene Vorstellungskraft, entwickelt Figuren und Szenen aus euren Traumwelten und gestaltet daraus ein Theaterstück, das ihr am Ende auf einer selbst entworfenen Bühne präsentiert. Gefördert durch den vhs talentCampus und das Förderprogramm des Bundesministeriums für Bildung und Forschung über das Bündnis KUMASTA (Kultur macht stark). Es gibt täglich ein gemeinsames Mittagessen. Bitte informieren Sie uns schriftlich über Lebensmittel-Unverträglichkeiten. Bitte mitbringen: Trinkflasche

HipHop und Tanzen

J 20585H tiktok-Tanz für Jugendliche von 10 - 13 Jahren - Kennenlernkurs

Sa, 26.09.2026, 03.10.2026, 2x 12,00 €
10.00 - 11.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Tetiana Mykhailina

Du möchtest genauso cool tanzen wie die Jugendlichen auf TikTok? Kein Problem! Mit viel Spaß üben wir kurze Tanzsequenzen mit Rhythmus und HipHop-Elementen. Aber keine Sorge, die Tanzsequenzen werden nicht aufgenommen oder veröffentlicht. Denn hier steht nur die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Nebenbei werden noch das Rhythmusgefühl und die Bewegungskoordination geschult. Komm vorbei und hab Spaß! Die Kursleiterin spricht ukrainisch und deutsch. Bitte mitbringen: Turnschuhe und Getränk

J 20586H tiktok-Tanz für Jugendliche von 10 - 13 Jahren

Sa, 17.10.2026 - 12.12.2026, 9x 54,00 €
10.00 - 11.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Tetiana Mykhailina

Inhalt wie J 20585H
Der Kurs findet auch in den Ferien statt!
Bitte mitbringen: Turnschuhe und Getränk

J 20586W

tiktok-Tanz für Jugendliche von 10 – 13 Jahren

Sa, 16.01.2027 - 06.02.2027, 4x 24,00 €
10.00 - 11.00 Uhr
vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
Tetiana Mykhailina

Inhalt wie J 20585H
Bitte mitbringen: Turnschuhe und Getränk



A 20552H

Joy of Ballet Hiphop mit Sarah Wiebusch – für Kinder ab 8 Jahren

Di, 22.09.2026 - 29.12.2026, 15x 155,00 €
16.00 - 17.00 Uhr
Arnstein - Joy of Ballet, Ballettraum
Sarah Wiebusch

Sarahs Gruppe „Spicy's“ bei „Joy of Ballet“ in Arnstein - eine junge Hiphop Crew für Kids ab 8 Jahren. Komm doch auch mal vorbei! Wir trainieren Basics um als Gruppe Spaß zu haben und auch um als Formation aufzutreten.
Bitte Turnschuhe mitbringen.



A 20553H

Joy of Ballet Hiphop mit Sarah Wiebusch – für Kinder ab 14 Jahren mit Vorkenntnissen

Di, 22.09.2026 - 29.12.2026, 15x 155,00 €
17.15 - 18.15 Uhr
Arnstein - Joy of Ballet, Ballettraum
Sarah Wiebusch

Inhalt wie A 20552H
Bitte Turnschuhe mitbringen.

Zeichnen – Skizzenbuch

J 20780H

Mein kreatives Aquarell-Skizzenbuch (8-12 Jahre)

Fr, 25.09.2026 - 04.12.2026, 10x 91,00 €
15.00 - 16.30 Uhr
vhs Vordergeb. Clubraum, EG
Heinke Nied

In diesem Kurs gestalten Kinder ihr eigenes kreatives Skizzenbuch. Mit Aquarellfarben, Finelinern und viel Fantasie entstehen bunte Seiten voller Lieblingsmotive. Wir zeichnen und malen Blumen, Tiere, Pflanzen, kleine Häuser, Lieblingsgegenstände und viele weitere Motive aus der eigenen Erlebniswelt. Spielerisch lernen die Kinder verschiedene Zeichen- und Aquarelltechniken kennen und entwickeln dabei ihre



eigene Kreativität weiter. Am Ende entsteht ein ganz persönliches individuelles Skizzenbuch voller Ideen, Geschichten und kleiner Kunstwerke. Der Kurs fördert Kreativität, Beobachtungsgabe und die Freude am Gestalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Aquarellkasten (Van Gogh Aquarell Farben/ Pocket Box), Bleistift, Radiergummi, Fineliner (Größe 0,5), Rundpinsel (Größe 6), Zwei Wassergläser

Das Aquarell-Skizzenbuch ist in der Gebühr enthalten und erhalten die Kinder direkt im Kurs.

Kreatives Gestalten

K 21020H

Kreativworkshop: Shamballa-Armband knüpfen

Fr, 02.10.2026, 1x 25,00 €
18.00 - 20.00 Uhr
Karlstadt – karl, Hauptstr. 55
Silke Heunisch

Das Shamballa-Armband verbindet traditionelles Handwerk mit kreativem Gestalten. In diesem Workshop lernst du Schritt für Schritt die Knüpftechnik und gestaltest dein individuelles Armband mit Schmuck und Farben deiner Wahl. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
zzgl. 3-5 € Materialkosten pro Armband (vor Ort bar zu zahlen)

K 10650H

Naturkosmetik selber machen – Workshop

Fr, 13.11.2026, 1x 48,00 €
16.00 - 19.00 Uhr
vhs Rückgeb. Saal 4, 1. OG
Susanne Koch

In diesem Kurs lernst du, wie du dir aus natürlichen Rohstoffen ganz einfach deine Kosmetikprodukt für den täglichen Gebrauch herstellen kannst. Und das ohne bedenkliche Inhaltsstoffe, lange Zutatenlisten und Massen an Plastikmüll.

In gemütlicher Runde werden wir mischen, rühren und mixen, so dass du am Ende 4 pflegende Produkte mit nach Hause nimmst (ein Zahnputzmittel, eine Lippenpflege, ein Deo, und eine Gesichts-/Körperpflege als Schüttellotion). Diese selbstgemachten Produkte eignen sich auch wunderbar als Weihnachtsgeschenk. Zudem erhältst du ein ausführliches Skript mit allen Rezepten

«Bildung beginnt mit
Neugierde.»

Peter Bieri



Außenstellen



vhs in Eußenheim

E 30210H Fitness für den Rücken

Mi, 23.09.2026 - 16.12.2026, 11x
19.00 - 20.00 Uhr
Bühler - Gymnastikraum
Birgit Weißenberger
60,50 €

Die Wirbelsäule und die Muskulatur sind durch monotone Alltagsbeschäftigungen, falsche Bewegungs- und Haltungsmuster und wenig ausgleichende Bewegung Überbelastungen ausgesetzt, was zu vorzeitiger 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.

Nicht am 11.11.2026

Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch, Getränk.

E 30520H Sauerteig & Co.

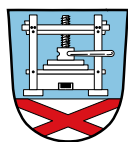
Fr, 16.10.2026, 1x
17.00 - 20.30 Uhr
Eußenheim - Küche in der Mittelschule
Claudia Lankes
40,00 €

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

gleich weitergehen. Vielleicht haben Sie vor diesem Kurstag ihr letztes Brot gekauft.

Anmelde- und Stornoschluss: 09.10.2026

Bitte mitbringen: Handmixer oder Küchenmaschine, Spül- und Handtücher, Messbecher, Waage, 2 Gläser für Sauerteig, 1 kl. Plastikschüssel



vhs in Retzstadt

Wanderungen

R 10950H

Wein und Natur – Geführte Wanderung

So, 06.09.2026, 1x

kostenfrei

14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt Retzstadt Rathausplatz

Cornelia May

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 10951H

Poetenweg – Geführte Wanderung

So, 13.09.2026, 1x

kostenfrei

14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt Retzstadt Rathausplatz

Reinhold Meurer

Ein schattiger Waldweg führt - vorbei an einer Diptam-Wiese - zu Stationen mit Gedichten, Geschichten, Besinnlichem, Rätseln ... Themen sind der Jahreszeit oder speziellen Veranstaltungen angepasst.

In Kooperation mit der Gemeinde Retzstadt.

Bitte tragen: Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

R 10952H

Planetenweg – Geführte Wanderung

So, 20.09.2026, 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 10953H

Weg der Lieder – Geführte Wanderung

So, 27.09.2026, 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.

R 10954H

Neu

Wanderweg „Retschter Mundart“

So, 04.10.2026, 1x

kostenfrei

14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt Retzstadt Rathausplatz

Reinhold Meurer

Auf dieser Rundstrecke kann der Wanderer an 10 Stationen Geschichten und Gedichte in Retschter Mundart mithilfe von QR-Codes auf dem Smartphone anhören, gesprochen von Retschter „Originalen“. Zudem bietet der Wanderweg einen wunderbaren Blick auf Retzstadt und das Retztal.

In Kooperation mit der Gemeinde Retzstadt.

Bitte tragen: Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

R 10955H

Besinnungsweg Retzstadt – Geführte Wanderung

Neu

So, 11.10.2026, 1x

kostenfrei

14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt Retzstadt Rathausplatz

Reinhold Meurer

Anna Post

Der Besinnungsweg Retztal kennzeichnet mit seinem Namen zugleich seine geografische Lage: Das Kernstück des Weges ist das Seitental des Mains und weiter hinauf zur Benediktushöhe und zur Wallfahrtskirche „Maria im Grünen Tal“.

Die gesamte Wegstrecke ist ca. 13 km lang und als Rundweg angelegt. Es sind auch Teilabschnitte möglich, zu 7 km und 9 km. Die Höhendifferenz beträgt 200 m.

In Kooperation mit der Gemeinde Retzstadt.

Bitte tragen: Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

**Wunschkurs
nicht gefunden?**



Bitte setzen Sie sich mit der Volkshochschule in Verbindung.
Tel. 09353 7902-2800 oder E-Mail vhs@karlstadt.de

neu

R 10956H
Besinnungsweg Retzbach – Geführte Wanderung
 So, 18.10.2026, 1x
 14.00 - 17.00 Uhr
 Treffpunkt Retzbach Wallfahrtskirche
 Reinhold Meurer
 Anna Post
 kostenfrei

Inhalt wie R 10955H
 In Kooperation mit der Gemeinde Retzstadt.
 Bitte tragen: Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

R 10957H
Der kleine Dorfrundgang mit dem Nachtwächter – Geführte Wanderung

So, 25.10.2026, 1x
 19.00 - 21.00 Uhr
 Treffpunkt Retzstadt Rathausplatz
 Elmar Nun
 kostenfrei

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.

Yoga und Pilates

R 30110H
Budokon Yoga und Mobility

Di, 22.09.2026 - 10.11.2026, 8x
 19.30 - 20.30 Uhr
 Retzstadt - Grundschule, Mehrzweckraum
 Stefan Riegel
 96,00 €

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. Durch den Mix aus Kraft, Beweglichkeit und Fokus erforscht du neue Bewegungsmuster, verbesserst deine Bewegungsintelligenz und entwickelst Kontrolle, Flexibilität und mentale Stärke. Geeignet ist der Kurs sowohl für Anfänger, die Budokon kennenlernen möchten, als auch für Fortgeschrittene, die ihre Praxis vertiefen und weiterentwickeln wollen. Ich freue mich auf dich!
 Auch in den Herbstferien am 03.11.2026!
 Bitte mitbringen: Yogamatte

R 30111H
Budokon Yoga und Mobility

Di, 17.11.2026 - 22.12.2026, 6x
 19.30 - 20.30 Uhr
 Retzstadt - Grundschule, Mehrzweckraum
 Stefan Riegel
 72,00 €

Inhalt siehe Kurs R-30110H
 Bitte mitbringen: Yogamatte

R 30220H
Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 28.09.2026 - 14.12.2026, 11x
 18.15 - 19.15 Uhr
 Retzstadt - DJK Sportheim
 Rosalie Keller
 60,50 €

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 30220W
Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 18.01.2027 - 01.02.2027, 3x
 18.15 - 19.15 Uhr
 Retzstadt - Grundschule, Mehrzweckraum
 Rosalie Keller
 16,50 €

Inhalt wie Kurs R30220H
 Bitte mitbringen: eigene Matte, Theraband, großes Handtuch, Getränk und evtl. warme Socken

O 30220H
Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene – ONLINE

Mo, 28.09.2026 - 14.12.2026, 11x
 19.45 - 20.45 Uhr
 Online - zoom
 Rosalie Keller
 60,50 €

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
 Der Kurs ist für Frauen und Männer jeder Altersgruppe geeignet.
 Bitte bereithalten: eigene Matte, Theraband, Getränk, warme Socken.

O 30220W
Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene – ONLINE

Mo, 18.01.2027 - 01.02.2027, 3x
 19.45 - 20.45 Uhr
 Online - zoom
 Rosalie Keller
 16,50 €

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



vhs in Zellingen

Z 20580H

Pre-Ballett und Ausdruckstanz ab 4 Jahren

Mo, 21.09.2026 - 25.01.2027, 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 30100H

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 22.09.2026 - 02.02.2027, 15x 120,00 €
 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.
 Nicht am 10.11.2026.
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und eigene Matte.

Z 30101H

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 22.09.2026 - 02.02.2027, 15x 120,00 €
 20.00 - 21.30 Uhr
 Zellingen - Mittelschule Raum der Stille
 Katharina Popiolek-Scherer

Inhalt wie Kurs 25-Z30100H
 Nicht am 10.11.2026.
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und eigene Matte.

Z 30210H

Wirbelsäulengymnastik

Di, 22.09.2026 - 08.12.2026, 9x 49,50 €
 18.15 - 19.15 Uhr
 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 Entspannungs-

übungen. Ein idealer Ausgleich für alle, die beruflich durch sitzende Tätigkeit einseitig belastet sind.
 Nicht am 29.09. und 27.10.2026.
 Bitte mitbringen: eigene Matte und Handtuch

Z 30210W

Wirbelsäulengymnastik

Di, 12.01.2027 - 02.02.2027, 4x 22,00 €
 18.15 - 19.15 Uhr
 Zellingen - Mittelschule Turnhalle
 Christa Öchsner

Inhalt wie Kurs Z30210H
 Bitte mitbringen: eigene Matte und Handtuch

Z 30211H

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 23.09.2026 - 09.12.2026, 9x 49,50 €
 17.45 - 18.45 Uhr
 Zellingen - Mittelschule Turnhalle
 Christa Öchsner

Inhalt wie Kurs Z30210H
 Nicht am 21.10. und 18.11.2026.
 Bitte mitbringen: eigene Matte und Handtuch

Z 30211W

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 13.01.2027 - 03.02.2027, 4x 22,00 €
 17.45 - 18.45 Uhr
 Zellingen - Mittelschule Turnhalle
 Christa Öchsner

Inhalt wie Kurs Z30210H
 Bitte mitbringen: eigene Matte und Handtuch

Z 30530H

Kochabend mit orientalischen Gerichten – gemeinsam kochen, genießen, plaudern

Mi, 14.10.2026, 1x
 17.00 - 21.00 Uhr
 Zellingen - Mittelschule Küche
 Natalie Greindl

Spende
 zzgl. 22€ LMU bar vor Ort

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.

Unsere Kooperationspartner



Quellenverzeichnis

S.	Kursnr.	Copyright
1	Cover	Jürgen Wüst
3, 4, 12		Manfred Warmuth, Yvonne Mücke
4, 5, 14, 19, 20, 32, 33, 46, 49, 53, 64, 65, 66, 69, 72, 73, 79		Canva
6, 7, 8, 10, 16, 34, 40, 68, 71, 75, 78, 82		iStock
13	AK 7000	Gudrun Röhm
15,18,23,30,38,56,74		Canva KI
15	K 20610W	wikimedia commons
20	K 10400H	Andrew McNeill

S.	Kursnr.	Copyright
21,22		mindjazz pictures
28	K 10900H	Beatrix van Venrooy
29	K 10905H	Alexander Sazyma
30	K 10935H	Florian Mehling
31	K 10961H	Tobias Knorr
35	A 20210H	Angela Theisen
36	K 20715H	Jürgen Wüst
37	K 20716H	Heinke Nied
39	K 21025F	Julia Stark
43	K 30111H	Sabine Rittelmann
50,76	K 30151H	pixabay
81	J 20780H	Heinke Nied

Impressum

Herausgeber
 Volkshochschule Karlstadt
 Langgasse 17
 97753 Karlstadt

Design | Layout
 Grafikatelier by Andrea Mühl

Verantwortlich für den Inhalt
 Dr. Claudia Ruppert

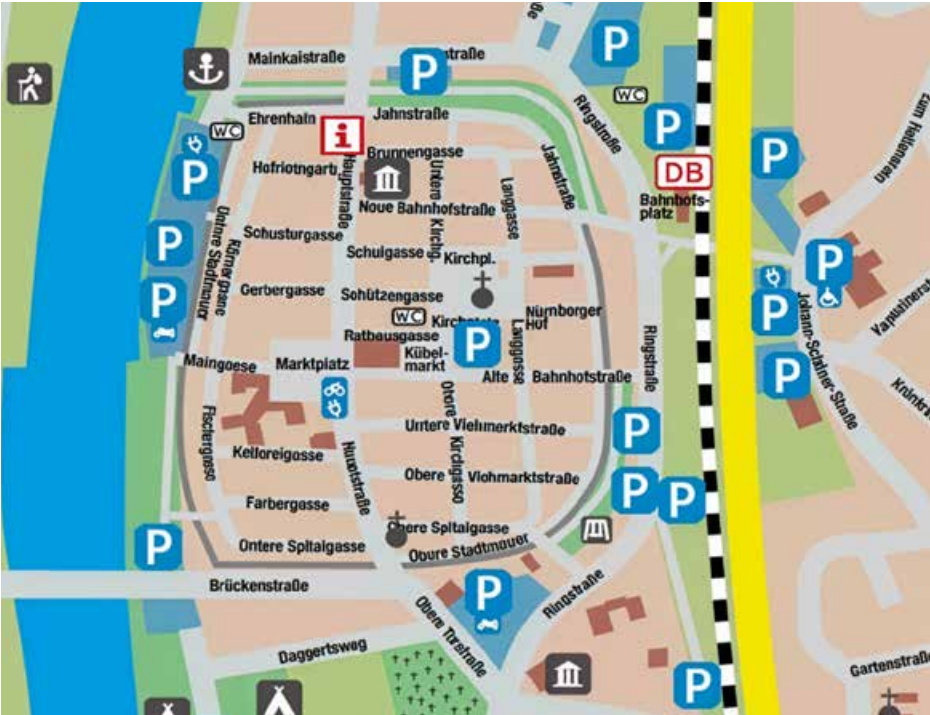
Druck
 Bonifatius Druck, Paderborn

Erscheinungsweise
 Zweimal jährlich, im Januar und September

Titelblatt
 Jürgen Wüst, Maingasse Karlstadt

Auflage
 15.800

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. Anmeldungen über unsere Homepage unterliegen der gesetzlichen Widerrufsfrist und können bis 14 Tage nach Buchung schriftlich bei der vhs storniert werden. Bitte beachten Sie hierzu die Infos und das Widerrufsformular auf unserer Homepage.

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

/// GÜNSTIGE
PREISE? ///

Gibt's bei der ENERGIE, wo denn sonst!?

Infos zu unseren Strom- und Erdgastarifen gibt es unter
www.die-energie.de oder persönlich in unseren Kunden-
zentren in Karlstadt, Lohr und Veitshöchheim.