

# PROGRAMM 07.01.2026 – 31.08.2026

## Legende

-  Barrierefreier Kurs
-  Neuer Kurs
-  Online-Kurs

## vhs im Landkreis

Die Kurse im Landkreis sind mit diesen Piktogrammen gekennzeichnet:

### Aschaffenburg

-  vhs Bessenbach
-  vhs Glattbach
-  vhs Goldbach
-  vhs Großostheim
-  vhs Haibach
-  vhs Hösbach
-  vhs Kleinostheim
-  vhs Laufach
-  vhs Mainaschaff
-  vhs Rothenbuch
-  vhs Sailauf
-  vhs Stockstadt
-  vhs Waldaschaff
-  vhs Weibersbrunn

### Miltenberg

-  vhs Miltenberg
-  vhs Amorbach
-  vhs Dorfprozelten
-  vhs Großheubach
-  vhs Bürgstadt



Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Website [www.vhs-aschaffenburg.de](http://www.vhs-aschaffenburg.de)



## THEMENGEBIETE

### Gesellschaft

#### vhs unterwegs

Kräuterführung mit Verköstigung: Wildkräuter - Schätze am Wegesrand

 KL

"Eine Handvoll Kräuter im Mund - hält dich gesund!" lautet ein Sprichwort. Lernen Sie also die heimische Pflanzenwelt kennen. Die Natur hält eine Fülle an Pflanzen für unsere Gesundheit und unseren Speiseplan bereit, die es zu entdecken gilt. Es werden wertvolle Informationen für Gesundheit, Kosmetik, Kochtopf und Brauchtum übermittelt, die Ihren Alltag bereichern können. Freuen Sie sich im Anschluss auf eine kleine Verköstigung der gesammelten Kräuter.

262-356053 | Theresia Stock | Sa., 09.05.26 | 14:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin | Kleinostheim, Treffpunkt: REWE-Parkplatz an der B8 | 16,00 €



## THEMENGEBIETE

### Kultur

#### Bildnerisches Gestalten

Acrylmalerei für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene - kurz & kompakt (Wochenendseminar)

 KL

Die Acrylmalerei ist einfach zu erlernen und bietet zahlreiche Gestaltungsmöglichkeiten. Die Kursleiterin zeigt Ihnen verschiedene Techniken, mit denen sich ein Bild Schritt für Schritt aufbauen lässt. Ob abstrakt oder realistisch – überlegen Sie sich gern ein Wunsch-Motiv! Falls Sie schon Erfahrung mit der Acrylmalerei haben, können Sie Ihre Fertigkeiten weiter ausbauen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

261-232550 | Heike Dubis | Sa., 07.02.26 | 10:00 - 15:00 Uhr, 1 Termin | Kleinostheim, Ehemaliges Feuerwehrhaus, Aschaffenger Str. 53 | 33,50 €



## THEMENGEBIETE

### Sprachen

#### Englisch

Englisch A1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

 KL

Dieser Kurs ist für Teilnehmende die nur ganz geringe Vorkenntnisse in Englisch haben und gerne in die Sprache einsteigen möchten.

261-431151 | Ajaz Hussain | donnerstags, ab 08.01.26 | 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine | Kleinostheim, Ketteler Schule | 122,50 €

Englisch A1 für Anfänger

 KL

Dieser Kurs ist für Teilnehmende die nur ganz geringe Vorkenntnisse in Englisch haben und gerne in die Sprache einsteigen möchten.

262-431151 | Ajaz Hussain | donnerstags, ab 23.04.26 | 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine | Kleinostheim, Ketteler Schule | 122,50 €

### Italienisch

Italienisch B1

 KL

In diesem Kurs vertiefen und erweitern wir die bereits erworbenen Kenntnisse, dabei liegt der Schwerpunkt auf der mündlichen Kommunikation.

261-463152 | Antonina Serra-Spielberger | donnerstags, ab 26.02.26 | 19:45 - 21:15 Uhr, 15 Termine | Kleinostheim, Ketteler Schule | 115,50 €



## THEMENGEBIETE

## Gesundheit

### Bewegung

#### Fit Mix für Frauen



Ist ein intensives Ganzkörperworkout mit dem Schwerpunkt Kraft-Ausdauer. Mit aktueller Musik trainieren wir Rücken, Arme, Schultern sowie Bauch, Beine und Po. Viele Muskelgruppen werden in einer Kombi trainiert, die schrittweise erklärt wird. Nach dem Workout sorgen Dehnungsübungen zur Entspannung der Muskeln.

**261-312068 | Renate Lorenz | dienstags, ab 03.02.26 | 19:15 - 20:15 Uhr, 15 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 63,00 €**

#### Gesundheitsorientierte Gymnastik



Mit rhythmischer Musik trainieren Sie gesundheitsorientiert Ihren ganzen Körper, z.B. Rücken, Bauch, Beine, um nur einige Bereiche zu nennen. Mit Kräftigungs-, Koordinations-, Mobilisations-, Balance- und Dehnübungen werden Muskeln, Haltung und die Beweglichkeit trainiert. Abwechslungsreiche Übungen werden im Stehen, im Sitzen oder im Liegen ausgeführt. Entspannung und Atemübungen am Ende der Stunde lassen die Teilnehmer zu einer wohlenden Erholung kommen.

**261-312071 | Renate Lorenz | freitags, ab 06.02.26 | 17:00 - 18:30 Uhr, 14 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 88,00 €**

#### Effektives Ganzkörpertraining mit ARO-HA®



Sie möchten Ihren Körper mit einem Fitnesskurs gesund halten und dabei gleichzeitig entspannen und vom stressigen Alltag abschalten? Dann ist AROHA® genau das Richtige für Sie! AROHA® bietet eine unkomplizierte und effektive Gymnastik im Drei-Viertel-Takt, die zu innerer Ausgeglichenheit führt, das Herz-Kreislauf-System stärkt und zudem wichtige Muskelgruppen trainiert. Durch den Wechsel von spannungsvollen und entspannenden Elementen werden verborgene Energien freigesetzt, das Körpergefühl sensibilisiert und somit die innere und äußere Balance verbessert. Am Kurs kann jede und jeder teilnehmen, unabhängig vom Alter, Trainingszustand und von Vorkenntnissen.  
Was ist AROHA®? Informieren Sie sich unter: <https://www.aroha-academy.de>

**261-312072 | Edith Pinz | mittwochs, ab 04.02.26 | 9:30 - 10:30 Uhr, 5 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 32,50 €**

#### Zumba® Gold



Zumba® Gold ist ein Fitnessprogramm, das speziell für aktive Erwachsene, Zumba®

Neulinge und andere Teilnehmer entwickelt wurde, die Abwechslung in ihrem Training suchen. Das Tanz-Fitness-Programm wird absolviert auf einem Mix von Merengue, Salsa, Cha Cha, Cumbia, Swing um nur einige zu nennen. Zumba® Gold erleichtert den Einstieg ins Zumba® Fitness Programm.

**261-312353 | Renate Lorenz | montags, ab 02.02.26 | 18:00 - 19:00 Uhr, 15 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 63,00 €**

#### Zumba® Fitness



Zumba® Fitness ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm. Mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen, wie Salsa, Mambo, Reggaeton, Cumbia, Merengue, um nur einige zu nennen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitness-Training.

**261-312354 | Renate Lorenz | mittwochs, ab 04.02.26 | 18:00 - 19:00 Uhr, 15 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 63,00 €**

#### Zumba® Gold



Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 312353

**261-312356 | Renate Lorenz | freitags, ab 06.02.26 | 15:45 - 16:45 Uhr, 14 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 59,00 €**

#### Pilates - Grundstufe mit geringen Vorkenntnissen



**261-314055 | Anne-Claudia Bentes-Geis | montags, ab 23.02.26 | 8:15 - 9:15 Uhr, 18 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 91,00 €**

#### Pilates Aufbaustufe



Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining. Durch das Erlernen des Powerhouses und den dazugehörigen Pilatesübungen trainieren Sie den Verbund von Bauchmuskulatur, Beckenbodenmuskulatur und die tiefen Rumpfmuskeln. So stärken Sie Ihre Wirbelsäule, Verbessern Ihre Balance und Erhalten Ihre Flexibilität. Durch die Pilatestechniken, stärken Sie Ihr Körperbewusstsein, steigern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit und finden zu mehr innerer Balance. Abgerundet wird die Stunde mit einer achtsamen Entspannungssequenz.

**261-314056 | Kerstin Scheuermann | dienstags, ab 20.01.26 | 16:45 - 17:45 Uhr, 13 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 76,00 €**

#### Pilates

#### Aufbaustufe mit guten Vorkenntnissen



Der Kurs eignet sich nur für Teilnehmerinnen mit guten Vorkenntnissen.

**261-314057 | Kerstin Scheuermann | dienstags, ab 20.01.26 | 18:00 - 19:00 Uhr, 15 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 76,00 €**

#### Pilates plus Faszientraining



Das Pilatestraining in Kombination mit Faszientraining folgt fünf Grundprinzipien: Beweglichkeit, Elastizität, Kraft, Schärfung der Sinne und Selbstmassage.

Wichtig: Der Kurs ist nicht für Personen mit Osteoporose geeignet!

**261-314058 | Anne-Claudia Bentes-Geis | freitags, ab 27.02.26 | 10:00 - 11:30 Uhr, 17 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 129,00 €**

#### Pilates - Grundstufe mit geringen Vorkenntnissen



**261-314059 | Anne-Claudia Bentes-Geis | montags, ab 23.02.26 | 9:30 - 10:30 Uhr, 9 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 45,50 €**

#### Wassergymnastik - (Flachwasser)



Die Eigenschaften des Wassers sorgen für eine Entlastung der Gelenke und der Wirbelsäule, somit ist ein schonendes Training für den Körper möglich. Regelmäßiges Training regt den Kreislauf an, welcher den gesunden Zellauf- wie -abbau sämtlicher Organe positiv beeinflusst.  
Kurs findet im Flachwasser statt.

**261-316057 | Meinhard Pint | montags, ab 12.01.26 | 9:35 - 10:35 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr. | 89,50 €**

#### Aqua-Fitness - (Tiefwasser)



Aqua-Fitness trainiert die Ausdauer und stärkt die gesamte Muskulatur. Sie entlastet dabei Sehnen, Bänder und Gelenke. Es handelt sich also um ein Ganzkörpertraining im Tief-Wasser, das Spaß macht und gleichzeitig effektiv ist.

**261-316058 | Meinhard Pint | mittwochs, ab 14.01.26 | 8:45 - 9:45 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr. | 89,50 €**

#### Aqua-Fitness - (Tiefwasser)



Aqua-Fitness trainiert die Ausdauer und stärkt die gesamte Muskulatur. Sie entlastet

dabei Sehnen, Bänder und Gelenke. Es handelt sich also um ein Ganzkörpertraining im Tief-Wasser, das Spaß macht und gleichzeitig effektiv ist.

**261-316059 | Meinhard Pint | mittwochs, ab 14.01.26 | 9:35 - 10:35 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr. | 89,50 €**

#### Aqua-Jogging - (Tiefwasser)



Aqua-Jogging trainiert die Ausdauer und stärkt die gesamte Muskulatur. Sie entlastet dabei Sehnen, Bänder und Gelenke. Es handelt sich also um ein Ganzkörpertraining im Tief-Wasser, das Spaß macht und gleichzeitig effektiv ist. Der Kurs ist für Nichtschwimmer nicht geeignet.

**261-316060 | Meinhard Pint | montags, ab 12.01.26 | 8:45 - 9:45 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr. | 89,50 €**

#### Tanzt einfach mit



Tanzen heißt Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit. Tanzen fördert Ausdauer und Beweglichkeit. Das Erlernen von neuen Tanzformen schult Gedächtnis und Reaktionsvermögen und der schnelle Lernerfolg steigert das Selbstbewusstsein. Der Kurs ist für Teilnehmer mit Tanzerfahrung geeignet. Die Tänze richten sich teilweise nach der Konzeption des Bundesverbandes Seniorentanz e.V.

**261-313062 | Heidi Sauer | montags, ab 26.01.26 | 16:00 - 17:30 Uhr, 12 Termine | Kleinostheim, Maingauhalle, Kleiner Saal | 75,50 €, Gebühr nicht ermäßigbar**

#### Entspannung und Stressbewältigung

##### Yoga und Entspannung für Leute ab 55 Anfänger und Fortgeschrittene



Yoga bedeutet, die Energien im Gleichgewicht zu halten. Im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung sowie in den Atemübungen lernen Sie, Stress abzubauen und Ihren Körper beweglich zu erhalten. Die Übungen sind kraftvoll und entspannend zugleich. In konzentrierter Stille können sich Körper, Seele und Geist gleichermaßen erholen und aufladen.

**261-321108 | Monika Wilhelm | montags, ab 23.02.26 | 16:15 - 17:45 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 63,00 €**

##### Yoga Grund- und Aufbaustufe



Yoga verhilft zu mehr Ruhe, Kraft und Stabilität. Durch Entspannung, gezielte Körper- und Atemübungen wirken wir ausgleichend auf unseren Körper, Geist und Seele ein.

**261-321109 | Monika Wilhelm | montags, ab 23.02.26 | 19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 63,00 €**

##### Yoga Aufbaustufe



Yoga ist eine für jeden erlernbare und hilfreiche Methode, den Körper gesund und beweglich zu erhalten und Seele und Geist in Harmonie zu bringen. Die ganzheitlichen Körperübungen helfen, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden und führen zu neuen Energien und mehr Bewusstsein.

**261-321111 | Adelinde Scheithauer | freitags, ab 20.02.26 | 9:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Maingauhalle, Galerie | 63,00 €**

##### Yoga Aufbaustufe



Beschreibung siehe Kurs Nr. 321111

**261-321112 | Adelinde Scheithauer | donnerstags, ab 19.02.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Maingauhalle, Galerie | 63,00 €**

##### Yoga Aufbaustufe



Beschreibung siehe Kurs Nr. 321111

**261-321113 | Adelinde Scheithauer | donnerstags, ab 19.02.26 | 20:15 - 21:45 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Maingauhalle, Galerie | 63,00 €**

##### Yoga Aufbaustufe



Beschreibung siehe Kurs Nr. 321111

**261-321114 | Adelinde Scheithauer | freitags, ab 20.02.26 | 10:45 - 12:15 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Maingauhalle, Galerie | 63,00 €**

##### Yoga Grundstufe



Yoga wirkt ganzheitlich und harmonisierend auf Körper und Geist. Wir üben Yoga-

Asanas, zur Stärkung der Muskulatur und für geschmeidiges Fasziengewebe. Pranayama (Yoga-Atmung) und Tiefenentspannung schenken mehr Energie und Ausgeglichenheit. Yoga, regelmäßig und achtsam ausgeführt, beugt Rückenleiden vor, fördert Kraft, Fitness und Flexibilität, Wohlbefinden und Bewusstsein.

**261-321126 | Birgit Gabriel | donnerstags, ab 15.01.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 76,00 €**

##### Yoga Grundstufe



Beschreibung siehe Kurs Nr. 321126

**261-321127 | Birgit Gabriel | donnerstags, ab 16.04.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 76,00 €**

##### Yoga Sommerkurs



Beschreibung siehe Kurs Nr. 321126

**262-321128 | Birgit Gabriel | donnerstags, ab 09.07.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 7 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 59,50 €**

#### Qi Gong der 5 Elemente



Freuen Sie sich auf einen Kurs mit Qi Gong und Meditation, Momente tiefer Entspannung in Bewegung und das Wissen, etwas Gutes für Ihre Gesundheit zu tun.

Qi Gong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und dient der Gesunderhaltung und Prävention. Qi Gong Übungen können den Qi-Fluss im Körper harmonisieren, die Zellen mit frischer Energie nähren, den Gleichgewichtssinn fördern, ein besseres Körpergefühl geben, Gelenke, Muskeln, Sehnen und Organe stärken. Die Freude am Leben und die in uns wohnende vitale Kraft können sich so entfalten.

Der Inhalt dieses Qi Gong Kurses richtet sich nach den 5 Elementen, den Jahreszeiten. Es werden Qi Gong Übungen zu den aktuellen Jahreszeiten gelernt und geübt. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittenen geeignet.

Qi Gong Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet. Sie können auch im Sitzen ausgeführt werden.

**261-322053 | Anja Schüßler | montags, ab 23.02.26 | 10:45 - 12:00 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 71,00 €**

#### Taiji-Chan

##### Anfänger- und Aufbaukurs ab Sequenz



Taiji-Chan ist Achtsamkeit in Ruhe und Bewegung. Durch langsame und fließende Bewegungsabläufe wird die Lebensenergie Qi in Ihnen harmonisiert, sowie Beweglichkeit und Gleichgewicht gefördert. Taiji kann ohne besondere Voraussetzungen in jedem Alter erlernt und geübt werden.

**261-322058 | Susanne Pfeufer | freitags, ab 06.03.26 | 18:45 - 20:00 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 81,00 €**

### Autogenes Training

**KL**

Autogenes Training ist eine Entspannungstechnik, die einem hilft, sich selbst ruhig zu stellen und zu entspannen. Es führt zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Ängste und innere Blockaden können gelöst werden. Es kann unter anderem bei Nervosität, Unruhezuständen, Stress, Konzentrationsstörungen, Prüfungsängsten, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, Muskelverspannungen, Magen-Darmstörungen, Bluthochdruck u.v.m. wirkungsvoll eingesetzt werden. Es führt zu mehr Gelassenheit, Ruhe und innerer Zentriertheit. Das Selbstwertgefühl sowie körperliche und geistige Leistung können gesteigert werden. Ausgeglichenheit und Freude helfen die Gesundheit zu bewahren oder wieder herzustellen.

**261-326052 | Theresia Stock | montags, ab 12.01.26 | 18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Ketteler Schule (seitlicher Eingang) Musikraum | 74,50 €**

## junge vhs

### Gesundheit

#### Kreativer Kindertanz (6-7 Jahre)

**KL**

Kreativität ist der Name für originelle und neu schöpferische Vorgänge, die sich im Denken und Handeln verwirklichen. Kreativer Kindertanz bezeichnet eine rhythmisch, musikalisch orientierte Bewegungsschulung, die einem Beitrag zur Entwicklung der Persönlichkeitsmerkmale wie Vitalität, Eigeninitiative, Ausdauer, Neugier, Unabhängigkeit sowie Konflikt- und Frustrationstoleranz leisten soll. Grundsatz: Erlebnis statt Leistung, das heißt es steht nicht Ein richtiges Ergebnis im Vordergrund, sondern der Weg dorthin.

**261-313063 | Anne-Claudia Bentes-Geis | samstags, ab 17.01.26 | 10:00 - 11:00 Uhr, 4 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 30,00 €**

# PROGRAMM 07.01.2026 – 30.04.2026

## Legende

-  Barrierefreier Kurs
-  Neuer Kurs
-  Online-Kurs

## vhs im Landkreis

Die Kurse im Landkreis sind mit diesen Piktogrammen gekennzeichnet:

### Aschaffenburg

-  vhs Bessenbach
-  vhs Glattbach
-  vhs Goldbach
-  vhs Großostheim
-  vhs Haibach
-  vhs Hösbach
-  vhs Kleinostheim
-  vhs Laufach
-  vhs Mainaschaff
-  vhs Rothenbuch
-  vhs Sailauf
-  vhs Stockstadt
-  vhs Waldaschaff
-  vhs Weibersbrunn

### Miltenberg

-  vhs Miltenberg
-  vhs Amorbach
-  vhs Dorfprozelten
-  vhs Großheubach
-  vhs Bürgstadt



Das vollständige Programm  
finden Sie auf unserer Website  
[www.vhs-aschaffenburg.de](http://www.vhs-aschaffenburg.de)



## THEMENGEBIETE

### Gesellschaft

### Recht, Wirtschaft, Verbraucherfragen

#### Pflegebedürftig – was ist zu tun?



In der Bevölkerung nimmt die Pflegebedürftigkeit zu. Das Sozialgesetzbuch zur Pflegeversicherung definiert die fünf Pflegegrade und legt die Möglichkeiten und Leistungen für Pflegebedürftige (ambulante/stationäre Pflege) fest. Was viele Menschen ängstigt, sind die mit der Pflege verbundenen Kosten. Wer kommt dafür auf, wenn das eigene Geld nicht reicht? Muss das Haus verkauft werden, muss der nicht pflegebedürftige Partner mitbezahlen, in welcher Höhe müssen sich die Kinder an den Pflegekosten beteiligen?

Der Vortrag befasst sich mit der aktuellen rechtlichen Situation vor dem Hintergrund, auch für die eigene Pflege rechtzeitig zu sorgen. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Diskussion.

Der Referent Thomas Goes ist Fachanwalt für Familienrecht und Erbrecht.

Bitte melden Sie sich für den Vortrag rechtzeitig an! Eine Anmeldung garantiert die Teilnahme bei hohem Interesse und ein(...)

**261-171151 | Thomas Goes | Mi., 21.01.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin | Mainaschaff, Maintalhalle, Foyer, Jahnstr. 50, | 7,00 €**

auf. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Diskussion.

Der Referent Thomas Goes ist Fachanwalt für Familienrecht und Erbrecht.

Bitte melden Sie sich für den Vortrag rechtzeitig an! Eine Anmeldung garantiert die Teilnahme bei hohem Interesse und eine Information über einen möglichen Ausfall bzw. eine mögliche Verschiebung.

**261-171151 | Thomas Goes | Mi., 21.01.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin | Mainaschaff, Maintalhalle, Foyer, Jahnstr. 50, | 7,00 €**



## THEMENGEBIETE

### Kultur

### Bildnerisches Gestalten

#### Acrylmalen – Wochenendkurs



Sie beschäftigen sich gerne mit Farben? Dieser Kurs zeigt Ihnen kreative Einsatz-Möglichkeiten auf, auch wenn Sie glauben, nicht malen zu können. Neben dem herkömmlichen Malen mit Pinseln auf Leinwand werden Sie mit Spachteln und anderen Werkzeugen arbeiten und dabei drucken (z. B. mit Folie), strukturieren (z. B. mit einem Zahnpeschtel), abkleben und viele andere Arten des Umgangs mit unterschiedlichen Materialien ausprobieren. Sie werden von den Ergebnissen überrascht sein!

**261-232850 | Esther Ortolf | Fr, 06.02.2026, 18:00-20:15 Uhr, Sa, 07.02.2026, 10:00-17:00 Uhr Mainaschaff, Ascapha-Schule, Schillerstr. 1 | 47,00 €**

#### Acrylmalen – Wochenendkurs



Beschreibung siehe Kurs Nr. 232-850

**261-232851 | Esther Ortolf | Fr, 24.04.2026, 18:00-20:15, Sa, 25.04.2026, 10:00-17:00 Mainaschaff, Ascapha-Schule, Schillerstr. 1 | 47,00 €**



## THEMENGEBIETE

### Sprachen

#### Italienisch

##### Italienisch A2- Auffrischung

**MA**

In diesem Kurs wollen wir in entspannter Atmosphäre die bereits erworbenen Kenntnisse vertiefen und erweitern sowie die mündliche Kommunikation fördern. Außerdem erfahren Sie viel über Kultur, Bräuche und Traditionen Italiens.

261-462151 | Antonina Serra-Spielberger | mittwochs, ab 25.02.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine | Mainaschaff, Ascapha-Schule, Schillerstr. 1 | 93,00 €



## THEMENGEBIETE

### Gesundheit

#### Bewegung

##### Move and Relax für Frauen - Beweglichkeit verbessern

**MA**

In diesem Kurs geht es darum, den Alltagsstress für einen Moment hinter sich zu lassen. Durch gezielte Bewegungen für den Nacken-Schulter Bereich, Rücken und Bauch wird der Körper gedehnt und aktiviert. Der aktive Bewegungsteil dauert circa 45 Minuten. Die Stunde wird mit einer Entspannungsphase - Traumreise abgeschlossen.

261-329054 | Bettina Antl | donnerstags, ab 22.01.26 | 17:45 - 18:45 Uhr, 8 Termine | Mainaschaff, Altes Rathaus, Schulstr. 4, 1. Obergeschoß | 59,50 €

##### Move and Relax für Frauen - Beweglichkeit verbessern

**MA**

Beschreibung siehe Kurs Nr. 329054

262-329054 | Bettina Antl | donnerstags, ab 11.06.26 | 17:45 - 18:45 Uhr, 8 Termine | Mainaschaff, Altes Rathaus, Schulstr. 4, 1. Obergeschoß | 59,50 €

##### Line Dance - Grundstufe

**MA**

Für Anfänger oder Wiedereinsteiger. Es werden anhand von einfachen Tanzchoreographien die Grundschritte erlernt

261-313057 | Diana Hufgard | dienstags, ab 20.01.26 | 17:00 - 18:00 Uhr, 5 Termine | Mainaschaff, Maintalhalle, Probenraum, Jahnstr. 50, | 28,50 €

### Entspannung und Stressbewältigung

#### Yoga

**MA**

Yoga wirkt ganzheitlich und harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. Wir üben Yoga-Asanas, zur Stärkung der Muskulatur und für geschmeidiges Faszengewebe. Pranayama (Yoga-Atmung) und Tiefenentspannung schenken mehr Energie und Ausgeglichenheit. Yoga, regelmäßig und achtsam ausgeführt, beugt Rückenleiden vor, fördert Kraft, Fitness und Flexibilität, Wohlbefinden und Bewusstsein.

261-321130 | Birgit Gabriel | montags, ab 12.01.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine | Mainaschaff, Ascapha-Schule, Schillerstr. 1, Kleine Aula | 63,00 €

#### Yoga

**MA**

Beschreibung siehe Kurs Nr. 321130

261-321131 | Birgit Gabriel | montags, ab 13.04.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine | Mainaschaff, Ascapha-Schule, Schillerstr. 1, Kleine Aula | 63,00 €

#### Yoga für den Rücken

**MA**

Dieser Yogakurs legt besondere Aufmerksamkeit auf rückengerechtes Yoga. Sie erlernen und üben Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und gezielte Entspannungstechniken.

Kursziele:

Solide Grundlagen und Prinzipien des Hatha Yoga vermitteln, Flexibilität, Muskelaufbau und Balance verbessern, Verspannungen, insbesondere der Rückenstützenden Muskulatur, lösen Rückenbeschwerden vorbeugen, Stress abbauen, Resilienz und innere Ruhe fördern, zu mehr Bewusstsein und Ausgeglichenheit finden.

261-321133 | Birgit Gabriel | dienstags, ab 13.01.26 | 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine | Mainaschaff, Altes Rathaus, Schulstr. 4, 1. Obergeschoß | 63,00 €

#### Yoga für den Rücken

**MA**

Beschreibung siehe Kurs Nr. 321133

261-321134 | Birgit Gabriel | dienstags, ab 14.04.26 | 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine | Mainaschaff, Altes Rathaus, Schulstr. 4, 1. Obergeschoß | 63,00 €

### Hatha-Yoga Sommerkurs

**MA**

Yoga wirkt ganzheitlich und harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. Wir üben Yoga-Asanas, zur Stärkung der Muskulatur und für geschmeidiges Faszengewebe. Pranayama (Yoga-Atmung) und Tiefenentspannung schenken mehr Energie und Ausgeglichenheit. Yoga, regelmäßig und achtsam ausgeführt, beugt Rückenleiden vor, fördert Kraft, Fitness und Flexibilität, Wohlbefinden und Bewusstsein.

262-321135 | Birgit Gabriel | dienstags, ab 07.07.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 7 Termine | Mainaschaff, Altes Rathaus, Schulstr. 4, 1. Obergeschoß | 53,00 €

### Klang-Fantasiereise

**MA**

Die sanften Töne und wohltuenden Schwingungen der Klangschalen können Stress und Verspannungen lösen, eine tiefe Entspannung ermöglichen und die Selbstheilungskräfte aktivieren, um Seele, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die begleitenden Texte nehmen Sie mit auf eine Reise in Ihr Inneres. Genießen Sie diese Auszeit.

261-329056 | Jutta Weis | Mo., 19.01.26 | 9:30 - 10:30 Uhr, 1 Termin | Mainaschaff, Altes Rathaus, Schulstr. 4, 1. Obergeschoß | 12,00 €

### Klang-Fantasiereise

**MA**

261-329057 | Jutta Weis | Mo., 19.01.26 | 18:00 - 19:00 Uhr, 1 Termin | Mainaschaff, Altes Rathaus, Schulstr. 4, 1. Obergeschoß | 12,00 €

### Klang-Fantasiereise

**MA**

261-329058 | Jutta Weis | Mo., 23.02.26 | 9:30 - 10:30 Uhr, 1 Termin | Mainaschaff, Altes Rathaus, Schulstr. 4, 1. Obergeschoß | 12,00 €

### Klang-Fantasiereise

**MA**

261-329059 | Jutta Weis | Mo., 23.02.26 | 18:00 - 19:00 Uhr, 1 Termin | Mainaschaff, Altes Rathaus, Schulstr. 4, 1. Obergeschoß | 12,00 €

### Klang-Fantasiereise

**MA**

261-329060 | Jutta Weis | Mo., 16.03.26 | 9:30 - 10:30 Uhr, 1 Termin | Mainaschaff, Altes Rathaus, Schulstr. 4, 1. Obergeschoß | 12,00 €

### Klang-Fantasiereise

**MA**

261-329061 | Jutta Weis | Mo., 16.03.26 | 18:00 - 19:00 Uhr, 1 Termin | Mainaschaff, Altes Rathaus, Schulstr. 4, 1. Obergeschoß | 12,00 €

### Klang-Fantasiereise

MA

**261-329062 | Jutta Weis | Mo., 20.04.26 |**  
**9:30 - 10:30 Uhr, 1 Termin | Mainaschaff,**  
**Altes Rathaus, Schulstr. 4, 1. Obergeschoss**  
| 12,00 €

### Klang-Fantasiereise

MA

**261-329063 | Jutta Weis | Mo., 20.04.26 |**  
**18:00 - 19:00 Uhr, 1 Termin | Mainaschaff,**  
**Altes Rathaus, Schulstr. 4, 1. Obergeschoss**  
| 12,00 €

### Klang-Fantasiereise

MA

**262-329056 | Jutta Weis | Mo., 18.05.26 |**  
**9:30 - 10:30 Uhr, 1 Termin | Mainaschaff,**  
**Altes Rathaus, Schulstr. 4, 1. Obergeschoss**  
| 12,00 €

### Klang-Fantasiereise

MA

**262-329057 | Jutta Weis | Mo., 18.05.26 |**  
**18:00 - 19:00 Uhr, 1 Termin | Mainaschaff,**  
**Altes Rathaus, Schulstr. 4, 1. Obergeschoss**  
| 12,00 €

### Klang-Fantasiereise

MA

**262-329058 | Jutta Weis | Mo., 15.06.26 |**  
**9:30 - 10:30 Uhr, 1 Termin | Mainaschaff,**  
**Altes Rathaus, Schulstr. 4, 1. Obergeschoss**  
| 12,00 €

### Klang-Fantasiereise

MA

**262-329059 | Jutta Weis | Mo., 15.06.26 |**  
**18:00 - 19:00 Uhr, 1 Termin | Mainaschaff,**  
**Altes Rathaus, Schulstr. 4, 1. Obergeschoss**  
| 12,00 €

# PROGRAMM 07.01.2026 – 30.04.2026

## Legende

-  Barrierefreier Kurs
-  Neuer Kurs
-  Online-Kurs

## vhs im Landkreis

Die Kurse im Landkreis sind mit diesen Piktogrammen gekennzeichnet:

### Aschaffenburg

-  vhs Bessenbach
-  vhs Glattbach
-  vhs Goldbach
-  vhs Großostheim
-  vhs Haibach
-  vhs Hösbach
-  vhs Kleinostheim
-  vhs Laufach
-  vhs Mainaschaff
-  vhs Rothenbuch
-  vhs Sailauf
-  vhs Stockstadt
-  vhs Waldaschaff
-  vhs Weibersbrunn

### Miltenberg

-  vhs Miltenberg
-  vhs Amorbach
-  vhs Dorfprozelten
-  vhs Großheubach
-  vhs Bürgstadt



## THEMENGEBIETE

### Gesundheit

### Bewegung

#### Step-Aerobic

 RO

Step-Aerobic ist ein Herz-Kreislauftraining. Zu fetziger Musik trainieren Sie hauptsächlich Ausdauer und Koordination. Einzelne Schritte werden zu einer abwechslungsreichen Choreografie zusammengestellt. Als Hilfsmittel dient dazu "der Step".

261-312075 | Kerstin Imhof | montags, ab 23.02.26 | 18:30 - 19:15 Uhr, 15 Termine | Rothenbuch, Pfarrjugendheim | 67,50 €

#### Bodystyling

 RO

Nach einem Warm-up beginnen Sie mit leichten Aerobic-Kombinationen einschließlich Kraftausdauertraining für alle Muskelbereiche und enden mit einem Cool-down.

261-312076 | Kerstin Imhof | montags, ab 23.02.26 | 19:15 - 20:15 Uhr, 15 Termine | Rothenbuch, Pfarrjugendheim | 73,00 €

### Entspannung und Stressbewältigung

#### Hatha-Yoga - Grundstufe (ZPP-Präventionskurs)

 RO

Hatha-Yoga - Grundkurs bedeutet Körper-, Geist- und Seele miteinander in Einklang zu bringen.

Hierfür gibt es die 5 Säulen, die uns helfen in unser inneres Bewusstsein zu gelangen: Anfangsentspannung, Atemübungen, Sonnengruß, Körperübungen, Endentspannung. Yoga ist ein Weg, der uns vom Äußeren ins Innere in Verbindung bringt.

Ich freue mich, Sie in meinem Hatha-Yoga-Kurs begrüßen zu dürfen.

Yoga ist das zur Ruhe kommen der Gedanken, um bei sich anzukommen.

Ich begleite Sie auf Ihrem Weg dorthin.

261-321078 | Ute Maria Wolf | dienstags, ab 03.02.26 | 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine | Rothenbuch, Pfarrscheune, Maria-Stern-Platz 2 | 133,00 €, inkl. Mietkosten



Das vollständige Programm  
finden Sie auf unserer Website  
[www.vhs-aschaffenburg.de](http://www.vhs-aschaffenburg.de)

# PROGRAMM 07.01.2026 – 31.05.2026

## Legende

-  Barrierefreier Kurs
-  Neuer Kurs
-  Online-Kurs

## vhs im Landkreis

Die Kurse im Landkreis sind mit diesen Piktogrammen gekennzeichnet:

### Aschaffenburg

-  vhs Bessenbach
-  vhs Glattbach
-  vhs Goldbach
-  vhs Großostheim
-  vhs Haibach
-  vhs Hösbach
-  vhs Kleinostheim
-  vhs Laufach
-  vhs Mainaschaff
-  vhs Rothenbuch
-  vhs Sailauf
-  vhs Stockstadt
-  vhs Waldaschaff
-  vhs Weibersbrunn

### Miltenberg

-  vhs Miltenberg
-  vhs Amorbach
-  vhs Dorfprozelten
-  vhs Großheubach
-  vhs Bürgstadt



Das vollständige Programm  
finden Sie auf unserer Website  
[www.vhs-aschaffenburg.de](http://www.vhs-aschaffenburg.de)



## THEMENGEBIETE

### Gesellschaft

### vhs unterwegs

#### Geologische Exkursion – Steinbrüche in Sailauf (Spessart)

SA

Zum bundesweiten Tag des Geotops: der 65. geologisch-mineralogische Rundgang um die beeindruckenden Steinbrüche der Hartkoppe und Rehberg.

Inhalt der Führung:

- Rundgang um die Steinbrüche in der Hartkoppe und am Rehberg (Weglänge ca. 2 km bei ca. 30 m Höhenunterschied)
- Erläuterung der komplexen Geologie der im Steinbruch sichtbaren Verhältnisse unter Verwendung von aktuellen Skizzen und Grafiken vom kristallinen Grundgebirge über den Zechstein und Buntsandstein bis zur letzten Eiszeit
- Die Geologie der Umgebung Sailaufs und soweit zum Verständnis nötig des Spessarts mit Hilfe von geologischem Kartenmaterial
- Erklärung der Entstehung des Gesteins Rhyolith ("Quarzporphy") und seiner chemischen wie mineralogischen Zusammensetzung
- Bedeutung als mineralogisches Forschungsobjekt (umfangreiche Altersdatierungen der Gangmineralisation)
- Fundort für zahlreiche, teilweise sehr seltene Mineralien, von denen einige erstmals in Deutschland beziehungsweise in Europa gefunden wurden. Die Mineralien Sailaufit und Okruschit wurden hier erstmals weltweit gefunden und analysiert!
- Ist das Arsen im Steinbruch wirklich so gefährlich wie es in der Presse dargestellt wurde?
- Achat - Wunder in Farbe und Struktur
- Kurzer Blick in die geologische Zukunft des Spessarts in Mitteleuropa
- Vogelschutz: Uhu, Wanderfalke und Turmfalke

Die Veranstaltung beginnt an der ehemaligen Schranke in der Zufahrt zum Steinbruch in der Hartkoppe (auch bei "schlechtem" Wetter! GPS-Daten: N 50° 01,918' E 9° 16,364'). Festes Schuhwerk, wie Wanderschuhe, sind zu empfehlen. Dauer, je nach Teilnehmerzahl und Fragen, max. 1 ¾ Stunden. Kinder gebührenfrei!

262-113052 | Joachim Lorenz | So.,  
24.05.26 | 15:00 - 16:30 Uhr, 1 Termin |  
Sailauf, ehemalige Schranke zum Steinbruch, Obersailauf | 10,00 €



## THEMENGEBIETE

### Gesundheit

### Bewegung

#### Zumba® Fitness

SA

Lieben Sie Latino-Musik? Können Sie nicht stillsitzen bei den Rhythmen von Salsa, Mambo, Merengue, Flamenco oder Reggaeton? Dann ist Zumba das ideale Tanz-Workout für Sie!

Das dynamische Zumba-Fitnessprogramm ist sehr abwechslungsreich und zwischen schnelleren und langsameren Rhythmen bleibt Zeit zum Durchatmen. Die Choreografie von Zumba Fitness ist einfach und für jeden geeignet, der Spaß an Bewegung zu heißer Musik hat.

261-312357 | Birgit Hugo | donnerstags, ab  
29.01.26 | 18:30 - 19:30 Uhr, 12 Termine |  
Sailauf, Bürgerzentrum, Kirchberg 2 |  
50,50 €

# PROGRAMM 07.01.2026 – 30.04.2026

## Legende

-  Barrierefreier Kurs
-  Neuer Kurs
-  Online-Kurs

## vhs im Landkreis

Die Kurse im Landkreis sind mit diesen Piktogrammen gekennzeichnet:

### Aschaffenburg

-  vhs Bessenbach
-  vhs Glattbach
-  vhs Goldbach
-  vhs Großostheim
-  vhs Haibach
-  vhs Hösbach
-  vhs Kleinostheim
-  vhs Laufach
-  vhs Mainaschaff
-  vhs Rothenbuch
-  vhs Sailauf
-  vhs Stockstadt
-  vhs Waldaschaff
-  vhs Weibersbrunn

### Miltenberg

-  vhs Miltenberg
-  vhs Amorbach
-  vhs Dorfprozelten
-  vhs Großheubach
-  vhs Bürgstadt



Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Website [www.vhs-aschaffenburg.de](http://www.vhs-aschaffenburg.de)



## THEMENGEBIETE

### Sprachen

#### Englisch

##### Englisch A2 für Wiedereinsteiger

  

Zur Auffrischung und Erweiterung von geringen Vorkenntnissen geeignet. Neben Grammatik und Vokabular werden auch erste Ansätze zum freien Sprechen geübt.

261-432155 | *Simone Leite Ferreira da Rocha* | donnerstags, ab 05.03.26 | 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine | Stockstadt Mittelschule | 122,50 €

##### In conversation - English B1/B2

 

We refresh and extend our spoken English through interesting discussions. This course is ideal for adults who have already reached level B1 but would still like to improve their language skills.

261-433154 | *Simone Leite Ferreira da Rocha* | montags, ab 09.03.26 | 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine | Stockstadt Mittelschule | 122,50 €



## THEMENGEBIETE

### Gesundheit

#### Bewegung

##### Sturzprophylaxe für Senioren\*innen



Mit gezielten Übungen werden Standfestigkeit und Sicherheit beim Gehen verbessert. Stürze und Verletzungen können so verhindert werden. Dazu wird Kraft und Gleichgewicht trainiert. Da ältere Menschen bereits nach kurzer Zeit erschöpft sind, findet das Training im Stehen und im Sitzen statt. Sturzprophylaxe hält Sie mobil, damit Sie auch im Alter den Alltag sicher meistern können.

261-312080 | *Felizitas Freund* | donnerstags, ab 26.02.26 | 10:00 - 11:00 Uhr, 12 Termine | Stockstadt, Alte Knabenschule, Hauptstr.32, Erdgeschoss | 73,00 €

## Entspannung und Stressbewältigung

#### Yoga für den Rücken



Rückenbeschwerden kommen oft von Verspannungen, Stress und Bewegungsman gel. Wir üben Sonnengruß und Yoga-Stellungen zur Kräftigung der Muskulatur, Dehnübungen für geschmeidigeres Bindegewebe. Atem- und Entspannungstechniken lösen Verspannungen. Yoga, regelmäßig und achtsam ausgeführt, beugt Rückenleiden vor oder kann sie lindern, schenkt innere Ruhe, fördert Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden.

261-321119 | *Birgit Gabriel* | mittwochs, ab 14.01.26 | 17:45 - 19:15 Uhr, 10 Termine | Stockstadt, Rathaus, Hauptstr. 19-21, Dachgeschoß | 63,00 €

#### Yoga für den Rücken



Beschreibung siehe Kurs Nr. 321119

261-321120 | *Birgit Gabriel* | mittwochs, ab 15.04.26 | 17:45 - 19:15 Uhr, 10 Termine | Stockstadt, Rathaus, Hauptstr. 19-21, Dachgeschoß | 63,00 €

#### Yoga



Yoga wirkt ganzheitlich und harmonisierend auf Körper und Geist. Wir üben Yoga-Asanas, zur Stärkung der Muskulatur und für geschmeidiges Faszienge webe. Pranayama (Yoga-Atmung) und Tiefenentspannung schenken mehr Energie und Ausgeglichenheit. Yoga, regelmäßig und achtsam ausgeführt, beugt Rückenleiden vor, fördert Kraft, Fitness und Flexibilität, Wohlbefinden und Bewusstheit.

261-321128 | *Birgit Gabriel* | mittwochs, ab 14.01.26 | 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine | Stockstadt, Rathaus, Hauptstr. 19-21, Dachgeschoß | 63,00 €

#### Yoga



Beschreibung siehe Kurs Nr. 321128

261-321129 | *Birgit Gabriel* | mittwochs, ab 15.04.26 | 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine | Stockstadt, Rathaus, Hauptstr. 19-21, Dachgeschoß | 63,00 €

# PROGRAMM 07.01.2026 – 30.04.2026

## Legende

-  Barrierefreier Kurs
-  Neuer Kurs
-  Online-Kurs

## vhs im Landkreis

Die Kurse im Landkreis sind mit diesen Piktogrammen gekennzeichnet:

## Aschaffenburg

-  vhs Bessenbach
-  vhs Glattbach
-  vhs Goldbach
-  vhs Großostheim
-  vhs Haibach
-  vhs Hösbach
-  vhs Kleinostheim
-  vhs Laufach
-  vhs Mainaschaff
-  vhs Rothenbuch
-  vhs Sailauf
-  vhs Stockstadt
-  vhs Waldaschaff
-  vhs Weibersbrunn

## Miltenberg

-  vhs Miltenberg
-  vhs Amorbach
-  vhs Dorfprozelten
-  vhs Großheubach
-  vhs Bürgstadt

Das vollständige Programm  
finden Sie auf unserer Website  
[www.vhs-aschaffenburg.de](http://www.vhs-aschaffenburg.de)



## THEMENGEBIETE

### Gesundheit

### Bewegung

#### Stark im Kreuz - Ganzkörpertraining

WA

Das gesundheitsorientierte Trainingsprogramm baut mit Kräftigung, Mobilisierung, Dehnen und Entspannen auf den Grundelementen der Gymnastik auf. Es schafft ein muskuläres Gleichgewicht, stärkt die Schultern und den Rücken, mobilisiert die Wirbelsäule und trainiert Bauch und Becken. Wohltuende Stretching- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

**261-311082 | Bettina Brehm | mittwochs, ab 15.01.26 | 20:00 - 21:00 Uhr, 12 Termine | Waldaschaff, Turnhalle, Höhenstr. 20 | 50,50 €**

#### Stark im Kreuz - Ganzkörpertraining

WA

Das gesundheitsorientierte Trainingsprogramm baut mit Kräftigung, Mobilisierung, Dehnen und Entspannen auf den Grundelementen der Gymnastik auf. Es schafft ein muskuläres Gleichgewicht, stärkt die Schultern und den Rücken, mobilisiert die Wirbelsäule und trainiert Bauch und Becken. Wohltuende Stretching- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

**261-311083 | Bettina Brehm | mittwochs, ab 14.01.26 | 8:30 - 9:30 Uhr, 12 Termine | Waldaschaff, Turnhalle, Höhenstr. 20 | 50,50 €**

#### Step dich fit! Fitness- und Gesundheitsmix

WA

Dieser Kurs bietet eine abwechslungsreiche Stepstunde mit gesundheitsorientierter Ganzkörperlerngymnastik, mit dem Ziel die Muskulatur zu kräftigen. Koordinationsübungen fördern die geistigen und motorischen Fähigkeiten, verbessern Ausdauer und Haltung. Wohlbefinden und neue Kraft schenkt eine abschließende Dehnungs- und Entspannungsphase.

**261-312082 | Bettina Brehm | mittwochs, ab 14.01.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine | Waldaschaff, Turnhalle, Höhenstr. 20 | 75,50 €**

#### Step-Aerobic

WA

Step-Aerobic ist ein Herz-Kreislauftraining. Zu fetziger Musik wird die Ausdauer und Koordination trainiert. Einzelne Schritte werden zu einer abwechslungsreichen Choreografie zusammengestellt. Als Hilfsmittel dient dazu "der Step".

**261-312083 | Kerstin Imhof | mittwochs, ab 25.02.26 | 18:30 - 19:30 Uhr, 15 Termine | Waldaschaff, Turnhalle, Höhenstr. 20 | 66,00 €**

#### Bodystyling

WA

Nach einem kurzen "Warm up", der aus einfachen Aerobic-Kombinationen besteht, wird die Kraftausdauer für alle Muskelbereiche trainiert. Die Stunde endet mit einem Stretching.

**261-312084 | Kerstin Imhof | mittwochs, ab 25.02.26 | 19:30 - 20:30 Uhr, 15 Termine | Waldaschaff, Turnhalle, Höhenstr. 20 | 63,00 €**

## Eltern-Kind-Turnen (2 - 3 Jahre)

WA

Beim Eltern-Kind-Turnen (2 - 3 Jahre) werden die Kinder durch Bewegungslandschaften zum Hüpfen, Klettern und Balancieren motiviert. Gemeinsam mit gleichaltrigen Kids können sie sich austoben. Die Stunde wird durch gemeinsame Lieder abgerundet.

**261-312150 | Kerstin Imhof | mittwochs, ab 25.02.26 | 16:00 - 17:00 Uhr, 12 Termine | Waldaschaff, Turnhalle, Höhenstr. 20 | 58,00 €**

## Eltern-Kind-Turnen (3 bis einschließlich 4 Jahre) auch gerne schon ohne Eltern

WA

Beim Eltern-Kind-Turnen (3 - 4 Jahre) werden die Kinder gerne auch schon ohne Eltern durch Bewegungslandschaften zum Hüpfen, Klettern und Balancieren motiviert. Gemeinsam mit gleichaltrigen Kids können sie sich austoben. Die Stunde wird durch gemeinsame Lieder abgerundet.

**261-312151 | Kerstin Imhof | mittwochs, ab 25.02.26 | 17:00 - 18:00 Uhr, 12 Termine | Waldaschaff, Turnhalle, Höhenstr. 20 | 58,00 €**

## Kinderturnen (5 - 6 Jahre)

WA

Ein Sportangebot für Mädchen und Jungs von 5 - 6 Jahre, die Spaß an Sport und Bewegung haben. Diese Trainingseinheit bietet den idealen Ausgleich zum Alltag. Zu Beginn der Stunde wärmen wir uns mit Reaktions-, Lauf- und Ballspiele auf. Weiter geht es mit einfachen Übungen an klassischen Geräten (z.B. Turnkasten, Ringe, Schwebebalken usw.), ohne Leistungsdruck. Abgerundet wird die Stunde durch einen spielerischen Ausklang.

**261-312152 | Kerstin Imhof | freitags, ab 27.02.26 | 14:30 - 15:30 Uhr, 12 Termine | Waldaschaff, Turnhalle, Höhenstr. 20 | 58,00 €**

## Eltern-Kind-Turnen (2 - 3 Jahre)

WA

Beim Eltern-Kind-Turnen (2 - 3 Jahre) werden die Kinder durch Bewegungslandschaften zum Hüpfen, Klettern und Balancieren motiviert. Gemeinsam mit gleichaltrigen Kids können sie sich austoben. Die Stunde wird durch gemeinsame Lieder abgerundet.

**261-312153 | Kerstin Imhof | freitags, ab 27.02.26 | 15:30 - 16:30 Uhr, 12 Termine | Waldaschaff, Turnhalle, Höhenstr. 20 | 58,00 €**

## Entspannung und Stressbewältigung

### Hatha-Yoga (ZPP-Präventionskurs)

WA

Hatha-Yoga - Grundkurs bedeutet Körper-, Geist- und Seele miteinander in Einklang zu bringen.

Hierfür gibt es die 5 Säulen, die uns helfen in unser inneres Bewusstsein zu gelangen: Anfangsentspannung, Atemübungen, Sonnengruß, Körperübungen, Endentspannung. Yoga ist ein Weg, der uns vom Äußeren ins Innere in Verbindung bringt.

Ich freue mich, Sie in meinem Hatha-Yoga-Kurs begrüßen zu dürfen.

Yoga ist das zur Ruhe kommen der Gedanken, um bei sich anzukommen.

Ich begleite Sie auf Ihrem Weg dorthin.

**261-321121 | Ute Maria Wolf | montags, ab 02.02.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 12 Termine | Waldaschaff, Verbandsschule, Schulstr. 3, Mehrzweckraum | 133,00 €**

### Hatha-Yoga (ZPP-Präventionskurs)

WA

Hatha-Yoga - Grundkurs bedeutet Körper-, Geist- und Seele miteinander in Einklang zu bringen.

Hierfür gibt es die 5 Säulen, die uns helfen in unser inneres Bewusstsein zu gelangen: Anfangsentspannung, Atemübungen, Sonnengruß, Körperübungen, Endentspannung. Yoga ist ein Weg, der uns vom Äußeren ins Innere in Verbindung bringt.

Ich freue mich, Sie in meinem Hatha-Yoga-Kurs begrüßen zu dürfen.

Yoga ist das zur Ruhe kommen der Gedanken, um bei sich anzukommen.

Ich begleite Sie auf dem Weg dorthin.

**261-321123 | Ute Maria Wolf | freitags, ab 06.02.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 12 Termine | Waldaschaff, Verbandsschule, Schulstr. 3, Mehrzweckraum | 133,00 €**

# PROGRAMM 07.01.2026 – 31.08.2026

## Legende

- Barrierefreier Kurs
- Neuer Kurs
- Online-Kurs

## vhs im Landkreis

Die Kurse im Landkreis sind mit diesen Piktogrammen gekennzeichnet:

### Aschaffenburg

- vhs Bessenbach
- vhs Glattbach
- vhs Goldbach
- vhs Großostheim
- vhs Haibach
- vhs Hösbach
- vhs Kleinostheim
- vhs Laufach
- vhs Mainaschaff
- vhs Rothenbuch
- vhs Sailauf
- vhs Stockstadt
- vhs Waldaschaff
- vhs Weibersbrunn

### Miltenberg

- vhs Miltenberg
- vhs Amorbach
- vhs Dorfprozelten
- vhs Großheubach
- vhs Bürgstadt

Das vollständige Programm  
finden Sie auf unserer Website  
[www.vhs-aschaffenburg.de](http://www.vhs-aschaffenburg.de)



## THEMENGEBIETE

### Gesundheit

### Bewegung

#### Rückengymnastik für Senioren

WE

Sie lernen Lockerungs- und Entspannungsgymnastik zur Unterstützung der Gelenke und der Wirbelsäule. Mit Gymnastik halten Sie Ihren Körper beweglich und bleiben oder werden wieder fit. Ganz nebenbei macht das Ganze auch noch Spaß.

**261-311085 | Marion Becker | montags, ab 23.02.26 | 19:00 - 20:00 Uhr, 12 Termine | Weibersbrunn, Mehrzweckhalle, Rothenbucher Weg 45 | 50,50 €**

### Entspannung und Stressbewältigung

#### Yoga

WE

Durch Yoga wird die Muskulatur gekräftigt, die Haltung verbessert, Stabilität und Flexibilität der Wirbelsäule, Durchblutung, Atemvertiefung, Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration, Gedächtnis und noch viel mehr verbessert und gefördert. Yoga-Übungen gehen über eine reine Funktionsgymnastik hinaus, da sie auch die feinen Energiekörper des Menschen beeinflussen und somit neben dem körperlichen Wohlbefinden auch für eine seelisch-geistige Ausgewogenheit sorgen. Atmung, Bewegung, Entspannung, Energie - das ist Yoga. Dieser Kurs ist für Einsteiger und Wiedereinsteiger gedacht. Die Übungen legen einen besonderen Schwerpunkt auf die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur und können deshalb auch bei Rückenproblemen sehr hilfreich sein.

**261-321135 | Ingrid Reusch | dienstags, ab 03.02.26 | 16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termine | Weibersbrunn, Mehrzweckhalle, Rothenbucher Weg 45 | 63,00 €**

#### Yoga

WE

Durch Yoga wird die Muskulatur gekräftigt, die Haltung verbessert, Stabilität und Flexibilität der Wirbelsäule, Durchblutung, Atemvertiefung, Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration, Gedächtnis und noch viel mehr verbessert und gefördert. Yoga-Übungen gehen über eine reine Funktionsgymnastik hinaus, da sie auch die feinen Energiekörper des Menschen beeinflussen und somit neben dem körperlichen Wohlbefinden auch für eine seelisch-geistige Ausgewogenheit sorgen. Atmung, Bewegung, Entspannung, Energie - das ist Yoga. Dieser Kurs ist für Einsteiger und Wiedereinsteiger gedacht. Die Übungen legen einen besonderen Schwerpunkt auf die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur und können deshalb auch bei Rückenproblemen sehr hilfreich sein.

**261-321136 | Ingrid Reusch | dienstags, ab 03.02.26 | 18:05 - 19:35 Uhr, 10 Termine | Weibersbrunn, Mehrzweckhalle, Rothenbucher Weg 45 | 63,00 €**

#### Waldbaden im Frühling - Shinrin-Yoku

WE

Der Wald und die Natur befinden sich in stetigem Wandel. Ein intensives Walderlebnis für alle Sinne.

**261-329064 | Heidrun Gärtner | So., 22.03.26 | 10:00 - 13:00 Uhr, 1 Termin | Weibersbrunn, Parkplatz Karl-Benz-Schule | 22,50 €**

#### Waldbaden - Shinrin-Yoku

WE

Der Wald und die Natur befinden sich in stetigem Wandel. Ein intensives Walderlebnis für alle Sinne.

**262-329053 | Heidrun Gärtner | So., 07.06.26 | 10:00 - 13:00 Uhr, 1 Termin | Weibersbrunn, Parkplatz Karl-Benz-Schule | 22,50 €**

## Kochen und Genießen

### Kochen mit Frühlingskräutern

WE

Aus verschiedenen Garten- und Wildkräutern zaubern wir ein leckeres Menü. Die Teilnehmenden lernen die unterschiedlichsten Kräuter kennen und verarbeiten diese zu einem schmackhaften vegetarischen Menü.

**261-356059 | Heidrun Gärtner | Sa.,  
25.04.26 | 19:00 - 22:00 Uhr, 1 Termin |  
Weibersbrunn, Mehrzweckhalle (Küche),  
Rothenbacher Weg 45 | 38,50 €**

## Gesundheitswissen

### Kräuterführung

WE

Wildkräuter auf den Magerwiesen des Spessarts erkennen, bestimmen und verarbeiten.

**261-356060 | Heidrun Gärtner | So.,  
19.04.26 | 10:00 - 13:00 Uhr, 1 Termin |  
Weibersbrunn, Treffpunkt: Hauptstr. 7 |  
22,50 €**

### Kräuterführung

WE

Wildkräuter auf den Magerwiesen des Spessarts erkennen, bestimmen und verarbeiten.

**262-356060 | Heidrun Gärtner | Sa.,  
23.05.26 | 10:00 - 13:00 Uhr, 1 Termin |  
Weibersbrunn, Treffpunkt: Hauptstr. 7 |  
22,50 €**

# PROGRAMM 07.01.2026 – 30.08.2026

## Legende

-  Barrierefreier Kurs
-  Neuer Kurs
-  Online-Kurs

## vhs im Landkreis

Die Kurse im Landkreis sind mit diesen Piktogrammen gekennzeichnet:

## Aschaffenburg

-  vhs Bessenbach
-  vhs Glattbach
-  vhs Goldbach
-  vhs Großostheim
-  vhs Haibach
-  vhs Hösbach
-  vhs Kleinostheim
-  vhs Laufach
-  vhs Mainaschaff
-  vhs Rothenbuch
-  vhs Sailauf
-  vhs Stockstadt
-  vhs Waldaschaff
-  vhs Weibersbrunn

## Miltenberg

-  vhs Miltenberg
-  vhs Amorbach
-  vhs Dorfprozelten
-  vhs Großheubach
-  vhs Bürgstadt



Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Website [www.vhs-aschaffenburg.de](http://www.vhs-aschaffenburg.de)



## THEMENGEBIETE

### Gesellschaft

### Natur und Technik

#### Vorbereitung auf den IBH-Hundeführerschein mit Sachkundenachweis - für ein soziales Miteinander (nicht nur mit dem Hund)



Der IBH-Hundeführerschein ist der Nachweis, dass das Mensch-Hund-Team sich in allen Alltagssituationen sicher und verantwortungsvoll bewegen kann. Er eignet sich auch sehr gut als Vorbereitung auf die Hundehaltung, und in einigen Gemeinden kann der bestandene Hundeführerschein nach IBH-Richtlinien zu einer Ermäßigung der Hundesteuer führen.

In den 3 Theorie-Abenden werden wir folgende Themen behandeln: Sozialverhalten, Kommunikation, Lerntheorie, Erziehung, Ausbildung, Angst und Aggression, Haltung und Pflege, Rassenkenntnisse, Ernährung, Fortpflanzung, Hunde & Recht. Gemeinsam wird ein Termin für die Abnahme der theoretischen Prüfung festgelegt. Die Gebühr für die theoretische Prüfung ist separat zu entrichten und kostet 32,50 € pro Person (Stand: 1.1.2025). Es handelt sich hierbei um einen Theorie-Kurs, an dem die Teilnahme nur ohne Hund möglich ist. Die erfolgreich bestandene schriftliche Prüfung gilt als Voraussetzung für die Teilnahme an der praktischen Prüfung des IBH. Möglichkeiten zur Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit Hund werden im Kurs erläutert.

261-161156 | Anelka Dudaczy |  
Di, 16.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
16.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
Di, 03.05.2026, 19:00 - 20:30 Uhr Goldbach,  
Mehrgenerationenhaus, Altmutterweg 2+4 |  
33,50 €

#### Spielend verbunden - Wege zur vertrauensvollen Mensch-Hund Beziehung



Wir beschäftigen uns in diesem Vortrag damit, wie man durch spielerische Interaktionen eine Grundlage für eine vertrauensvolle Mensch-Hund-Beziehung schaffen kann. Durch das spielerische Miteinander entsteht soziale Nähe, die nicht auf Gehorsam, son-

dern auf echter Bindung basiert. Wir lernen, auf die Signale, Motivationen und Bedürfnisse unserer Hunde zu achten und diese zu verstehen, damit das Spiel zu einer Sprache wird, die Hunde und ihre Menschen verbindet.

Es handelt sich bei dieser Veranstaltung um einen Vortrag. Die Mitnahme von Hunden ist leider nicht gestattet.

261-161156 | Anelka Dudaczy | Do,  
16.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, Goldbach,  
Mehrgenerationenhaus, Altmutterweg 2+4 |  
10,00 €



## THEMENGEBIETE

### Kultur

### Bildnerisches Gestalten

#### Töpferwerkstatt für Erwachsene – Kreatives Töpfern



Das Gestalten von Keramik mit seinen eigenen Händen ist ein meditativer Vorgang, der entspannt und zugleich anspornt, die eigene Kreativität zu finden. Wir lernen in einfachen Schritten die unterschiedlichen Techniken des Töpfers und Glasierens und werden überwiegend nach der Aufbau- oder Platten-technik arbeiten. Die fachkundige Unterstützung bei der gestalterischen Umsetzung besonders eigener Ideen steht im Vordergrund.

261-235851 | Marianne Rausch |  
mittwochs, ab 04.03.26 | 9:00 - 11:15 Uhr,  
5 Termine | Goldbach, Haus Effata, Schulstraße 15, Werkraum | 84,00 €

#### Töpferwerkstatt für Erwachsene – Kreatives Töpfern



Beschreibung siehe Kurs Nr. 235851.

261-235852 | Marianne Rausch | mittwochs, ab 04.03.26 | 19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine | Goldbach, Haus Effata, Schulstraße 15, Werkraum | 84,00 €

## Kunsthandwerk

### Patchwork- und Quiltkurs am Samstag – Schallplatten Untersetzer nähen



Wir nähen einen Satz Untersetzer in der Form von 7"-Schallplatten mit 45 U/min! Diese 7"-Singles aus altem Vinyl können mit ihren bunten Etiketten auf schwarzen Stoff sehr auffällig sein. Manchmal werden diese Schallplatten sogar mit lebhaft gefärbtem Vinyl / buntem Stoff hergestellt. Für Einsteiger\*innen gut geeignet.

**261-248455 | Susanne Busch | Sa., 24.01.26 | 9:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin | Goldbach, Mehrgenerationenhaus, Altmutterweg 2+4 | 52,50 €**

### Patchwork- und Quiltkurs am Samstag – "Nähen auf Papier (FPP)" - Gartenmotiv



Mit der Technik „Nähen auf Papier (FPP)“, im Prinzip Nähen nach Zahlen, können gut Bildmotive in Stoff umgesetzt werden. Wir nähe eine stimmungsvolle Gartenmotiv auf Papier. Diese Technik ist gerade für Einsteiger\*innen gut geeignet.

**261-248456 | Susanne Busch | Sa., 28.02.26 | 9:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin | Goldbach, Mehrgenerationenhaus, Altmutterweg 2+4 | 52,50 €**

### Patchwork- und Quiltkurs am Samstag – UFO (Unfertige Objekte)



Hier können nach Belieben Unfertige Objekte in geselliger Runde vollendet werden. Bringen Sie Ihre Projekte, die schon länger auf Fertigstellung warten, mit., Sie erhalten professionelle Unterstützung bei der Umsetzung. Wer keine UFOs hat, für den gibt es Kleinigkeiten nach Absprache im Angebot – in diesem Fall benachrichtigen Sie bitte die Kursleitung,

**261-248457 | Susanne Busch | Sa., 28.03.26 | 9:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin | Goldbach, Mehrgenerationenhaus, Altmutterweg 2+4 | 52,50 €**

### Patchwork- und Quiltkurs am Samstag – Text applizieren aus Schätzen aus der Restekiste



Unser heutiges Nähprojekt widmet sich den gehüteten Scraps (Resten von Stoffschätzchen) in Eurer Restekiste. Wir stellen uns eine schöne Mischung zusammen und nutzen diese für einen coolen Schriftzug im Patchwork-Look, der auf ein Kissen oder Sweatshirt oder, oder... appliziert werden kann. Die Stoffe werden mit der Crazy Technik zusammengenäht und dann zu einem Schriftzug zusammengestellt. Gut für Einsteiger\*innen geeignet.

**262-248458 | Susanne Busch | Sa., 25.07.26 | 9:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin |**

**Goldbach, Mehrgenerationenhaus, Altmutterweg 2+4 | 52,50 €**



## THEMENGEBIETE

### Sprachen

#### Englisch

**Nice to meet you! A1/ A2  
Englisch für den Alltag und für unterwegs**



Practice your English for everyday activities and your next holidays. We learn new vocabulary and revise some basic grammar rules by reading and listening exercises and some fun activities, including songs.

Üben Sie Ihr Englisch für den Alltag und den nächsten Urlaub. Wir lernen neue Vokabeln und wiederholen einige grundlegende Grammatikregeln mit Hilfe von Lese- und Hörübungen und einigen lustigen Aktivitäten, einschließlich Liedern.

**261-432250 | Margarete Dürig | dienstags, ab 24.02.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine | Goldbach, Haus Effata, Schulstraße 15 | 122,50 €**

#### Let's speak English! A2/B1



Dies ist ein Konversationskurs für Lernende der Niveaustufen A2/B1, die sich für aktuelle Themen und Kultur interessieren und auch regelmäßig Englisch bei der Arbeit verwenden. In einer entspannten Atmosphäre werden wir das freie Sprechen üben und den Wortschatz auffrischen und verbessern. Dabei kommt auch Grammatik nicht zu kurz.

This is a conversation course for learners at levels A2/B1 who are interested in current topics and culture and also use English regularly at work. In a relaxed atmosphere, we will practice speaking and refresh and improve our vocabulary. Grammar will also be covered.

**261-432450 | Matthias Brust-Braun | donnerstags, ab 26.02.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 8 Termine | Goldbach, Mehrgenerationenhaus, Altmutterweg 2+4 | 81,50 €**



## THEMENGEBIETE

### Gesundheit

#### Bewegung

### Rückentraining, Body-Fit



Steifer Rücken - schlaffer Bauch - müde Beine - Nackenschmerzen? Der Kurs bietet Spaß an Bewegung mit Musik in entspannter Atmosphäre. Fit werden für den Alltag, Stress abbauen, die Beweglichkeit fördern. Muskelaufbau für Rücken, Bauch, Po, Beine, Arme, Füße. Lockerung für Nacken und Lendenwirbelsäule sowie eine aktive Entspannung. Rhythmische Musik unterstützt die Bewegung, meditative Musik hilft uns die Entspannung zu genießen. Für jedes Alter, Anfänger und Fortgeschrittene.

**261-311061 | Bettina Gresch | freitags, ab 23.01.26 | 9:00 - 10:00 Uhr, 13 Termine | Goldbach, Mehrgenerationenhaus, Altmutterweg 2+4 | 66,00 €**

### Rückentraining, Body-Fit



Beschreibung siehe Kurs Nr. 311061

**261-311062 | Bettina Gresch | freitags, ab 23.01.26 | 10:05 - 11:05 Uhr, 13 Termine | Goldbach, Mehrgenerationenhaus, Altmutterweg 2+4 | 66,00 €**

### Persönlichkeitsentwicklung

#### Ich bin so wie ich bin - aber wieso? Workshop



Sicherlich habe Sie sich schon gefragt, warum Sie in bestimmten Situationen emotional reagieren und andere nicht.

- Wie funktionieren Sie?
- Warum muss es für andere immer so gerecht zugehen?
- Warum nervt der laute Kollege und der ruhige sagt nie was?

Frühe Kindheitserlebnisse können häufig grundlegende Ursache für bestimmte Verhaltensmuster sein. Sie erhalten einen Einblick in die Erfahrungen Ihrer Kindheit.

Mit zahlreichen Beispielen aus dem Alltag erleben Sie einen leichten und unterhaltsamen Abend.

Am Ende des Abends können Sie Ihre eigenen Verhaltensweisen und auch die Anderer besser verstehen und bewusster wahrnehmen.

**261-361056 | Ruth Fischer | Mo., 09.02.26 | 18:30 - 20:30 Uhr, 1 Termin | Goldbach, Mehrgenerationenhaus, Altmutterweg 2+4 | 15,00 €**

# PROGRAMM 07.01.2026 – 30.04.2026

## Legende

-  Barrierefreier Kurs
-  Neuer Kurs
-  Online-Kurs

## vhs im Landkreis

Die Kurse im Landkreis sind mit diesen Piktogrammen gekennzeichnet:

### Aschaffenburg

-  vhs Bessenbach
-  vhs Glattbach
-  vhs Goldbach
-  vhs Großostheim
-  vhs Haibach
-  vhs Hösbach
-  vhs Kleinostheim
-  vhs Laufach
-  vhs Mainaschaff
-  vhs Rothenbuch
-  vhs Sailauf
-  vhs Stockstadt
-  vhs Waldaschaff
-  vhs Weibersbrunn

### Miltenberg

-  vhs Miltenberg
-  vhs Amorbach
-  vhs Dorfprozelten
-  vhs Großheubach
-  vhs Bürgstadt



Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Website [www.vhs-aschaffenburg.de](http://www.vhs-aschaffenburg.de)



## THEMENGEBIETE

### Gesellschaft

#### Geschichte

##### "Was Großostheim einmalig macht" (Vortrag)



Geschichten und Hintergründe zu Sehenswürdigkeiten und Besonderheiten.

**261-131050 | Bernd Hilla, Manfred Geisterer | Fr., 27.03.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin | Großostheim, Benefiziatenhaus, Am Kirchberg 1 | gebührenfrei**

der bestandene Hundeführerschein nach IBH-Richtlinien zu einer Ermäßigung der Hundesteuer führen.

In den 3 Theorie-Abenden werden wir folgende Themen behandeln: Sozialverhalten, Kommunikation, Lerntheorie, Erziehung, Ausbildung, Angst und Aggression, Haltung und Pflege, Rassenkenntnisse, Ernährung, Fortpflanzung, Hunde & Recht.

Gemeinsam wird ein Termin für die Abnahme der theoretischen Prüfung festgelegt. Die Gebühr für die theoretische Prüfung ist separat zu entrichten und kostet 32,50 € pro Person (Stand: 1.1.2025). Es handelt sich hierbei um einen Theorie-Kurs, an dem die Teilnahme nur ohne Hund möglich ist. Die erfolgreich bestandene schriftliche Prüfung gilt als Voraussetzung für die Teilnahme an der praktischen Prüfung des IBH. Möglichkeiten zur Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit Hund werden im Kurs erläutert

**261-161154 | Nancy Delmotte | Do, 05.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr | Di, 25.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr | Mi, 01.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr | Großostheim, Benefiziatenhaus, Am Kirchberg 1 | 33,50 €**



## THEMENGEBIETE

### Kultur

#### Bildnerisches Gestalten

##### Aquarellmalen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene mit Grundkenntnissen



In diesem Kurs werden Grundkenntnisse verschiedener Aquarellmalerei-Verfahren, des Bildaufbaus und der Perspektive vermittelt. Wir setzen die Techniken gezielt ein, staunen aber auch über die im Zusammenspiel von Farbe und Wasser entstehenden Zufallsergebnisse, die sich wiederum in die Bildgestaltung mit einbeziehen lassen. Wenn Sie sich auf den Weg zur Entdeckung und Entfaltung Ihrer eigenen Kreativität in diesem künstlerischen Medium machen möchten, sind Sie hier richtig!

**261-232201 | Monika Adomeit | mittwochs, ab 04.03.26 | 18:00 - 20:00 Uhr, 8 Termine | Großostheim, Mittelschule, Dellweg 10, Werkraum Erdgeschoss | 90,50 €**

## Kunsthandwerk

### Klöppeln – Grundkurs für Anfänger\*innen und Werkstatt für Fortgeschrittene (Wochenendseminar)



Handgeklöppelte Spitzen sind die feinsten und kostbarsten Textilien überhaupt – und oft unerschwinglich teuer. Fertigen Sie Ihre Spitzen doch einfach selbst! Die Technik ist dem Flechten, Knüpfen und Zwirnen ähnlich. In diesem Kurs lernen Anfänger\*innen Schritt für Schritt, wie es funktioniert.

**261-248360 | Hermine Schwager |**

**Fr, 09.01.2026, 14:30-16:45,**

**Sa, 10.01.2026, 09:00-14:00**

Großostheim - OT Pflaumheim, Haus der Vereine, Kirchplatz 1 | 68,00 €

### Klöppeln – Grundkurs für Anfänger\*innen und Werkstatt für Fortgeschrittene (Wochenendseminar)



Handgeklöppelte Spitzen sind die feinsten und kostbarsten Textilien überhaupt – und oft unerschwinglich teuer. Fertigen Sie Ihre Spitzen doch einfach selbst! Die Technik ist dem Flechten, Knüpfen und Zwirnen ähnlich. In diesem Kurs lernen Anfänger\*innen Schritt für Schritt, wie es funktioniert.

**261-248361 | Hermine Schwager |**

**Fr, 27.02.2026, 14:30-16:45,**

**Sa, 28.02.2026, 09:00-14:00**

Großostheim - OT Pflaumheim, Haus der Vereine, Kirchplatz 1 | 68,00 €

### Klöppeln – Grundkurs für Anfänger\*innen und Werkstatt für Fortgeschrittene (Wochenendseminar)



Handgeklöppelte Spitzen sind die feinsten und kostbarsten Textilien überhaupt – und oft unerschwinglich teuer. Fertigen Sie Ihre Spitzen doch einfach selbst! Die Technik ist dem Flechten, Knüpfen und Zwirnen ähnlich. In diesem Kurs lernen Anfänger\*innen Schritt für Schritt, wie es funktioniert.

**261-248362 | Hermine Schwager |**

**Fr, 24.04.2026, 14:30-16:45,**

**Sa, 25.04.2026, 09:00-14:00**

Großostheim - OT Pflaumheim, Haus der Vereine, Kirchplatz 1 | 68,00 €

## Sprachen

### Englisch

#### Englisch A1.2 für den Wiedereinstieg



261-431150 | Monika Krapp | montags, ab 23.02.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine | Mittelschule Großostheim, Dellweg 10 | 122,50 €

#### Englisch B1 50 plus Fortsetzungskurs



261-432154 | Monika Krapp | donnerstags, ab 26.02.26 | 14:00 - 15:30 Uhr, 12 Termine | Altes Rathaus Großostheim, Breite Str. 58 | 94,50 €

### Französisch

#### Französisch A2/B1



Wir vertiefen die bisher erreichten A2-Kenntnisse und starten mit der Niveau B1...

261-442154 | Monika Krapp | mittwochs, ab 25.02.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine | Mittelschule Großostheim, Dellweg 10 | 124,50 €

### Italienisch

#### Italienisch A1 - Fortsetzungskurs



Wir starten in unser 3. Semester mit den Kapitel 6 vom Lernbuch. Nach wie vor, lernen wir in entspannten Atmosphäre die italienische Sprache und die Kultur des Landes besser kennen zu lernen.

Quereinsteigern Willkommen...

261-461155 | Patrizia Bizzarri | montags, ab 23.02.26 | 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine | Mittelschule Großostheim, Dellweg 10 | 122,50 €

#### Italienisch A2



261-462159 | Patrizia Bizzarri, | montags, ab 23.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine | Mittelschule Großostheim, Dellweg 10 | 153,00 €

### Italienisch Auffrischung B1



261-463254 | Patrizia Bizzarri | mittwochs, ab 25.02.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 8 Termine | Mittelschule Großostheim, Dellweg 10 | 122,50 €

## Raus aus dem Klassenzimmer

### 5 o'clock Tea



Enjoy scones, clotted cream and jam or marmelade accompanied by a lovely cup of tea. Find out about the various tea times in GB and have a nice chat.

**261-438000 | Monika Krapp | Sa., 25.04.26 | 17:00 - 19:00 Uhr, 1 Termin | Großostheim Benefiziatenhaus | 19,00 €**

### La chanson française - une soirée de musique



Eine Zeitreise durch französische Chansons mit ihren Texten und Sängern/Sängerinnen - Nous écouterons quelques chansons françaises de différentes époques, chanterons le cas échéant et étudierons quelques textes en détail.

**261-448051 | Monika Krapp | Do., 22.01.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin | Großostheim, Benefiziatenhaus, Am Kirchberg 1 | 10,00 €**



## THEMENGEBIETE

### Gesundheit

### Bewegung

### Rückentraining



Sie erlernen ein wirbelsäulengerechtes Verhalten in Alltagssituationen, z.B. beim Gehen, Stehen, Sitzen, Heben und Liegen. Langfristig verfolgt das Rückentraining das Ziel, durch Lockerungs-, Entspannungs- und Atemgymnastik Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten, und die Wirbelsäule zu entlasten durch Dehn- und Kraftübungen, die die Stützmuskulatur des Körpers stärken.

**261-311063 | Karin Beck | dienstags, ab 27.01.26 | 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine | Altes Rathaus Großostheim, Breite Str. 58, Raum 5 | 68,00 €**



## THEMENGEBIETE

## Rückentraining

GR

Beschreibung siehe Kurs Nr. 311063

261-311064 | Karin Beck | donnerstags, ab 29.01.26 | 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine | Großostheim - OT Pflaumheim, Haus der Vereine, Kirchplatz 1 | 68,00 €

## Rückentraining

GR

Beschreibung siehe Kurs Nr. 311063.

261-311065 | Karin Beck | donnerstags, ab 29.01.26 | 19:15 - 20:15 Uhr, 12 Termine | Großostheim - OT Pflaumheim, Haus der Vereine, Kirchplatz 1 | 68,00 €

## Fitness für Frauen

GR

Ein abwechslungsreiches Herz- Kreislauftraining wird mit leichten Aerobic-Schritten kombiniert und dehnt, kräftigt und entspannt dadurch alle Muskelgruppen. So erhalten Sie ein gelenkschonendes und wirbelsäulgerechtes Rundumprogramm für die körperliche und geistige Fitness. Mal mit, mal ohne Handgeräte, aber immer mit viel Spaß und Musik.

261-312057 | Doris Petermann | dienstags, ab 24.02.26 | 9:30 - 10:30 Uhr, 15 Termine | Turnhalle Pflaumheim, St.-Luzia-Weg 1 | 66,00 €

## Fit und gesund im Alter ab 55

GR

Das Kursprogramm beinhaltet ein spezielles Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren, das die Beweglichkeit und das körperliche Wohlbefinden ohne Überforderung fördern soll. Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und Koordination werden durch Übungen im Stehen, Gehen und Sitzen (auf Stühlen) geschult. Außerdem stärken Sie Ihre Muskulatur durch gezielte Gymnastik und achten auf ein rücksenschonendes Verhalten. Eine besondere körperliche Kondition ist nicht erforderlich, wichtig ist die Freude an der Bewegung.

261-312058 | Karin Beck | mittwochs, ab 28.01.26 | 9:30 - 10:30 Uhr, 12 Termine | Jugendhaus Großostheim, nahe Bachgauhalle, Bachgastr. 5 | 68,00 €

## Fit und gesund im Alter ab 55

GR

Beschreibung siehe Kurs Nr. 312058

261-312059 | Karin Beck | mittwochs, ab 28.01.26 | 10:45 - 11:45 Uhr, 12 Termine | Jugendhaus Großostheim, nahe Bachgauhalle, Bachgastr. 5 | 68,00 €

## Beckenbodengymnastik für Frauen - Aufbaustufe - Fortsetzungskurs

GR

Der Kurs beinhaltet ein gezieltes Bewegungsprogramm für alle Altersstufen zur Vertiefung der Körperwahrnehmung, Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln, Optimierung der Atmung und der Körperhaltung.

261-312060 | Doris Petermann | donnerstags, ab 19.02.26 | 8:45 - 9:45 Uhr, 10 Termine | Jugendhaus Großostheim, nahe Bachgauhalle, Bachgastr. 5 | 59,50 €

## Beckenbodengymnastik für Jedermann/-frau mit Pilates

GR

Beschreibung siehe Kurs Nr. 312060

261-312061 | Doris Petermann | donnerstags, ab 19.02.26 | 10:00 - 11:00 Uhr, 10 Termine | Jugendhaus Großostheim, nahe Bachgauhalle, Bachgastr. 5 | 59,50 €

## Pilates - Grundstufe

GR

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zum Wohlfühlen, das Kraft und Beweglichkeit harmonisch verbindet. Die präzise Übungsführung arbeitet gezielt an der Stabilisation des Rumpfes. Harmonisch fließende Bewegungen stimulieren die Tiefen-Muskulatur und mobilisieren die gesamte Wirbelsäule. Die gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien, kombiniert mit richtiger Atemtechnik, löst Verspannungen und wirkt vorbeugend gegen Rückenschmerzen.

261-314052 | Heike Sommer | montags, ab 23.02.26 | 17:00 - 18:00 Uhr, 15 Termine | Großostheim - OT Pflaumheim, Haus der Vereine, Kirchplatz 1 | 76,00 €

## Pilates - für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

GR

Beschreibung siehe Kurs Nr. 314052

261-314053 | Heike Sommer | montags, ab 23.02.26 | 18:15 - 19:15 Uhr, 15 Termine | Großostheim - OT Pflaumheim, Haus der Vereine, Kirchplatz 1 | 76,00 €

## Tanzt einfach mit!

GR

Wir tanzen abwechslungsreiche Tänze in vielfältigen Aufstellungen, mal im Kreis, mal als Paar, mal zu Dritt, oder auch mal alleine im Block. Die Musikauswahl ist international und lässt viele Rhythmen, auch aus dem Gesellschaftstanz und der Folklore anderer Länder, mit einfliessen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und auch kein Partner. Freude an der Bewegung zu Musik und Geselligkeit stehen im Vordergrund. Bringen Sie die Lust Neues zu lernen mit!

261-313050 | Erika Wirth | dienstags, ab 03.02.26 | 13:15 - 14:45 Uhr, 12 Termine | Jugendhaus Großostheim, nahe Bachgauhalle, Bachgastr. 5 | 75,50 €

## Line Dance Workshop am Wochenende

GR

Line Dance wird einzeln, in Reihen neben- und hintereinander getanzt, man braucht keinen Partner. Es gibt den traditionellen Country Line Dance der ausschließlich zu Country Musik getanzt wird. Aber auch der Modern Line Dance wird immer beliebter, da hier alle Musikrichtungen vertreten sind wie ChaChaCha, Rumba, Walzer, Rock und Pop. In diesem Kurs werden einfach Line Tänze und Grundschritte vermittelt. Dieser Kurs eignet sich für AnfängerInnen und TänzerInnen mit geringen Vorkenntnissen.

261-313051 | Diana Hufgard | Fr, 16.01.2026, 16:00 - 18:00 Uhr, Sa, 17.01.2026, 10:00 - 12:00, So, 18.01.2026, 10:00 - 12:00 Uhr Großostheim, Benefiziatenhaus, Am Kirchberg 1 | 34,00 €

## Entspannung und Stressbewältigung

### Feelgood-Yoga

GR

Dieser Kurs ist für Männer und Frauen, Yoga-Anfänger und Wiedereinsteiger. Im Yoga geht es um die Verbindung von Körper, Geist und Seele.

Sie lernen in diesem Kurs die Grundlagen des Hatha-Yoga. Dazu gehören Yoga-Haltungen, Atemübungen und Meditation. Yoga hilft Ihnen die Gedanken zur Ruhe zu bringen und Körper und Geist zu entspannen.

261-321106 | Elvira Andres | dienstags, ab 20.01.26 | 17:00 - 18:30 Uhr, 12 Termine | Großostheim - OT Pflaumheim, Haus der Vereine, Kirchplatz 1 | 102,00 €

### Yoga für Männer

MEU GR

Dieser Yoga-Kurs richtet sich speziell an Männer, die wieder in die Yogapraxis einsteigen wollen oder Yoga einfach mal ausprobieren möchten.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Hatha-Yoga kennen, sowie Meditation und verschiedene Atemtechniken. Yoga hilft

Ihnen zu entspannen und Körper und Geist zu regenerieren.

261-321107 | Elvira Andres | dienstags, ab 20.01.26 | 19:00 - 20:15 Uhr, 6 Termine | Großostheim - OT Pflaumheim, Haus der Vereine, Kirchplatz 1 | 56,00 €

### **Yin-Yoga für Einsteiger/Wiedereinsteiger**



Yin Yoga ist ein besonders sanfter und ruhiger Yoga-Stil, der größtenteils im Liegen und Sitzen ausgeführt wird. Dazu wird jede der Yin-Yoga-Übungen etwa drei bis fünf Minuten lang gehalten. Dadurch wird das Bindegewebe gedehnt und insbesondere die Faszien stimuliert. Das kann dazu beitragen, Verspannungen zu lösen und sich insgesamt wohler zu fühlen. Nehmen Sie sich eine aktive Auszeit von der „Yang“ geprägten hektischen Welt.

261-321110 | Elvira Andres | mittwochs, ab 21.01.26 | 18:30 - 19:45 Uhr, 12 Termine | Altes Rathaus Großostheim, Breite Str. 58, Raum 5 | 97,00 €

### **Mit Klangschalen entspannt ins Wochenende**



Klang- und Phantasiereisen mit Klangschalen  
Diese Kursabende sind für alle, die Ruhe und Entspannung suchen. Eine Klangschale ist eine Schale aus Metall, die einen klaren und langanhaltenden Ton erzeugt, wenn sie angeschlagen wird. Durch eine Klangreihe sind tiefe Entspannungszustände möglich. Auf einer weichen Matte liegend haben Sie nichts weiter zu tun, als sich von meiner Stimme und den Tönen und Schwingungen der Klangschalen tragen zu lassen. Die sanften Schwingungen der Klangschalen helfen Ihnen loszulassen und tief zu entspannen.

261-329051 | Elvira Andres | freitags, ab 16.01.26 | 18:00 - 19:00 Uhr, 3 Termine | Altes Rathaus Großostheim, Breite Str. 58, Raum 5 | 19,50 €

### **Mit Klangschalen entspannt ins Wochenende**



Beschreibung siehe Kurs Nr. 329051

261-329052 | Elvira Andres | freitags, ab 27.02.26 | 18:00 - 19:00 Uhr, 3 Termine | Altes Rathaus Großostheim, Breite Str. 58, Raum 5 | 19,50 €

### **Entspannen am Abend mit Klangschalen und mehr...**



Ruhe und Entspannung sind wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit durch z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Fantasie-reisen... mit Klangschalen.

261-329050 | Doris Petermann | donnerstags, ab 19.02.26 | 18:00 - 19:00 Uhr, 6 Termine | Altes Rathaus Großostheim, Breite Str. 58, Raum 5 | 56,50 €

### **Kochen und Genießen**

#### **Pikantes aus der indischen Küche**



Wer gerne Erfahrung mit der indischen Küche und Kultur sammeln möchte, ist hier genau richtig! In diesem Kurs dürfen Sie alle Ihre Leidenschaft für das Kochen ausüben und neues ausprobieren! Herzhaft Essen mit anregenden Gewürzen und einer Prise indischer Kultur, das erwartet Sie in diesem Kurs. Es werden gemeinsam verschiedene asiatische Gerichte mit typischen indischen Lebensmitteln und Gewürzen gekocht. Dabei erzähle ich Ihnen gerne etwas von unserer Kultur. Die indische Küche besticht durch die Zusammensetzung aus Tradition und Geschmack ihrer einzigartigen Gewürze. Voraussetzung: Motorische Selbstständigkeit - RollstuhlfahrerInnen können leider nicht teilnehmen.

261-336050 | Shabana Akram | Sa., 31.01.26 | 17:30 - 21:00 Uhr, 1 Termin | Mittelschule Großostheim, Dellweg 10, Küche, UG | 46,00 €

### **Gesundheitswissen**

#### **Fastenwoche - ein ganzheitliches Erlebnis**



Fasten ist mehr, als nur für eine gewisse Zeit auf feste Nahrung zu verzichten und auf natürliche Weise einige Pfunde zu verlieren. Ganzheitliches Fasten spricht den ganzen Menschen an und ist wertvoll für Körper, Geist und Seele.

Jeden Abend treffen sich die TeilnehmerInnen in der Gruppe, um entsprechend der Fastenleitlinien Information zu erhalten. Im Mittelpunkt stehen u. a. Themen wie Fastenverpflegung, Darmentleerung, Bewegung und Ruhe im Wechsel, Fasten unterstützende Maßnahmen und sorgfältiger Kostaufbau. Natürlich wird der Erfahrungsaustausch nicht zu kurz kommen. Die Fastenwoche wird von Frau Doris Zschunke Fastenleiterin UGB begleitet.

Nach vorheriger Absprache mit dem behandelnden Arzt, ist der Kurs auch für Menschen mit Diabetes

Am 19.03.2026 findet ein Nachtreffen statt, wo Sie gemeinsam mit der Kursleitung kochen.

**Der Info-Abend am Montag, 03.03.2026 ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs!**

261-353050 | Doris Zschunke | Sa, 07.03.2026, 17:00 - 19:15 Uhr, So, 08.03.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, Mo, 09.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, Di, 10.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, Mi, 11.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, Do, 12.03.2026, 18:30 - 20:45 Uhr, (Fastenbrechen) Do, 19.03.2026 18:30 - 22:00 Uhr, (Nachfastentreffen/Kochen)

Großostheim, Benefiziatenhaus, Am Kirchberg 1 | 84,50 €

### **Vorträge und Events**

#### **Fasten - ein ganzheitliches Erlebnis**

##### **Vortrag**



Fasten ist weit mehr als etwa nur ein Mittel zum Abnehmen. Fasten ist ein zeitlich begrenzter, freiwilliger Verzicht auf die Aufnahme von fester Nahrung. Die Versorgung mit Wasser ist notwendig. Kräutertees, Gemüsebrühe und Gemüsesäfte sollen nach den Empfehlungen des Fastenleiters genossen werden.

Die natürliche Fähigkeit zum Fasten schlummert in jedem von uns und wird in Gang gesetzt, wenn Sie sich freiwillig dafür entscheiden. Unterstützen wird Sie die Begleitung und Betreuung der Fastenleitung entsprechend der Fastenleitlinien UGB/dfa. Die in uns beim Fasten wirksam werdenden Abläufe sind gesetzmäßig verankert. Wir können voll darauf vertrauen. Sie laufen nicht erst seit kurzer Zeit so ab, sondern sie sind so alt wie die Menschheit. Wer richtig fastet, wird spüren, dass Verzicht Gewinn bedeuten kann.

Fasten ein ganzheitliches Erlebnis für Körper, Geist und Seele.

Unter bestimmten Voraussetzungen ist der Kurs auch für Menschen mit Diabetes geeignet. Vorherige Rücksprache ist unbedingt nötig.

**Dieser Informationsabend ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Fastenwoche vom 07.03. – 19.03.2026. Sie haben die Möglichkeit sich nach dem Vortragsabend zum Kurs anzumelden.**

261-351050 | Doris Zschunke | Di., 03.03.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 1 Termin | Großostheim - Benefiziatenhaus, Am Kirchberg 1, 63762 Großostheim | 6,00 €

# PROGRAMM 07.01.2026 – 30.04.2026

## Legende

-  Barrierefreier Kurs
-  Neuer Kurs
-  Online-Kurs

## vhs im Landkreis

Die Kurse im Landkreis sind mit diesen Piktogrammen gekennzeichnet:

## Aschaffenburg

-  vhs Bessenbach
-  vhs Glattbach
-  vhs Goldbach
-  vhs Großostheim
-  vhs Haibach
-  vhs Hösbach
-  vhs Kleinostheim
-  vhs Laufach
-  vhs Mainaschaff
-  vhs Rothenbuch
-  vhs Sailauf
-  vhs Stockstadt
-  vhs Waldaschaff
-  vhs Weibersbrunn

## Miltenberg

-  vhs Miltenberg
-  vhs Amorbach
-  vhs Dorfprozelten
-  vhs Großheubach
-  vhs Bürgstadt

Das vollständige Programm  
finden Sie auf unserer Website  
[www.vhs-aschaffenburg.de](http://www.vhs-aschaffenburg.de)



## THEMENGEBIETE

### Kultur

### Kunsthandwerk

#### Korbflechten – Körbe, Flechtwerke und Objekte aus Weide (Wochenendseminar)

 HA

Flechten mit grünen Weiden. Fähigkeiten und Wünsche der Teilnehmer\*innen werden berücksichtigt.

**261-244443 | Melanie Bräutigam-Körbel |**  
**Fr, 30.01.2026, 18:00-21:00,**  
**Sa, 31.01.26, 09:00-17:00**  
Alte Schule Haibach, Rathausstr. 4, 1. Stock | 94,00 €

#### Korbflechten – Körbe, Flechtwerke und Objekte aus Weide (Wochenendseminar)

 HA

Flechten mit grünen Weiden. Fähigkeiten und Wünsche der Teilnehmer\*innen werden berücksichtigt.

**261-244444 | Christine Hartlaub |**  
**Fr, 23.01.2026, 18:00-21:00,**  
**Sa, 24.01.26, 09:00-17:00**  
Alte Schule Haibach, Rathausstr. 4, 1. Stock | 94,00 €



## THEMENGEBIETE

### Sprachen

#### Englisch

#### Fun with English - Basic Conversation B1

 HA

English conversation course for people who already know and speak English. Refreshing English vocabulary.

**261-433451 | Silke Bensmann |**  
**mittwochs, ab 04.02.26 | 19:30 - 21:00**  
**Uhr, 15 Termine | Volksschule Haibach,**  
Ringwallstr. 5, Raum 74 | 115,50 €



## THEMENGEBIETE

### Gesundheit

### Bewegung

#### Rückentraining

 HA

Bei beschwingter Musik üben Sie eine kräftigende, präventive, entspannende Rückengymnastik, bei der alle Muskeln gezielt beansprucht und aufgebaut werden.

**261-311066 | Sabine Lippert | dienstags,**  
**ab 10.02.26 | 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine**  
| Kultur- u. Sporthalle Haibach, Zum Stadion 14, Konferenzsaal | 63,00 €

#### Gymnastik für den Alltag

 HA

Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen und hat die Schwerpunkte Mobilisation, Muskelkräftigung und Ausdauertraining. Sie trainieren abwechslungsreich z.B. mit Thera-Band und mit musikalischer Unterstützung.

**261-312062 | Brigitte Specht | montags,**  
**ab 23.02.26 | 18:30 - 20:00 Uhr,**  
**15 Termine | Alte Schule Haibach, Rathausstr. 4, 1. Stock | 102,00 €**

#### FFF: Fit, Fun und Function

Funktionsgymnastik in der Halle für Alt und Jung, für Frau und Mann!

 HA

**261-312064 | Gerhard Körner, Herbert Liebchen | montags, ab 23.02.26 | 20:00 - 21:30 Uhr, 18 Termine | Haibach, Mittelschule, Ringwallstr. 5, Turnhalle | 113,50 €**

#### Fitness-Mix

 HA

Fitness-Mix beinhaltet ein vielseitiges Ganzkörper- und Ausdauertraining, kombiniert mit Kleingeräten, wie Gewichten, und musikalischer Unterstützung.

**261-312087 | Brigitte Specht | mittwochs,**  
**ab 25.02.26 | 9:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine**  
| Alte Schule Haibach, Rathausstr. 4, 1. Stock | 102,00 €

## Kochen und Genießen

### Line Dance - Schnupperkurs

HA

Line Dance ist ein weltweit verbreiteter Tanz, in dem die Einzeltänzer in Reihen (line = Linie) tanzen. Getanzt wird zu aktuellen Hits aus Rock und Pop wie auch zu Oldies und Country Songs. Bei diesen choreografierten Tänzen, die aus Kombinationen von Schrittfolgen bestehen, wiederholen sich die Schritte nach einer Anzahl von Takten.

Sie lernen in einfacheren Versionen alle wichtigen Tanzelemente kennen, die Sie für ein Line Dancing mit viel Spaß brauchen. Vorsicht: Line Dance kann süchtig machen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**261-313052 | Kathleen Hofmeister | dienstags, ab 20.01.26 | 18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine | Albert-Liebmann-Schule Haibach, Rathausstr. 4 | 50,50 €**

### Fitness-Mix im Freien

HA

Am Treffpunkt vor der Albert- Liebmann-Schule beginnt und endet die Sportstunde. Noch am Treffpunkt: Aufwärmen. Mit lockeren, freudvollen und unterschiedlichen Bewegungen zu lebhafter Musik. Danach gehen wir im flotten Tempo zum eigentlichen Übungsort- davon haben wir mehrere zur Auswahl, beim Regen ein überdachter. Muskeltraining, Koordination, Beweglichkeit, vor allem aber Abwechslung und Spaß, werden in verschiedenen Aktionsformen knackig und ohne Langeweile trainiert.

**261-312089 | Brigitte Specht | montags, ab 23.02.26 | 9:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine | Albert-Liebmann-Schule Haibach, Rathausstr. 4 | 127,50 €**

## Entspannung und Stressbewältigung

### Kundalini Yoga

HA

Kundalini-Yoga ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die den Körper kräftigt und Verspannungen löst. Es vertieft den Atem und stärkt Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit, fördert die eigene Kraft, das Durchhaltevermögen und die innere Stabilität, um Herausforderungen in Beruf und Alltag besser zu bewältigen und mehr Gelassenheit, Lebensmut und Optimismus zu entwickeln.

**261-321105 | Sabine Lippert | donnerstags, ab 12.02.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine | Alte Schule Haibach, Rathausstr. 4, 1. Stock | 76,00 €**

### Pikantes aus der indischen Küche

HA

Wer gerne Erfahrung mit der indischen Küche und Kultur sammeln möchte, ist hier genau richtig! In diesem Kurs dürfen Sie alle Ihre Leidenschaft für das Kochen ausüben und neues ausprobieren! Herzhaft Essen mit anregenden Gewürzen und einer Prise indischer Kultur, das erwartet Sie in diesem Kurs. Es werden gemeinsam verschiedene asiatische Gerichte mit typischen indischen Lebensmitteln und Gewürzen gekocht. Dabei erzähle ich Ihnen gerne etwas von unserer Kultur. Die indische Küche besticht durch die Zusammensetzung aus Tradition und Geschmack ihrer einzigartigen Gewürze. Voraussetzung: Motorische Selbstständigkeit - RollstuhlfahrerInnen können leider nicht teilnehmen.

**261-336055 | Shabana Akram | Sa., 14.02.26 | 15:00 - 18:30 Uhr, 1 Termin | Volksschule Haibach, Ringwallstr. 5, Küche | 46,00 €**

# PROGRAMM 07.01.2026 – 31.05.2026

## Legende

-  Barrierefreier Kurs
-  Neuer Kurs
-  Online-Kurs

## vhs im Landkreis

Die Kurse im Landkreis sind mit diesen Piktogrammen gekennzeichnet:

### Aschaffenburg

-  vhs Bessenbach
-  vhs Glattbach
-  vhs Goldbach
-  vhs Großostheim
-  vhs Haibach
-  vhs Hösbach
-  vhs Kleinostheim
-  vhs Laufach
-  vhs Mainaschaff
-  vhs Rothenbuch
-  vhs Sailauf
-  vhs Stockstadt
-  vhs Waldaschaff
-  vhs Weibersbrunn

### Miltenberg

-  vhs Miltenberg
-  vhs Amorbach
-  vhs Dorfprozelten
-  vhs Großheubach
-  vhs Bürgstadt



## THEMENGEBIETE

### Sprachen

#### Englisch

##### Englisch B1 50plus

 HÖ

Ideal für Quereinsteiger, die ihre Englischkenntnisse auffrischen wollen.

**261-433151 | Gisela Fleckenstein | dienstags, ab 24.02.26 | 15:00 - 16:30 Uhr, 15 Termine | Hösbach, Kultur- und Sportpark, Jahnstr. 5-7, Seminarraum | 153,00 €**

##### Englisch B1 50 plus - Auffrischung

 HÖ

Auffrischungskurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

**261-433251 | Gisela Fleckenstein | dienstags, ab 24.02.26 | 9:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine | Hösbach, Kultur- und Sportpark, Jahnstr. 5-7, Seminarraum | 153,00 €**

#### Französisch

##### Französisch A2 - Auffrischung- und Konversationskurs

 HÖ

In Vorfreude auf unsere nächste Reise nach Frankreich lernen wir mit viel Spaß, einige typische Situationen in der Landessprache zu meistern. Wir checken ins Hotel ein, bestellen im Restaurant und lernen, was bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel zu beachten ist. Dabei lernen wir neben der Sprache auch die kulturellen Besonderheiten unseres Nachbarlandes besser kennen. Einstieg auf A2 - Niveau ist jederzeit möglich.

**261-442251 | Katja Reinhardt | mittwochs, ab 25.02.26 | 10:15 - 11:45 Uhr, 12 Termine | Hösbach, Kultur- und Sportpark, Jahnstr. 5-7, Seminarraum | 122,50 €**

##### Französisch Auffrischung A2

 HÖ

Sie haben schon Kenntnisse in Französisch und möchten sie auffrischen? Wir wiederholen alle wesentlichen Wortschatz- und Grammatikthemen, und wir beschäftigen uns mit verschiedenen Aspekten des Lebens in Frankreich und anderen frankophonen Ländern.

**261-442253 | Marie Fuseau | montags, ab 19.01.26 | 15:30 - 16:30 Uhr, 14 Termine | Hösbach, Kultur- und Sportpark, Jahnstr. 5-7, Seminarraum | 95,17 €**

#### Spanisch

##### Spanisch Auffrischung A1

 HÖ

Wenn Sie Lust haben, in einer angenehmen Atmosphäre Spanisch zu erlernen - dann ist dies Ihr Kurs!

Wir werden lernen, einfache Konversationen zu führen und über unsere Erfahrungen zu plaudern

**261-451251 | Eva Lago Lorenzo | donnerstags, ab 26.02.26 | 9:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine | Hösbach, Kultur- und Sportpark, Jahnstr. 5-7, Seminarraum | 104,00 €**

##### Spanisch Auffrischung B1

 HÖ

Kommunikatives und interaktives Sprachhandeln stehen im Zentrum dieses Kurses. Die regelmäßige Partner- und Gruppenarbeit wird durch Unterrichtsgespräche und Frontalunterricht ergänzt. Die Teilnehmer/innen erhalten im Verlauf des Semesters von der Kursleitung Unterstützung beim Erwerb individueller Lernstrategien, die ihnen das Selbstlernen über Präsenzunterricht hinaus erleichtern sollen. Quereinsteiger sind willkommen.

**261-453251 | Eva Lago Lorenzo | mittwochs, ab 25.02.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine | Hösbach, Kultur- und Sportpark, Jahnstr. 5-7 | 104,00 €**



Das vollständige Programm  
finden Sie auf unserer Website  
[www.vhs-aschaffenburg.de](http://www.vhs-aschaffenburg.de)



## THEMENGEBIETE

### Gesundheit

### Bewegung

#### Rückentraining

**HÖ**

Durch die einseitigen Belastungen des Alltags entstehen Probleme, Körper und Geist in einem ausgeglichenen Zustand zu halten. Muskuläre Verspannungen führen zu Fehlhaltungen, schmerzhaften Verkrampfungen und schließlich auch zu Haltungsschäden. Besonders betroffen ist der Bereich der Wirbelsäule und der sie stützenden Muskulatur. Spannungszustände dort sind verantwortlich für physische und psychische Unausgeglichenheit. Der Kurs bietet geeignete Übungen an, um solchen Disbalancen entgegenzuwirken.

**261-311070 | Claudia Lippert | dienstags, ab 24.02.26 | 18:30 - 19:30 Uhr, 12 Termine | Bürgersaal am Rathausplatz Hösbach, Rathausstr. 3 | 68,00 €**

#### Rückentraining, Body-Fit

**HÖ**

Steifer Rücken - schlaffer Bauch - müde Beine - Nackenschmerzen!? Der Kurs bietet Spaß an Bewegung mit Musik in entspannter Atmosphäre. Fit werden für den Alltag, Stress abbauen, die Beweglichkeit fördern. Muskelaufbau für Rücken, Bauch, Po, Beine, Arme, Füße. Lockerung für Nacken und Lendenwirbelsäule sowie eine aktive Entspannung. Rhythmische Musik unterstützt die Bewegung, meditative hilft uns die Entspannung zu genießen. Für jedes Alter, Anfänger und Fortgeschrittene.

**261-311073 | Bettina Gresch | mittwochs, ab 21.01.26 | 9:00 - 10:00 Uhr, 15 Termine | Bürgersaal am Rathausplatz Hösbach, Rathausstr. 3 | 85,00 €**

#### Rückentraining, Body-Fit

**HÖ**

Beschreibung siehe Kurs Nr. 311073

**261-311077 | Bettina Gresch | mittwochs, ab 21.01.26 | 10:05 - 11:05 Uhr, 15 Termine | Bürgersaal am Rathausplatz Hösbach, Rathausstr. 3 | 85,00 €**

#### Power - Rückentraining, Body-Fit

**HÖ**

Beschreibung siehe Kurs Nr. 311073

**261-311078 | Bettina Gresch | montags, ab 19.01.26 | 20:15 - 21:15 Uhr, 15 Termine | Bürgersaal am Rathausplatz Hösbach, Rathausstr. 3 | 85,00 €**

#### Rückentraining

**HÖ**

Beschreibung siehe Kurs Nr. 311070

**261-311080 | Claudia Lippert | montags, ab 23.02.26 | 18:30 - 19:30 Uhr, 12 Termine | Hösbach, Dorfgemeinschaftshaus, St.-Barbara-Str. 7, Wenighösbach | 89,50 €**

#### Fit von Kopf bis Fuß 70+

**HÖ**

Finden Sie Ihre Körperbalance, fördern Sie Ihr Haltungsbewusstsein, steigern Sie die Dehnfähigkeit Ihrer Muskeln und trainieren Sie Ihre Koordination, alles mit verschiedenen Hilfsmitteln und abwechslungsreich! Entspannung ist auch angesagt.

**261-312066 | Ulrike Schäfer | dienstags, ab 24.02.26 | 8:30 - 9:30 Uhr, 12 Termine | Bürgersaal am Rathausplatz Hösbach, Rathausstr. 3 | 68,00 €**

#### Fit von Kopf bis Fuß 70+

**HÖ**

Beschreibung siehe Kurs Nr. 312066

**261-312074 | Ulrike Schäfer | dienstags, ab 24.02.26 | 9:45 - 10:45 Uhr, 12 Termine | Bürgersaal am Rathausplatz Hösbach, Rathausstr. 3 | 68,00 €**

#### Line Dance - Aufbaustufe 1

**HÖ**

In diesem Kurs werden einfache und mittelschwere Line Tänze erlernt und Grundschritte vertieft.

**261-313053 | Diana Hufgard | donnerstags, ab 22.01.26 | 10:00 - 11:30 Uhr, 12 Termine | Bürgersaal am Rathausplatz Hösbach, Rathausstr. 3 | 91,00 €**

#### Line Dance - Anfängerkurs

**HÖ**

Line Dance ist ein weltweit verbreiteter Tanz, in dem die Einzeltänzer in Reihen (line = Linie) tanzen. Getanzt wird zu aktuellen Hits aus Rock und Pop wie auch zu Oldies und Country Songs. Bei diesen choreografierten Tänzen, die aus Kombinationen von Schrittfolgen bestehen, wiederholen sich die Schritte nach einer Anzahl von Takten. Sie lernen in einfacheren Versionen alle wichtigen Tanzelemente kennen, die Sie für ein Line Dancing mit viel Spaß brauchen. Vorsicht: Line Dance kann süchtig machen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**261-313054 | Kathleen Hofmeister | donnerstags, ab 05.02.26 | 17:15 - 18:15 Uhr, 10 Termine | Bürgersaal am Rathausplatz Hösbach, Rathausstr. 3 | 50,50 €**

#### Line Dance

##### Aufbaukurs

**HÖ**

Beschreibung siehe Kurs Nr. 313054

**261-313055 | Kathleen Hofmeister | donnerstags, ab 05.02.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine | Bürgersaal am Rathausplatz Hösbach, Rathausstr. 3 | 76,00 €**

#### Square- und Paartänze - Aufbaustufe

**HÖ**

Die Konzentration auf die zu lernenden Tänze lässt vom Alltag abschalten und Spaß in der Gemeinschaft aufkommen. Nur für geübte TänzerInnen.

Achtung: Anmeldung nur für Paare!

**261-313061 | Diana Hufgard | dienstags, ab 24.02.26 | 19:45 - 21:15 Uhr, 8 Termine | Bürgersaal am Rathausplatz Hösbach, Rathausstr. 3 | 50,50 €**

#### Entspannung und Stressbewältigung

##### Stress?! – Nicht mit mir! Ihr individueller Weg zu einem gesunden Umgang mit Stress

**HÖ**

Sie stehen vor immer neuen Herausforderungen – seien es Herausforderungen im privaten Umfeld, im Beruf oder ausgelöst durch Geschehnisse auf der Weltbühne. Haben Sie auch das Gefühl Ihren Herausforderungen nur noch hinterher zu rennen oder gar von ihnen gejagt zu werden? Und vielleicht ertappen Sie sich dabei, diesem Zustand einen Namen zu geben: Ich bin „gestresst“?

In diesem Kurs werden Sie verschiedene Werkzeuge kennenlernen, um Ihren individuellen Weg zu einem gelassenen und gesunden Umgang mit Ihren jeweiligen Stressbelastungen zu gestalten.

Hierbei helfen uns verschiedene Theorien, das Phänomen „Stress“ besser zu verstehen. Außerdem stelle ich Ihnen verschiedene Stressmanagement-Instrumente vor, die Sie zwischen den Kurseinheiten im Selbstexperiment vertiefen. Abgerundet werden die jeweiligen Einheiten durch das Kennenlernen und Erleben verschiedener Entspannungstechniken.

**261-329053 | Britta Ernst | dienstags, ab 13.01.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine | Hösbach, Kultur- und Sportpark, Jahnstr. 5-7, Seminarraum | 85,00 €**

## Kochen und Genießen

### La Dolce Vita - Eine Frühlingsreise durch Italien

HÖ

Die mediterrane Küche ist ein Genuss! Wir erkunden zusammen die Vielfalt und träumen von Sonnenschein, hügeliger Toskana-Landschaft, Olivenhainen und dem Duft von Kräutern und Zitronen. Gehen Sie mit auf eine Reise quer durch Italien. Wir kochen zusammen leckere Gerichte und tauschen Alltagsstress gegen italienisches la dolce Vita.

Voraussetzung: Motorische Selbstständigkeit - RollstuhlfahrerInnen können leider nicht teilnehmen.

**262-331051 | Anja Reusing | Fr., 08.05.26 |  
18:00 - 22:00 Uhr, 1 Termin | Hösbach,  
Mittelschule, Jahnstr. 3, Küche, Eingang  
blaues Tor | 56,00 €**