vhs Volkshochschule Aschaffenburg

PROGRAMM 01.01. – 28.02.2026

Legende

- Barrierefreier Kurs
- Neuer Kurs
- Online-Kurs

vhs im Landkreis

Die Kurse im Landkreis sind mit diesen Piktogrammen gekennzeichnet:

Aschaffenburg

- BE vhs Bessenbach
- GL vhs Glattbach
- GO vhs Goldbach
- GR vhs Großostheim
- HA vhs Haibach
- HÖ vhs Hösbach
- KL vhs Kleinostheim
- LA vhs Laufach
- MA vhs Mainaschaff
- RO vhs Rothenbuch
- SA vhs Sailauf
- ST vhs Stockstadt
- WA vhs Waldaschaff
- WE vhs Weibersbrunn

Miltenberg

- MIL vhs Miltenberg
- AM vhs Amorbach
- DO vhs Dorfprozelten
- GH vhs Großheubach
- BÜ vhs Bürgstadt

Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Website **www.vhs-aschaffenburg.de**

BERUF UND DIGITALES

Management, Wirtschaft, Büro, Kommunikation

Allgemeine Managementthemen

Klar entscheiden - souverän handeln

Kurzbeschreibung:
Entscheidungen begleiten uns täglich – im Beruf wie im Alltag. Viele treffen wir schnell und aus dem Bauch heraus, andere brauchen Überlegung. Doch was passiert, wenn der Druck steigt oder Unsicherheit im Spiel ist? In diesem Workshop schauen wir gemeinsam darauf, wie wir auch in herausfordernden Situationen klar und selbstbewusst entscheiden können.
Dabei geht es nicht nur um Techniken – sondern auch um innere Klarheit: Welche Erfahrungen leiten uns? Was hindert uns manchmal? Und wie finden wir heraus, was uns wirklich wichtig ist? Mithilfe einfacher Visualisierungen und praktischer Übungen entwickeln wir mehr Sicherheit im eigenen Entscheidungsverhalten – Schritt für Schritt und praxisnah.
Inhalte:
- Wie Kopf, Bauch und Intuition zusammenspielen
- Was unsere Entscheidungen unbewusst beeinflusst
- Einfache Tools, um Entscheidungen sichtbar zu machen und zu strukturiere(...)

261-515003 | Alexandra Dornhof | Sa. 28.02.2026, 09:00 - 16:30 , So. 01.03.2026, 09:00 -16:30 | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 105 | 141,50 €

Konfliktmanagement, souveränes Handeln im Berufsalltag

Kommunikation kann Wunder bewirken – aber auch Missverständnisse schaffen.
In diesem Kurs tauchen wir in verschiedene Kommunikationsmodelle ein, die uns helfen, Antworten auf zentrale Fragen zu finden:

Was löst einen Konflikt eigentlich aus?
Wie kann ich eine Eskalation verhindern?
Wie bringe ich meine verbale und nonverbale Kommunikation in Einklang?
Verstehe ich meinen Gesprächspartner wirklich – und werde ich selbst verstanden?

Anhand praxisnaher Fallbeispiele erkunden wir Strategien zur Konfliktlösung im Berufsalltag. Sie lernen, souverän und klar zu kommunizieren, Missverständnisse früh zu erkennen und gezielt dagegen zu steuern. Denn wer die Mechanismen der Kommunikation versteht, kann Gesprächsdynamiken aktiv steuern und zielführend gestalten.

261-515009 | Diana Junker | Sa., 07.02.26 | 9:00 - 16:00 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 105 | 54,00 €

Persönliche Kompetenzen

Biografiearbeit für neue Perspektiven "Meine Lebensgeschichte neu entdecken und beruflich nutzen"

Unsere Lebensgeschichte ist mehr als eine Aneinanderreihung von Ereignissen – sie prägt unsere Identität und zeigt Entwicklungslinien auf. In diesem Workshop erkunden Sie zentrale Lebensphasen, Wendepunkte und persönliche Stärken. Mit Methoden der Biografiearbeit, kreativen Zugängen und im Austausch mit der Gruppe entdecken Sie den roten Faden Ihres Lebensweges – als Orientierung für berufliche oder persönliche Veränderungen, z.B. im Übergang zum Ruhestand oder bei einer Neuorientierung.

Inhalte:
- Reflexion über Lebensphasen und Schlüsselmomente
- Visualisierung der eigenen Lebenslinie
- Verbindung von Berufsweg und persönlicher Entwicklung
- Gruppenübungen und Zukunftsimpulse

Für wen:
Für alle, die ihre Biografie als Ressource für die persönliche oder berufliche Weiterentwicklung nutzen möchten.

261-515005 | Petra Knoth-Repp | Sa., 14.02.2025, 10 - 16 Uhr, So., 21.02.2025, 10 - 16 Uhr | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 105 | 87,00 €

Rhetorik und Kommunikation

Erfolgreiche Kommunikation im Job

Ihr Auftreten, Ihr Erscheinungsbild und Ihre Ausstrahlung setzen die ersten wichtigen Akzente – denn wer mit Präsenz auftritt, hinterlässt einen guten Eindruck.

Halten Sie den Blickkontakt, sprechen Sie mit Klarheit, und Sie gewinnen die Aufmerksamkeit Ihrer Kollegen und Mitmenschen. Die richtigen Worte zur richtigen Zeit können Türen öffnen und Verbindungen stärken.

Kommunikation ist kein Zufall – sie ist eine Fähigkeit, die Sie gezielt verbessern können.
In diesem Kurs feilen Sie an Ihrer Wirkung: Durch praktische Übungen zu Blickkontakt, Körpersprache und Ausdruck entwickeln Sie eine selbstbewusste Grundhaltung.
Sie lernen, Ihre Worte mit Überzeugung einzusetzen und in jeder Situation souverän zu
kommunizieren.

261-515002 | Diana Junker | Sa., 31.01.26 | 9:00 - 16:00 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 304 | 49,00 €

Selbstmarketing durch eine starke Stimme

Eine starke, klangvolle und sympathische Stimme schafft Vertrauen – und öffnet Türen.
Ihre Worte sind mehr als nur Schall und Rauch: Betonung und Klangfarbe entscheiden,
ob Ihre Botschaft wirklich ankommt. Ihre Haltung unterstreicht Ihre innere Überzeugung,
und wenn Sie mit Klarheit und Ausdruck sprechen, hören Kollegen und Freunde Ihnen
nicht nur zu – sie fühlen sich auch wohl mit Ihnen zu sprechen.

In diesem Kurs entdecken Sie die ganze Bandbreite Ihrer Stimme und bringen Ihr Stimmvolumen kraftvoll zum Ausdruck.

Sie lernen Techniken, um Überbeanspruchung zu vermeiden und Ihre Stimme nachhaltig
zu stärken. Durch gezieltes Training verbessern Sie Lautstärke, Ausdruck und Sprechweise – und das Beste daran? Diese Übungen sind praktisch, alltagstauglich und für jeden schnell umsetzbar.

261-515010 | Diana Junker | Sa., 28.02.26 | 9:00 - 16:00 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, 63739 Aschaffenburg, Saal | 49,00 €

Informationstechnologie

Office-Anwendungen

MS Excel 2024 Aufbaukurs - Tabellenkalkulation

Sie arbeiten mit Excel und können Tabellen erstellen und formatieren. Nun möchten Sie auch diese Tabellen auswerten und übersichtlicher gestalten ? Dann lernen Sie die folgenden Anwendungen:

- Namen einsetzen
- Tabellen gliedern
- Individuelle bedingte Formatierungen verwenden
- Daten kombinieren und konsolidieren
- Komplexe Pivot-Tabellen erstellen und anpassen
- Daten analysieren (z. B. mit Spezialfilter, Trendanalysen, Datentabellen, Zielwertsuche, Solver, Szenario-Manager und Matrizen)
- Daten professionell mit Diagrammen und Illustrationen visualisieren
- Daten importieren (z. B. mit Power Query) bzw. exportieren

Grundlegende PC-Kenntnisse (Windows 10 oder 11) sowie erste Erfahrungen mit dem Microsoft Office-Paket werden vorausgesetzt.

261-533501 | N.N. | Fr. 23.01.2026 18:00 - 21:00, Sa. 24.01.2026 09:00 - 16:00, So. 25.01.2026 09:00 - 12:00 | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 109 | 172,00 €

PowerPoint 2024 Einführung

Sie möchten Präsentationen erstellen, sei es für den Beruf oder auch Privat. Dann lernen Sie in diesem Kurs die Grundlagen von PowerPoint. Das erstellen von Folien, die Möglichkeiten von Folienübergängen bis zur Präsentation.

- Schnelleinstieg und Bedienkonzept
- Folientexte eingeben, überarbeiten und gliedern
- Folieninhalte formatieren
- Folienreihenfolge festlegen
- Abbildungen, Diagramme und Medien hinzufügen
- Übergänge und Animationen integrieren
- Handzettel und Folien drucken
- Präsentationsablauf planen und mit Notizen versehen
- Präsentationen vorführen und Ablauf steuern
- PowerPoint individualisieren
- Die PowerPoint Browser-App (PowerPoint online) verwenden

261-533505 | N.N. | Fr 06.02.2026, 18:00 - 21:00, Sa 07.02.2026, 09:00 - 16:00 | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 109 | 133,00 €

Tablets und Smartphones

Smartphone Beratung für Ältere

Digital-Sprechstunde für Ältere: Smartphone und vhs-Website

Sie kommen mit Ihrem Smartphone nicht weiter? Oder möchten wissen, wie Sie online Kurse finden? - In unserer monatlichen Sprechstunde nehmen wir uns Zeit für Ihre Anliegen:

Teil 1: Die vhs-Website – mit wenigen Klicks zum Kurs
Ab 13:30 Uhr findet eine kurze Einführung in die Online-Kursbuchung statt. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie das Buchen von Kursen über die vhs-Website funktioniert. Fragen sind willkommen!

Teil 2: Smartphone-Beratung
Wie lässt sich der Bildschirm heller stellen? Wie erhöhe ich die Lautstärke und wie funktioniert ein Video-Telefonat? Ab 14:00 Uhr finden Sie bei uns eine Anlaufstelle für Fragen, Tipps und Tricks rund um das Smartphone.

Das Angebot ist für Sie gebührenfrei. Sie müssen sich auch nicht anmelden: Kommen Sie einfach mit Ihrem aufgeladenen Gerät und Ihren Fragen vorbei...

261-500000 | Martina Siebenlist | montags, ab 12.01.26 | 13:30 - 15:00 Uhr, 11 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 105 | Diese Veranstaltung ist kostenfrei.

Smartphone Beratung für Ältere

Digital-Sprechstunde für Ältere: Smartphone und vhs-Website

Sie kommen mit Ihrem Smartphone nicht weiter? Oder möchten wissen, wie Sie online Kurse finden? - In unserer monatlichen Sprechstunde nehmen wir uns Zeit für Ihre Anliegen:

Teil 1: Die vhs-Website – mit wenigen Klicks zum Kurs
Ab 13:30 Uhr findet eine kurze Einführung in die Online-Kursbuchung statt. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie das Buchen von Kursen über die vhs-Website funktioniert. Fragen sind willkommen!

Teil 2: Smartphone-Beratung
Wie lässt sich der Bildschirm heller stellen? Wie erhöhe ich die Lautstärke und wie funktioniert ein Video-Telefonat? Ab 14:00 Uhr finden Sie bei uns eine Anlaufstelle für Fragen, Tipps und Tricks rund um das Smartphone.

Das Angebot ist für Sie gebührenfrei. Sie müssen sich auch nicht anmelden: Kommen Sie einfach mit Ihrem aufgeladenen Gerät und Ihren Fragen vorbei...

261-500001 | Martina Siebenlist | Mo., 12.01.26 | 13:30 - 15:00 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 105 | Diese Veranstaltung ist kostenfrei.

Smartphone Beratung für Ältere

Digital-Sprechstunde für Ältere: Smartphone und vhs-Website

Sie kommen mit Ihrem Smartphone nicht weiter? Oder möchten wissen, wie Sie onli-

ne Kurse finden? - In unserer monatlichen Sprechstunde nehmen wir uns Zeit für Ihre Anliegen:

Teil 1: Die vhs-Website – mit wenigen Klicks zum Kurs
Ab 13:30 Uhr findet eine kurze Einführung in die Online-Kursbuchung statt. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie das Buchen von Kursen über die vhs-Website funktioniert. Fragen sind willkommen!

Teil 2: Smartphone-Beratung
Wie lässt sich der Bildschirm heller stellen? Wie erhöhe ich die Lautstärke und wie funktioniert ein Video-Telefonat? Ab 14:00 Uhr finden Sie bei uns eine Anlaufstelle für Fragen, Tipps und Tricks rund um das Smartphone.

Das Angebot ist für Sie gebührenfrei. Sie müssen sich auch nicht anmelden: Kommen Sie einfach mit Ihrem aufgeladenen Gerät und Ihren Fragen vorbei...

261-500002 | Martina Siebenlist | Mo., 09.02.26 | 13:30 - 15:00 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 105 | Diese Veranstaltung ist kostenfrei.

Digital-Sprechstunde für Ältere: Smartphone und vhs-Website (Stadtteil Damm - St. Paulus)

Digital-Sprechstunde für Ältere: Smartphone und vhs-Website (Stadtteil Damm - St. Paulus)

Sie kommen mit Ihrem Smartphone nicht weiter? Oder möchten wissen, wie Sie online Kurse finden? - In unserer Sprechstunde nehmen wir uns Zeit für Ihre Anliegen:

Teil 1: Die vhs-Website – mit wenigen Klicks zum Kurs
Es findet eine kurze Einführung (30 Min.) in die Online-Kursbuchung statt. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie das Buchen von Kursen über die vhs-Website funktioniert. Fragen sind willkommen!

Teil 2: Smartphone-Beratung
Wie lässt sich der Bildschirm heller stellen? Wie erhöhe ich die Lautstärke und wie funktioniert ein Video-Telefonat? Bei uns finden Sie eine Anlaufstelle für Fragen, Tipps und Tricks rund um das Smartphone.

Das Angebot ist für Sie gebührenfrei. Sie müssen sich auch nicht anmelden: Kommen Sie einfach mit Ihrem aufgeladenen Gerät und Ihren Fragen vorbei..(...)

261-500012 | Caroline Janouschek | Mo., 12.01.26 | 15:00 - 16:30 Uhr, 1 Termin | St.Paulus, Gemeindehaus, Boppstr. 17 (Damm) | Diese Veranstaltung ist kostenfrei.

Digital-Sprechstunde für Ältere: Smartphone und vhs-Website (Stadtteil Schweinheim) im GIS

Digital-Sprechstunde für Ältere: Smartphone und vhs-Website (Schweinheim im GIS)

Sie kommen mit Ihrem Smartphone nicht weiter? Oder möchten wissen, wie Sie online Kurse finden? - In unserer Sprechstunde nehmen wir uns Zeit für Ihre Anliegen:

Teil 1: Die vhs-Website – mit wenigen Klicks zum Kurs
Es findet eine kurze Einführung (30 Min.) in die Online-Kursbuchung statt. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie das Buchen von Kursen über die vhs-Website funktioniert. Fragen sind willkommen!

Teil 2: Smartphone-Beratung
Wie lässt sich der Bildschirm heller stellen? Wie erhöhe ich die Lautstärke und wie funktioniert ein Video-Telefonat? Bei uns finden Sie eine Anlaufstelle für Fragen, Tipps und Tricks rund um das Smartphone.

Das Angebot ist für Sie gebührenfrei. Sie müssen sich auch nicht anmelden: Kommen Sie einfach mit Ihrem aufgeladenen Gerät und Ihren Fragen vorbei...

261-500013 | Caroline Janouschek | Di., 10.02.26 | 15:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin | Maria Geburt, Gemeindehaus, Marienstr. 28 (Schweinheim) | Diese Veranstaltung ist kostenfrei.

Smartphones - anschaulich erklärt (nicht nur) für Ältere

Ein Smartphone ist ein toller Helfer im Alltag, gerade auch für Ältere! In diesem Kurs wird erklärt, wofür und wie wir es nutzen können, wir üben viel mit praktischen Beispielen und auch das Thema Sicherheit im Internet kommt nicht zu kurz! Wenn Sie schon länger Lust auf's Smartphone haben, sich aber zu unsicher dafür fühlen, oder einfach auch weitere tolle Möglichkeiten kennen lernen wollen, sind Sie hier richtig!

Schwerpunkt: Android-Geräte
Voraussetzungen: allgemeine Bedienung des Smartphones (wischen, tippen) beherrschen Sie, und Ihr Smartphone ist nicht älter als 5 Jahre

Mitzubringen: geladenes Android Smartphone, Gmail-Adresse incl. -Passwort, Unterlagen zum Mitschreiben

261-536000 | Martina Siebenlist | 2x wöchentlich, jeweils Montag und Donnerstag von 13:30 - 15:45 Uhr | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 105 | 68,00 €

Sorglos am PC - Smartphone für Einsteigende 01 - Grundfunktionen

Dieser Kurs richtet sich an Neugierige Anfänger und Anfängerinnen, die die ersten Funktionen am Smartphone kennen lernen wollen.
Wischen, Ziehen, Einstellungen Bildschirm länger anlassen, Symbole/Bilder auf dem Startbildschirm umräumen, Erkundung der Einstelllungen, das Smartphones an die persönlichen Bedarfe anpassen. Welche Technik liegt dem Handy zu Grunde LTE, 4G, 5G, WLAN? Was ist die IMEI-Nummer, wo finde und wofür benötige ich sie?
Diese Kursreihe ist für eine stressfreie Lernumgebung gedacht, in der Fragen gerne gesehen und beantwortet werden.

261-536001 | Caroline Janouschek | Do., 05.02.26 | 9:00 - 12:00 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 109 | 38,50 €

Sorglos am PC - Smartphone für Einsteigende 02 - Telefonieren, SMS & Kontakte

Dieser Kurs richtet sich an Neugierige Anfänger und Anfängerinnen, die die ersten Funktionen am Smartphone kennen lernen wollen.
Welches Symbol benutze ich für das Telefonieren? In diesem Kurs trainieren wir die Telefonieren-Funktion mit Hilfe eines Unterrichts-Smartphone der Dozentin, auf dem am Ende des Kurses gezeigt wird, wie man die Spuren/Daten der Anrufer wieder löschen kann. SMS sind Kurznachrichten und auch diese haben ein eigenes Symbol und Funktion. Ein Adressbuch ist hilfreich, wenn man Personen Nummern wiederholt anrufen möchte. Was sind Kontakte, wie erstelle ich diese und wie räume ich mein Adressbuch auch wieder auf?

Diese Kursreihe ist für eine stressfreie Lernumgebung gedacht, in der Fragen gerne gesehen und beantwortet werden.

261-536002 | Caroline Janouschek | Do., 12.02.26 | 9:00 - 12:00 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 209 | 38,50 €

Digitale Teilhabe

Erste Schritte am PC für die Generation 60+ (Windows 11) - Teil 1

Für alle ab 60 Jahre.
Wollen Sie auf den Pfaden Ihrer Kinder oder Enkel wandern und auch den Computer erobern? Sie lernen in Ruhe und Gelassenheit, Schritt für Schritt, was man mit einem Computer alles "anstellen" kann, wie er funktioniert, welche Anwendungen es gibt und was zur Zeit die aktuellen Trends sind. Für jeden steht ein PC bereit. In der Kleingruppe lernt es sich besonders gut.
Voraussetzungen: Keine.

261-532200 | Marion Segatz | dienstags, ab 27.01.26 | 9:00 - 11:30 Uhr, 8 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 109 | 180,00 €, Ohne Ermäßigung.

Erste Schritte am PC für die Generation 60+ (Windows 11) - Teil 3

Sie haben bereits die Kurse "Erste Schritte am PC für die Generation 60+ - Teil 1" besucht und wollen Ihre erworbenen Kenntnisse in gewissen Bereichen weiter vertiefen und mit Übungen intensivieren. Vielleicht gibt es Themen die Sie interessieren.

• Mit Windows arbeiten und vertiefen
• mit Word Dokumente erstellen, erweiterter Formatierungen
• Ordnung bei Dateien und Ordnern
• Windows anpassen
• Programme/ Apps kennenlernen & installieren
• Einstieg in das Internet/ Emails

Voraussetzungen: Besuch von Kurs Teil 1 Grundlagen des Computers wie Beherrschung von Maus und Tastatur. Umgang mit Windows Techniken

261-532400 | Marion Segatz | dienstags, ab 27.01.26 | 12:30 - 15:00 Uhr, 8 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 109 | 159,50 €, ohne Ermäßigung.

vhs Volkshochschule Aschaffenburg

PROGRAMM 01.01. – 31.03.2026

Legende

- Barrierefreier Kurs
- Neuer Kurs
- Online-Kurs

vhs im Landkreis

Die Kurse im Landkreis sind mit diesen Piktogrammen gekennzeichnet:

Aschaffenburg

- BE vhs Bessenbach
- GL vhs Glattbach
- GO vhs Goldbach
- GR vhs Großostheim
- HA vhs Haibach
- HÖ vhs Hösbach
- KL vhs Kleinostheim
- LA vhs Laufach
- MA vhs Mainaschaff
- RO vhs Rothenbuch
- SA vhs Sailauf
- ST vhs Stockstadt
- WA vhs Waldaschaff
- WE vhs Weibersbrunn

Miltenberg

- MIL vhs Miltenberg
- AM vhs Amorbach
- DO vhs Dorfprozelten
- GH vhs Großheubach
- BÜ vhs Bürgstadt

Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Website **www.vhs-aschaffenburg.de**

GESELLSCHAFT

vhs unterwegs

Reisen

Limburg und Weilburg
Zwei Perlen an der Lahn
Tagesfahrt

Schloss und Schlossgarten Weilburg
Bereits von weitem sichtbar, erhebt sich Schloss Weilburg hoch über der Lahn. Die Geschichte, die Schloss und Schlossgarten Weilburg ihren Besuchern erzählt, könnte fast ein Märchen sein: Der junge Graf Johann Ernst zu Nassau-Weilburg (1664-1719), kommt auf einer Bildungsreise an den prunkvollen Hof des französischen Sonnenkönigs Ludwig XIV. nach Versailles. Nach diesem Vorbild gestaltet er sein Schloss um, vereint Renaissance und Barock auf harmonische Weise und bietet einen außergewöhnlichen Einblick in die höfische Wohnkultur aus vier Jahrhunderten. Bis heute vermitteln die reich ausgestatteten Innenräume und die barocke Gartenanlage mit einer Orangerie den Glanz dieser Epoche. Durch seine Dienste für den Landgrafen von Hessen-Kassel und den Kurfürsten von der Pfalz finanziell gut aufgestellt, ließ er auch die das Schloss umgebende mittelalterliche (...)

261-112120 | Gabriele Bokr | Sa., 14.03.26 | 8:30 - 20:00 Uhr, 1 Termin | siehe Reiseveranstalter im Text | 98,00 EUR

Politik und Zeitfragen

vhs.wissen live: Demographische Transformation und Pflege: Herausforderungen und Perspektiven (Online-Vortrag)

Die Pflege krankt und mangelt. Finanziell, personell, strukturell. Wer, wie, wo künftig in Deutschland die Alten und Kranken pflegt, ist gänzlich offen.
Sicher ist: Ohne gemeinsames Engagement aller wird in der Pflege nichts mehr gehen. Thomas Klie analysiert in diesem Vortrag die Dilemmata der Pflegeindustrie und präsentiert Ideen und Perspektiven für die Zukunft.

Prof. Dr. Thomas Klie ist Sozial- und Rechtswissenschaftler. Seine Schwerpunkte liegen u. a. in der sozialen Gerontologie und Pflege.
Von 1988 bis 2021 war er als Professor für Rechts- und Verwaltungswissenschaften an der Evangelischen Hochschule Freiburg tätig.
Er leitet das 1989 gegründete Institut AGP Sozialforschung und das Zentrum für zivilgesellschaftliches Engagement in Freiburg und Berlin.

Achtung: Online-Seminar! - Bitte melden Sie sich mit einer E-Mail-Adresse an, dann erhalten Sie vor Seminarbeginn den (...)

261-133778 | Prof. Dr. Thomas Klie | Mi., 21.01.26 | 19:30 - 21:00 Uhr, 1 Termin | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

vhs.wissen live: Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart (Online-Vortrag)

In Zeiten der Globalisierung sind Weltsprachen wie Englisch oder Chinesisch ein gängiges Thema, aber die erste eigentliche Weltsprache ist heute, wenn überhaupt, nur noch ein exotischer Name, obwohl sie immer noch gesprochen wird: Aramäisch.
Unter den Weltsprachen ist Aramäisch ein Sonderfall, weil mit ihm das persische Großreich um die Mitte des ersten Jahrtausends v. Chr. Sprache und Schrift eines politisch wenig bedeutenden Gebietes gleichsam adoptiert und durch die imperiale Verwaltung zu einem maßgeblichen Kulturträger von Ägypten bis Indien erhoben hat. In mächtigen Netzen von Beamten und Schreibern prägte es sodann Politik, Recht, Literatur und Religion der Alten Welt.
In Weltreligionen wie dem Judentum, dem Christentum und dem Islam lebt dieses „Weltreich der Schreiber“ bis in die Gegenwart weiter.
Der Vortrag führt durch die dreitausendjährige Geschichte des Aramäischen un(...)

261-133780 | Prof. Dr. Holger Gzella | Mo., 26.01.26 | 19:30 - 21:00 Uhr, 1 Termin | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

vhs.wissen live: Zwischen Zöllen und Zeitenwende - Wohin steuert Deutschlands Wirtschaft?
(Online-Vortrag)

Die Zeiten der immer schnelleren Globalisierung scheinen vorerst vorbei zu sein. Protektionismus, Zölle, Sanktionen und Industriepolitik erleben ein Comeback. Gleichzeitig bedroht der Krieg in der Ukraine die Europäische Sicherheitsordnung und macht neue Investitionen in die Sicherheit unabdingbar. Was bedeuten diese geopolitischen und ökonomischen Umbrüche für Deutschland und das deutsche Wirtschaftsmodell?

Der Referent Prof. Dr. Moritz Schularick ist seit Juni 2023 Präsident des Kiel Instituts für Weltwirtschaft und Professor für Volkswirtschaftslehre an der Universität Sciences Po (Paris).
In seiner Forschung beschäftigt er sich u. a. mit Finanzmärkten und Vermögenspreisen, Fragen der monetären Makroökonomie und den Ursachen von Finanzkrisen und ökonomischer Ungleichheit.
Er berät regelmäßig Zentralbanken, Finanzministerien, Investoren und internationale Organisationen.
Vor sei(...)

261-133782 | Prof. Dr. Moritz Schularick | Do., 29.01.26 | 19:30 - 21:00 Uhr, 1 Termin | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

Schlaue Graue – der Filmtreff

Jeden zweiten Montag im Monat (mit Ausnahme der Schulferien) bietet die vhs am Nachmittag "großes Kino". Der beliebte Filmtreff im vhs-Saal steht allen Interessierten offen. In Zusammenarbeit mit dem Landesmediendienst Bayern wird ein ausgesuchter Film aus den Bereichen Unterhaltung, Bildung, Erinnerung und Filmkunst gezeigt. Zu jedem Film gibt es eine kurze Einführung. Neugierig geworden? Kommen Sie einfach vorbei!

Die nächsten Termine:
Montag, 09.02.2026
Montag, 09.03.2026
Montag, 13.04.2026
jeweils 15:00 - 17:00 Uhr

261-134201 | Simone Holt | Mo., 12.01.26 | 15:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, 63739 Aschaffenburg, Saal | gebührenfrei

Schlaue Graue – der Filmtreff

Jeden zweiten Montag im Monat (mit Ausnahme der Schulferien) bietet die vhs am Nachmittag "großes Kino". Der beliebte Filmtreff im vhs-Saal steht allen Interessierten offen. In Zusammenarbeit mit dem Landesmediendienst Bayern wird ein ausgesuchter Film aus den Bereichen Unterhaltung, Bildung, Erinnerung und Filmkunst gezeigt. Zu jedem Film gibt es eine kurze Einführung. Neugierig geworden? Kommen Sie einfach vorbei!

Die nächsten Termine:
Montag, 09.03.2026
Montag, 13.04.2026
Montag, 11.05.2026
jeweils 15:00 - 17:00 Uhr

261-134203 | Simone Holt | Mo., 09.02.26 | 15:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, 63739 Aschaffenburg, Saal | gebührenfrei

Schlaue Graue – der Filmtreff

Jeden zweiten Montag im Monat (mit Ausnahme der Schulferien) bietet die vhs am Nachmittag "großes Kino". Der beliebte Filmtreff im vhs-Saal steht allen Interessierten offen. In Zusammenarbeit mit dem Landesmediendienst Bayern wird ein ausgesuchter Film aus den Bereichen Unterhaltung, Bildung, Erinnerung und Filmkunst gezeigt. Zu jedem Film gibt es eine kurze Einführung. Neugierig geworden? Kommen Sie einfach vorbei!

Die nächsten Termine:
Montag, 13.04.2026
Montag, 11.05.2026
Montag, 08.06.2026
jeweils 15:00 - 17:00 Uhr

261-134205 | Simone Holt | Mo., 09.03.26 | 15:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, 63739 Aschaffenburg, Saal | gebührenfrei

Schlaue Graue – der Filmtreff im Stadtteil Damm

Die vhs Aschaffenburg bietet ihren beliebten Filmtreff „Schlaue Graue“ in Zusammenarbeit mit der kommunalen Seniorenarbeit der Stadt Aschaffenburg und den Seniorenkreisen vor Ort auch in unterschiedlichen Stadtteilen an.

Diesmal findet er im Gemeindehaus St. Paulus, Boppstr. 17, in Damm, statt. Es wird ein unterhaltsamer Film gezeigt, der vom Bayerischen Landesmediendienst bereitgestellt wird.

Der Eintritt ist kostenlos. Keine Anmeldung erforderlich. Einlass ab 14 Uhr, Filmbeginn 14:30 Uhr.

261-134210 | Aynur Baser | Di., 13.01.26 | 14:00 - 16:30 Uhr, 1 Termin | St.Paulus, Gemeindehaus, Boppstr. 17 (Damm) | gebührenfrei

Geschichte

"Was Großostheim einmalig macht"
(Vortrag)

Geschichten und Hintergründe zu Sehenswürdigkeiten und Besonderheiten.

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

vhs.wissen live: Bilderkult und Bildkritik
(Online-Vortrag)

Die Gegenwart erlebt eine menschheitsgeschichtlich einmalige Massenproduktion und grenzenlose Verbreitung von Bildern. Aber was ist ein gutes oder schlechtes, wahrhaftiges oder trügerisches Bild? Diese Frage ist keineswegs neu. So war die Geschichte der christlichen Kunst bestimmt von der Spannung zwischen einem hochkreativen Bilderkult und einer scharfen Bildkritik. Daraus lässt sich für die Gegenwart lernen.

Dr. Johann Hinrich Claussen ist Kulturbeauftragter des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland. 2024 hat er mit dem Buch „Gottesbilder“ eine vielbeachtete Geschichte der christlichen Kunst veröffentlicht.

Achtung: Online-Seminar! - Bitte melden Sie sich mit einer E-Mail-Adresse an, dann erhalten Sie vor Seminarbeginn den Zugangscode.
Im Veranstaltungsraum sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht zu sehen oder zu hören. Eine Beteiligung ist über den moderierten Chat mö(...)

261-133776 | Dr. Johann Hinrich Claussen | Do., 15.01.26 | 19:30 - 21:00 Uhr, 1 Termin | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

Persönlichkeit

Pflegeeltern gesucht – Infoabend

Pflegeeltern gesucht!
Informationsabend für interessierte Paare und Einzelpersonen
Immer wieder können Kinder jeglichen Alters aus verschiedenen Gründen nicht bei ihren Eltern leben.
Für diese Kinder sucht das Jugendamt dringend engagierte Familien, die bereit sind, Kinder auf Zeit oder auf Dauer bei sich aufzunehmen.

Wir werden Sie an diesem Abend über folgende Themen informieren:
Warum können Kinder nicht bei ihren Eltern leben?
Für welche Kinder sucht das Jugendamt Pflegeeltern?
Aufgaben des Jugendamtes
Rechtlicher Hintergrund

Rolle der Herkunftsfamilie
Anforderungen an Pflegeelternbewerber
Bewerbungsverfahren
Unterstützung der Familien durch das Jugendamt

Gern stehen wir nach dem Vortrag für Fragen zur Verfügung.

Die Veranstaltung findet in Kooperation des Amtes für Kinder, Jugend und Familie der Stadt Aschaffenburg und des Amtes für Kinder, Jugend und Familie (...)

261-171002 | Stefanie Bachmann, Anja Schödel, Silvia Kern | Mi., 04.03.26 | 19:00 - 21:00 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, 63739 Aschaffenburg, Saal | gebührenfrei

Natur und Technik

Astronomie - eine Reise durch Raum und Zeit
Erleben Sie die Magie des Nachthimmels neu! In diesem anwendungsbezogenen Kurs tauchen wir gemeinsam in die Wunder des Universums ein - von funkelnden Sternen über die Milchstraße bis zu fernen Galaxien. Dabei erfolgt eine schrittweise Einführung in die Himmelsbeobachtung, u. a. auch mit dem Teleskop: Wie kann man sich am Himmel orientieren, wie Planeten und Sternbilder erkennen? Spannende Fachvorträge geben zusätzlich faszinierende Einblick in aktuelle Themen der Astronomie. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

261-140110 | Robin Rustler, Matthias Pätzold | montags, ab 19.01.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 8 Termine | vhs Zentrum Integration & Grundbildung, Raum 1.03 | 58,50 €

Reihe Artenvielfalt: Leben im Treibhaus - Klimawandel und Biodiversität (Vortrag)
Klimakrise und Verlust der Biodiversita¨t sind zwei Seiten einer Medaille. In seinem Vortrag geht Dr. Steffen Scharrer darauf ein, welche Einflüsse und Entwicklungen den Klimawandel verursachen und was ihn fu¨r die Menschheit und alle anderen Lebewesen so gefa¨hrlich macht. Zugleich zeigt er auf, dass beim Kampf gegen den Klimawandel der Schutz und die Wiederherstellung von O¨kosystemen eine wichtige Rolle spielen.

Der Referent Dr. Steffen Scharrer ist Vorsitzender der Kreisgruppe Miltenberg des BUND Naturschutz in Bayern e. V. und Vorstandsmitglied im Landesverband Bayern.

Kooperationsveranstaltung vom BUND Naturschutz in Bayern e. V. (Kreisgruppe Aschaffenburg) und der vhs Aschaffenburg. Bitte melden Sie sich zum Vortrag an! So können wir besser planen, und Sie erhalten im Fall der Fälle eine Information über eine mögliche Verschiebung oder einen möglichen Ausfall der Veranstalt(...)

261-161021 | Dr. Steffen Scherrer | Mo., 02.02.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, 63739 Aschaffenburg, Saal | gebührenfrei

Reihe "Hunde verstehen": Kind & Hund (Vortrag)
GR
Der Nachwuchs kommt, und damit stellen sich Hundehalter*innen ein paar wichtige Fragen, denn der Umgang miteinander muss sowohl dem Kind als auch dem Hund beigebracht werden. Wie kann man die beiden aneinander gewöhnen? Was sind die Grundregeln? Wie kann man Beißvorfälle verhindern? Auf was muss man achten, wenn ein fremdes Kind und der eigene Hund aufeinandertreffen? Bei diesem Vortrag, der anschauliche Beispiele vorstellt, erhalten Sie Antworten und bekommen praktische Tipps an die Hand.

261-161152 | Nancy Delmotte | Di., 20.01.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin | Großostheim - Benefiziatenhaus, Am Kirchberg 1, 63762 Großostheim | 11,00 €

Reihe "Hunde verstehen": Mit Spiel und Spaß Hunde stärken!
"Der will doch nur spielen". Und häufig stimmt das auch. Aber woran erkennen wir Spiel zwischen Artgenossen? Welche Funktion hat Spiel und wann wird aus Spiel "Ernst"? Wir schauen anhand von Videos und Bildern gezielt auf körpersprachliche Signale, damit wir im Umgang mit eigenen und fremden Hunden sicherer werden.

In diesem zweiteiligen Vortrag sprechen wir nicht nur über das Spiel unter Hunden, sondern auch darüber, wie wir als Mensch sinnvoll mit Hunden Spielen können. Folgende Fragen möchten wir näher beleuchten:

Warum spielen Hunde überhaupt?
Welche Arten von Spiel kennen wir?
Wie kann ich Spiel unter Artgenossen erkennen?
Wann ist der Moment gekommen, wo ich einschreiten muss?

Nicht nur für Hundebesitzer!

261-161153 | Nancy Delmotte, Anelka Dudaczy | mittwochs, ab 04.02.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 2 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, 63739 Aschaffenburg, Saal | 22,00 €

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

261-161154 | Nancy Delmotte | Do, 5.3.2026, Di, 17.3.2026, Di, 24.3.2026 | Großostheim, Benefiziatenhaus, Am Kirchberg 1 | 33,50 €

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

261-161155 | Anelka Dudaczy | mittwochs, ab 25.02.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 3 Termine | Goldbach, Mehrgenerationenhaus, Altmutterweg 2+4 | 33,50 €

Reihe Aschaffenburger Energiesprechabende:
Kommunaler Wärmeplan oder Heizungstausch?
(Vortrag)
Referenten: Tibor Reidl und Andreas Jung, Sachgebiet Klima und Nachhaltigkeit im Amt für Stadtplanung und Klimamanagement der Stadt Aschaffenburg

Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung vorher an! Eine Anmeldung garantiert die Teilnahme bei hohem Interesse und eine Information über einen möglichen Ausfall bzw. eine mögliche Verschiebung.
Der Vortrag ist als Hybrid-Veranstaltung geplant, d. h. er findet in Präsenz in der vhs statt und wird gleichzeitig gestreamt. Bei der Anmeldung können Sie zwischen diesen beiden Varianten wählen und erhalten dann die Zugangsdaten für die Online-Teilnahme.

Kooperation: Amt für Stadtplanung und Klimamanagement – Sachgebiet Klima und Nachhaltigkeit, Bund der Energieverbraucher, Aschaffenburger Versorgungs-GmbH und vhs Aschaffenburg

261-162001 | Tibor Reidl, Andreas Jung | Do., 12.02.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, 63739 Aschaffenburg, Saal | gebührenfrei

Reihe Aschaffenburger Energiesprechabende:
Wärmedämmung und Schimmel – Vermeidung von Fehlern und Prävention (Vortrag)

Referenten: Tibor Reidl und Andreas Jung, Sachgebiet Klima und Nachhaltigkeit im Amt für Stadtplanung und Klimamanagement der Stadt Aschaffenburg

Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung vorher an! Eine Anmeldung garantiert die Teilnahme bei hohem Interesse und eine Information über einen möglichen Ausfall bzw. eine mögliche Verschiebung.
Der Vortrag ist als Hybrid-Veranstaltung geplant, d. h. er findet in Präsenz in der vhs statt und wird gleichzeitig gestreamt. Bei der Anmeldung können Sie zwischen diesen beiden Varianten wählen und erhalten dann die Zugangsdaten für die Online-Teilnahme.

Kooperation: Amt für Stadtplanung und Klimamanagement – Sachgebiet Klima und Nachhaltigkeit, Bund der Energieverbraucher, Aschaffenburger Versorgungs-GmbH und vhs Aschaffenburg

261-162002 | Tibor Reidl, Andreas Jung | Do., 19.03.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, 63739 Aschaffenburg, Saal | gebührenfrei

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(...)

261-171052 | Thomas Goes | Mi., 25.03.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin | Mainaschaff, Maintalhalle, Jahnstr. 50 | 7,00 €

Vernünftig vorsorgen: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Testament (Vortrag)

Rund 80 Prozent der Bevölkerung kennt die Begriffe Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Testament, aber lediglich ein Drittel hat tatsächlich für den Notfall vorgesorgt. Angesichts der Komplexität dieser Themen fühlen sich viele Menschen überfordert, und mitunter bleiben einige Fragen offen.
Der Vortrag beschäftigt sich anhand von Fallbeispielen mit den rechtlichen Grundlagen und zeigt Wege einer „vernünftigen“ Vorsorgeplanung bei Verlust unserer Selbstbestimmung bzw. für den Todesfall 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 €

vhs Volkshochschule Aschaffenburg

PROGRAMM 01.01. – 28.02.2026

Legende

- Barrierefreier Kurs
- Neuer Kurs
- Online-Kurs

vhs im Landkreis

Die Kurse im Landkreis sind mit diesen Piktogrammen gekennzeichnet:

Aschaffenburg

- BE vhs Bessenbach
- GL vhs Glattbach
- GO vhs Goldbach
- GR vhs Großostheim
- HA vhs Haibach
- HÖ vhs Hösbach
- KL vhs Kleinostheim
- LA vhs Laufach
- MA vhs Mainaschaff
- RO vhs Rothenbuch
- SA vhs Sailauf
- ST vhs Stockstadt
- WA vhs Waldaschaff
- WE vhs Weibersbrunn

Miltenberg

- MIL vhs Miltenberg
- AM vhs Amorbach
- DO vhs Dorfprozelten
- GH vhs Großheubach
- BÜ vhs Bürgstadt

Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Website **www.vhs-aschaffenburg.de**

GESUNDHEIT

Bewegung

Gymnastik für den Rücken

Rückenfitness

neu

Leiden Sie aktuell an Rückenbeschwerden? In diesem Kurs lernen Sie einfach Wege, um Ihre Haltung zu verbessern und Rückenschmerzen vorzubeugen. Sie stärken Ihren Körper mit alltagsnahen Übungen, wie Kreuzheben. Große Muskelgruppen und die wichtige Tiefenmuskulatur wird gezielt gekräftigt. Außerdem trainieren Sie Ihre Koordination, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Dies führt zur mehr Stabilität und trägt zum Wohlfühlen bei.

261-311003 | Jenny Martens | dienstags, ab 27.01.26 | 9:00 - 10:00 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum E01 | 76,00 €

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.

261-311005 | Franziska Fäth | montags, ab 26.01.26 | 19:15 - 20:15 Uhr, 14 Termine | Ruderclub, Am Flosshafen 80 | 80,50 €, inkl. Mietanteil

Rückentraining

261-311006 | Franziska Fäth | montags, ab 26.01.26 | 20:30 - 21:30 Uhr, 14 Termine | Ruderclub, Am Flosshafen 80 | 80,50 €, inkl. Mietanteil

Rückenfit für einen starken Alltag

Leben ist Bewegung! Das erleben Sie hier - und wieviel Spaß es macht, gemeinsam in der Gruppe die Kondition zu verbessern. Ein Fitness-Mix aus Stretching und Gymnastik bietet die ideale Abwechslung und die Basis für eine effiziente Muskelarbeit. Wir runden die Unterrichtsperiode durch eine wohltuende Entspannung ab.

261-311009 | Ulrike Schäfer | dienstags, ab 24.02.26 | 18:45 - 19:45 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum U01 | 69,00 €

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.

261-311010 | Ulrike Schäfer | donnerstags, ab 19.02.26 | 9:00 - 10:00 Uhr, 12 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum U06 | 76,00 €

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.

261-311011 | Heinrich Ackermann | donnerstags, ab 22.01.26 | 18:30 - 19:30 Uhr, 18 Termine | Erthalschule, Turnhalle | 87,50 €

Fit sein und sich wohl fühlen Rückengymnastik - 55 plus

BE

Haben auch Sie Rückenbeschwerden? Ständige einseitige Belastung führt zu muskulären Verspannungen, Fehlhaltungen, schmerzhaften Verkrampfungen und letztendlich zu Haltungsschäden. Besonders der Bereich der Wirbelsäule und deren stützende Muskulatur sind davon betroffen. Deshalb schulen Sie den Körper mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen sowie durch Entspannung der Rückenmuskulatur und erlernen ein rückengerechtes Verhalten, um somit eine dauerhafte Entlastung der Wirbelsäule zu erreichen.

261-311050 | Bettina Stadtmüller | dienstags, ab 10.02.26 | 8:30 - 9:45 Uhr, 12 Termine | Vereinsheim Oberbessenbach (an der Kirche) | 76,00 €

Fit sein und sich wohl fühlen Rückengymnastik

BE

Haben auch Sie Rückenbeschwerden? Ständige einseitige Belastung führt zu muskulären Verspannungen, Fehlhaltungen, schmerzhaften Verkrampfungen und letztendlich zu Haltungsschäden. Besonders der Bereich der Wirbelsäule und deren stützende Muskulatur sind davon betroffen. Deshalb schulen Sie den Körper mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen sowie durch Entspannung der Rückenmuskulatur und erlernen ein rückengerechtes Verhalten, um somit eine dauerhafte Entlastung der Wirbelsäule zu erreichen.

261-311051 | Bettina Stadtmüller | dienstags, ab 10.02.26 | 10:00 - 11:15 Uhr, 12 Termine | Vereinsheim Oberbessenbach (an der Kirche) | 76,00 €

Ganzkörpertraining - Rückenfit 55plus

BE

Belastungen des Alltags bringen Körper und Geist aus dem Gleichgewicht. Das fördert Verspannungen und schmerzhafte Verkrampfungen im Bereich der Wirbelsäule und ihrer stützenden Muskulatur, die schließlich zu Fehlhaltungen und Haltungsschäden führen können.

261-311053 | Ulrich Pudenz | dienstags, ab 24.02.26 | 18:30 - 19:30 Uhr, 11 Termine | Vereinsheim Oberbessenbach (an der Kirche) | 55,50 €

Ganzkörpertraining - Rückenfit

BE

Belastungen des Alltags bringen Körper und Geist aus dem Gleichgewicht. Das fördert Verspannungen und schmerzhafte Verkrampfungen im Bereich der Wirbelsäule und ihrer stützenden Muskulatur, die schließlich zu Fehlhaltungen und Haltungsschäden führen können.

261-311054 | Ulrich Pudenz | dienstags, ab 24.02.26 | 19:45 - 20:45 Uhr, 11 Termine | Vereinsheim Oberbessenbach (an der Kirche) | 55,50 €

Rückentraining

BE

Haben auch Sie Rückenbeschwerden? Ständige einseitige Belastung führt zu muskulären Verspannungen, Fehlhaltungen, schmerzhaften Verkrampfungen und letztendlich zu Haltungsschäden. Besonders der Bereich der Wirbelsäule und deren stützende Muskulatur sind davon betroffen. Deshalb schulen Sie den Körper mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen sowie durch Entspannung der Rückenmuskulatur und erlernen ein rückengerechtes Verhalten, um somit eine dauerhafte Entlastung der Wirbelsäule zu erreichen.

261-311055 | Ulrich Pudenz | donnerstags, ab 26.02.26 | 19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine | Vereinsheim Oberbessenbach (an der Kirche) | 91,00 €

Wirbelsäulengymnastik Ganzheitliches Rückentraining

GL

Dieser Kurs bietet Bewegungselemente aus Yoga und Pilates zur Mobilisation der Gelenke und Dehn- und Kräftigungsübungen der Muskulatur für den gesamten Bewegungsapparat. Durch Atem- und Entspannungsübungen finden Sie die innere Ruhe.

261-311057 | Monique Stahl | dienstags, ab 03.02.26 | 17:00 - 18:00 Uhr, 15 Termine | Grundschule Glattbach, Gymnastikraum | 85,00 €

Ganzheitliches Rückentraining

GL

Mit einem Powerprogramm kräftigen Sie die Muskeln, stärken den Rücken und erhalten obendrein eine tolle Körperhaltung. Durch Dehn- und Entspannungsübungen werden Verspannungen gelöst und Wohlgefühl gefördert.

261-311058 | Monique Stahl | montags, ab 02.02.26 | 8:00 - 9:00 Uhr, 15 Termine | Glattbach, MühlenForum, Hauptstr. 56b | 85,00 €

Rückentraining

GR

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 €

Rückentraining

GR

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.

261-311064 | 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

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.

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

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.

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

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.

261-311082 | Bettina Brehm | donnerstags, 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 Schul-

tern 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 €

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 €

Rückenschule

Eine sitzende Lebensweise lässt unsere Muskulatur erschlaffen. Eine zu schwache Rumpfmuskulatur ist ein häufiger Grund von Rückenschmerzen. Deshalb ist der beste Schutz vor Rückenschmerzen eine gut ausgebildete Rücken- und Bauchmuskulatur. In diesem Kurs lernen Sie Übungen zur Dehnung, Mobilisierung verschiedener Muskelgruppen und Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur kennen. Die Übungen erfolgen im Stehen, im Sitzen oder auf der Matte, auch im Vierfüßlerstand. Ziel des Kurses ist es durch eine gute Kräftigung Rückenschmerzen vorzubeugen.

261-312024 | N.N. | montags, ab 19.01.26 | 11:15 - 12:15 Uhr, 12 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, Goldbacher-Str. 57, 63741 Aschaffenburg, Raum G20 | 69,00 €

Fitness

Body Balance

Mobilisieren und stabilisieren Sie Ihren Rücken! Muskeln, Bänder und Gelenke werden trainiert und mit Kräftigungsübungen gestärkt. Die wichtigen Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen, werden gedehnt und die Entlastung des Rückens geschult.
Dem Alltagsstress begegnen Sie mit unterschiedlichen Entspannungsmethoden, die als fester Bestandteil zu jeder Trainingseinheit gehören.

261-312002 | Susanne Wendel | montags, ab 23.02.26 | 18:30 - 19:45 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum U01 | 107,50 €

Wohlfühlen mit AROHA®

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.

261-312005 | Edith Pinz | montags, ab 02.02.26 | 20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum E01 | 63,00 €

Sich rundum wohlfühlen

Mit diesem Ganzkörpertraining (Stretching, Atem-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen) erhalten und steigern Sie Ihre Beweglichkeit, beugen Rückenproblemen vor, lösen Verspannungen und fördern die Entspannung.

261-312006 | Stefanie Siemes | dienstags, ab 27.01.26 | 9:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, Goldbacher-Str. 57, 63741 Aschaffenburg, Gymnastikraum | 95,00 €, inkl. Mietkosten

Beckenbodentraining für eine starke Körpermitte

neu

In diesem Kurs lenken unsere Aufmerksamkeit mit einem Body Scan durch unsere Körperteile zu unserem Becken und nehmen achtsam die darin versteckten Muskeln wahr. Durch gezielte Atem- und Bewegungsabläufe kann die Muskulatur gestärkt und Beschwerden entgegengewirkt werden.

261-312007 | N.N. | mittwochs, ab 14.01.26 | 10:30 - 11:45 Uhr, 8 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum U06 | 71,00 €

Balance & Kraft (Sturzprophylaxe)

Vom Ungleichgewicht ins Gleichgewicht kommen mit stabilem Rücken , Beckenboden und mit Spaß.
Der Kurs ist für jedes Geschlecht geeignet. Balance kennt keine Altersgrenze. Bringen Sie Körper Geist und Seele in Einklang.

261-312008 | N.N. | dienstags, ab 03.02.26 | 10:30 - 11:45 Uhr, 7 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum U06 | 62,50 €

Gymnastik, Fitness und Körperkräftigung 50+

Die Trainingseinheiten bestehen aus Gymnastik, Dehnungsübungen, Bauchmuskeltraining, Kraft-Kondition, Stretching, leichtes Zirkeltraining, Wirbelsäulengymnastik und zum Abschluss Phantasiereisen oder Progressive Muskelentspannung, je nachdem wie es von den Teilnehmern gewünscht wird.

261-312009 | Jürgen Rettinger | montags, ab 12.01.26 | 15:00 - 16:00 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum U01 | 76,00 €

Fitnesstraining für Männer

Der Kurs bietet die Möglichkeit zum Konditions- und Rückentraining bei Kräftigungs- und Dehnübungen. Ausdauer, Fitness und Flexibilität steigern Sie durch Balleinsatz. Der Kurs eignet sich auch für Anfänger und Wiedereinsteiger.

261-312017 | Harald Gaube | donnerstags, ab 26.02.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 12 Termine | Fachoberschule / ALT; Turnhalle | 87,50 €

Senioren*innen Fitness - Fit im besten Alter

Die körperliche Fitness lässt sich auch im Seniorenalter erhalten. Wussten Sie, dass man noch bis ins hohe Alter Kondition und Muskeln aufbauen kann?
Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihre Fitness erhalten und verbessern möchten. Durch verschiedenen Übungen werden Beweglichkeit, Koordination und Kraft gefördert. Die Übungen werden ohne Geräte abwechselnd mit einem Theraband und leichten Gewichten durchgeführt. Die Übungen werden stehend, sitzend und im Liegen durchgeführt, sodass Sie sich auf eine abwechslungsreiche Fitnessstunde freuen können.

261-312023 | N.N. | montags, ab 19.01.26 | 10:00 - 11:00 Uhr, 12 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, Goldbacher-Str. 57, 63741 Aschaffenburg, Raum G20 | 69,00 €

Dance Mix Tanzfitnesskurs für Einsteiger*innen

261-312026 | Olga Polyviana | samstags, ab 24.01.26 | 11:15 - 12:30 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum U01 | 107,00 €

Fit und dynamisch mit Yoga

neu

Der Kurs dient dazu, die Beweglichkeit zu Förderung und trägt zur Entschleunigung bei. Es werden auch gezielt Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule und der richtigen Haltung durchgeführt. Dabei wird auch mit der tiefen Bauchmuskulatur gearbeitet. Zum Abschluss jeder Kurseinheit gibt es Entspannungsübungen (Shavasana) zu meditativer Musik!

261-312027 | Olga Polyviana | dienstags, ab 20.01.26 | 16:30 - 17:30 Uhr, 10 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum U06 | 71,00 €

Volleyball für Erwachsene mit Spielerfahrung

GL

Haben Sie Spaß an sportlicher Betätigung? Haben Sie schon einmal am Strand Volleyball gespielt? Dann kommen Sie zu uns um weiterzumachen!

261-312052 | Walther Schmidt | mittwochs, ab 21.01.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine | Grundschule Glattbach, Turnhalle | 76,00 €

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 wirbelsäulengerechtes 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 rückenschonendes 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, Bachgaustr. 5 | 68,00 €

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 rückenschonendes Verhalten. Eine besondere körperliche Kondition ist nicht erforderlich, wichtig ist die Freude an der Bewegung.

261-312059 | Karin Beck | mittwochs, ab 28.01.26 | 10:45 - 11:45 Uhr, 12 Termine | Jugendhaus Großostheim, nahe Bachgauhalle, Bachgaustr. 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, Bachgaustr. 5 | 59,50 €

Beckenbodengymnastik für Jedermann/-frau mit Pilates

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.

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

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

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Mobilisation und Verbesserung der Stabilität. Mit funktionellen Übungen, moderatem Ausdaueranteil und kleinen Geräten stärken Sie Körpergefühl, Haltung und Fitness. Die abwechslungsreichen Einheiten machen Spaß, sind gelenkschonend und für jedes Fitnesslevel geeignet. Ideal für alle, die aktiv bleiben und sich etwas Gutes tun möchten.

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 €

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 €

Gesundheitsorientierte Gymnastik

KL

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 wohltuenden 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 AROHA®

KL

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 €

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.

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

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 €

Sturzprophylaxe für Senioren*innen
ST
Fällt Ihnen das Treppensteigen schwer? Fühlen Sie sich manchmal beim Gehen unsicher?
Dann sollten Sie diesen Kurs besuchen. 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 €

Step dich fit! Fitness- und Gesundheitsmix
WA
Dieser Kurs bietet eine abwechslungsreiche Stepstunde mit gesundheitsorientierter Ganzkörpergymnastik, 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 €

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 €

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 €

Move and Relax für Frauen - Beweglichkeit verbessern
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.

261-329009 | Bettina Antl | freitags, ab 16.01.26 | 16:30 - 17:30 Uhr, 8 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum U06 | 65,00 €

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 €

Powerkurse

Balletics - Athletic Ballet
Wir stärken Bauchmuskeln, Beine und Rücken mit einem intensiven Boden-Barre - Ballettexercise auf dem Boden. Nach dem Stretching bringen wir Herz und Lungen auf Trab mit kleinen und großen Sprüngen. Ein Workout mit Rock-the-Ballet-Feeling, zu Musik die uns aufhorchen lässt, zu Rythmen, die uns bis zu unseren Grenzen treiben. Inklusive Spaß-und Muskelkater-Garantie.

261-312202 | Jennifer Evidente | montags, ab 23.02.26 | 18:30 - 19:45 Uhr, 16 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum E01 | 126,50 €, inkl. Mietkosten

Jumping Fitness zum Auspowern
In diesem energiegeladenen Kurs trainieren Sie auf dem speziellen Mini-Trampolin Kraft, Ausdauer und Koordination – gelenkschonend und mit maximalem Spaßfaktor. Dynamische Sprünge, einfache Choreografien und mitreißende Musik sorgen für ein effektives Ganzkörpertraining, das den Kreislauf anregt und jede Menge gute Laune bringt. Jumping Fitness eignet sich für alle, die ein intensives, aber zugleich gelenkfreundliches Workout suchen und ihre Fitness spürbar steigern möchten.

261-312205 | Anna La Delfa | montags, ab 26.01.26 | 17:00 - 18:00 Uhr, 12 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, Goldbacher-Str. 57, 63741 Aschaffenburg, Gymnastikraum | gebührenfrei

Zumba®

Zumba®Gold mit Fitness
Zumba®Gold enthält einfache Zumba® Choreographien, die sich auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Der Kurs enthält Fitness Elemente: Herz-Kreislauf und Muskel Training mit jeder Menge Spaß! Ein einfaches Ganzkörperworkout zu lateinamerikanischer Musik.

261-312301 | Silvia Beer | mittwochs, ab 25.02.26 | 10:30 - 11:30 Uhr, 14 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum U01 | 73,00 €

Zumba® Fitness
Zumba Fitness ist ein kurzweiliges Tanz-Fitnessprogramm, das sich durch überwiegend lateinamerikanische Musik und durch Tanz- und Fitness-Moves von herkömmlichen Fitnessprogrammen unterscheidet.
Es erwarten euch lateinamerikanische aber auch internationale Musik und jede Menge Spaß beim Workout. Es wird bei tänzerischen Bewegungselementen geschwitzt, die leicht erlernt werden und den ganzen Körper trainieren.
Da die Kursleitung aus dem Tanzbereich komme, ist dieser Kurs eher tänzerisch geprägt. Es sind keinerlei Tanzerfahrung erforderlich, denn im Kurs wird alles mit Spaß erlernt, um gut mitzukommen. Es wird eine mittlere Intensität an Workout sein. Im Kurs wird weitgehend auf Sprünge verzichte, um die Gelenke / Wirbelsäule zu schonen. Mit entsprechender Muskelanspannung kommst du genau so ins Schwitzen als bei einem Sprint.

261-312305 | Albigleyde Messmann | mittwochs, ab 04.02.26 | 17:00 - 18:00 Uhr, 11 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, Goldbacher-Str. 57, 63741 Aschaffenburg, Gymnastikraum | 63,00 €

Zumba® Fitness

261-312307 | Albigleyde Messmann | mittwochs, ab 04.02.26 | 18:15 - 19:15 Uhr, 11 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, Goldbacher-Str. 57, 63741 Aschaffenburg, Gymnastikraum | 63,00 €

Zumba® Fitness
BE
Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen? Denn genau darum geht es beim Zumba-Programm. Zumba ist "Tanzfitness" zu lateinamerikanischer Musik, die einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Millionen Menschen Spaß und Gesundheit bringt. Das dynamische Zumba-Fitnessprogramm ist sehr abwechslungsreich. 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.

261-312350 | Birgit Hugo | montags, ab 26.01.26 | 18:30 - 19:30 Uhr, 12 Termine | Vereinsheim Oberbessenbach (an der Kirche) | 50,50 €

Zumba® Gold
KL
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 €

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 €

Pilates

Pilates
Aufbaustufe 1
Joseph Pilates entwickelte in den Zwanziger Jahren ein Übungskonzept, bei dem auf sanfte, aber nachhaltige Weise die tiefen Muskeln stimuliert werden, ausgehend von unserem Zentrum, der Körpermitte. Hauptaugenmerk liegt auf Körperhaltung und Bewegungsablauf. Das Training bringt Körper und Geist in Einklang, da die Bewegungen mit großer Konzentration und Achtsamkeit durchgeführt werden. Die aktive Verbindung der Bewegungen mit der Atmung lässt die Übungen effektiver werden und ein fließender Bewegungsablauf kann entstehen. Die individuelle Leistungsfähigkeit wird bewusst beachtet, so dass es keinen Leistungsdruck und keine Altersgrenze bei Pilates gibt.

261-314002 | Iris Merget | mittwochs, ab 21.01.26 | 19:00 - 20:00 Uhr, 7 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, Goldbacher-Str. 57, 63741 Aschaffenburg, Raum G20 | 34,00 €

Pilates- und Selbstwahrnehmungstraining - Aufbaustufe
Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Begriffe wie Powerhouse, neutrales Becken und neutrale Wirbelsäule geläufig sind.

261-314006 | Marion Segatz | freitags, ab 30.01.26 | 9:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum E01 | 64,00 €

Pilates & Stretching
Pilates ist ein ganzheitliches Fitnessprogramm, das durch kontrollierte Bewegungen die Muskulatur stärkt, die Flexibilität verbessert und die Körperhaltung fördert. Mit Fokus auf den Kernmuskeln schafft Pilates nicht nur körperliche Fitness, sondern auch mentale Ausgeglichenheit. Entdecken Sie die Kraft der fließenden Bewegungen für einen gestärkten Körper und einen ruhigen Geist.
Wir legen im Kurs den Schwerpunkt auf Pilates zur Muskeltonus- und Haltungskorrektur.
Dabei trainieren wir eine Reihe von Körperübungen zur Stärkung des Muskelkorsetts, zur Entwicklung der Flexibilität, zur Verbesserung der Bewegungskoordination und zur Korrektur der Körperhaltung. Der Focus liegt auf der Arbeit der Bauchmuskeln, des Rückens, des Gesäßes und der Oberschenkel.

261-314008 | Olga Polyviana | donnerstags, ab 22.01.26 | 16:30 - 17:45 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum E01 | 86,00 €

Pilates & Stretching

neu

Pilates ist ein ganzheitliches Fitnessprogramm, das durch kontrollierte Bewegungen die Muskulatur stärkt, die Flexibilität verbessert und die Körperhaltung fördert. Mit Fokus auf den Kernmuskeln schafft Pilates nicht nur körperliche Fitness, sondern auch mentale Ausgeglichenheit. Entdecken Sie die Kraft der fließenden Bewegungen für einen gestärkten Körper und einen ruhigen Geist.
Wir legen im Kurs den Schwerpunkt auf Pilates zur Muskeltonus- und Haltungskorrektur.

Dabei trainieren wir eine Reihe von Körperübungen zur Stärkung des Muskelkorsetts, zur Entwicklung der Flexibilität, zur Verbesserung der Bewegungskoordination und zur Korrektur der Körperhaltung. Der Focus liegt auf der Arbeit der Bauchmuskeln, des Rückens, des Gesäßes und der Oberschenkel.

261-314009 | Olga Polyviana | mittwochs, ab 21.01.26 | 13:10 - 14:10 Uhr, 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum E01 | 63,00 €

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 €

Pilates - Grundstufe mit geringen Vorkenntnissen

KL

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung verantwortlich sind. Die im Training erlernten Pilatestechniken verhelfen zu mehr innerer Balance, verbessertem Körperbewusstsein und steigender Konzentrationsfähigkeit. Im Pilates-Training finden sich u.a. Elemente aus der Rückengymnastik, der Körperwahrnehmung, dem Tiefenmuskulaturtraining, sowie funktionelle Kräftigungs- und Dehnungsübungen wieder. Der Kurs ist für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse geeignet.

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

KL

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 plus Faszientraining

KL

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

KL

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung verantwortlich sind. Die im Training erlernten Pilatestechniken verhelfen zu mehr innerer Balance, verbessertem Körperbewusstsein und steigender Konzentrationsfähigkeit. Im Pilates-Training finden sich u.a. Elemente aus der Rückengymnastik, der Körperwahrnehmung, dem Tiefenmuskulaturtraining, sowie funktionelle Kräftigungs- und Dehnungsübungen wieder. Der Kurs ist für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse geeignet.

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

Aquafitnesskurse

Swim & Strength: Trocken-Training für alle Alters- und Leistungsstufen

neu

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich gezielt vor dem Schwimmtraining aufwärmen – von Nacken, Schultern und Rücken bis zu Knien und Sprunggelenken. Außerdem stärken Sie die wichtigsten Muskelgruppen, um Ihre Leistung im Wasser zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen. Der Kurs ist praxisnah und für alle geeignet – vom Einsteiger bis zum fortgeschrittenen SchwimmerIn.
Keine Schwimmerfahrung? Kein Problem – kommen Sie einfach vorbei und erleben Sie, wie gut sich Ihr Körper danach anfühlt!

261-312003 | Ivan Matteuzzi | montags, ab 26.01.26 | 11:00 - 12:30 Uhr, 8 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum U01 | 76,00 €

Fit fürs Wasser - funktionelles Training

neu

Ein ganzheitliches funktionelles Training, entwickelt für alle, die regelmäßig schwimmen – unabhängig vom Leistungsniveau. Das Ziel ist es, Kraft, Stabilität und Beweglichkeit des Körpers gezielt für den Schwimmsport zu verbessern, mit positiven Effekten auch im Alltag.
Die Übungen stärken die Muskelgruppen, die in den vier Schwimmstilen am meisten beansprucht werden, beugen typischen Überlastungen vor und fördern ein besseres Körperbewusstsein.

261-312004 | Sandra Dvoranova | mittwochs, ab 28.01.26 | 20:00 - 21:30 Uhr, 10 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum U06 | 95,00 €

Wassergymnastik -
(Flachwasser)

KL

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)
KL
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)
KL
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)
KL
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 €

Tanz

Kindertanzkurs (5-6 Jahre)
In diesem fröhlichen Kindertanzkurs entdecken Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren spielerisch die Welt des Modern Jazz Dance. Mit Musik, Bewegung und Fantasie fördern wir Rhythmusgefühl, Körperwahrnehmung und Koordination – ganz ohne Leistungsdruck.
Die Kinder lernen einfache Choreografien und Grundelemente des Jazz Dance, eingebettet in kleine Tanzgeschichten und kreative Bewegungsübungen. Der Spaß an der Bewegung steht dabei immer im Vordergrund!

261-313003 | Olga Polyviana | mittwochs, ab 21.01.26 | 15:15 - 16:15 Uhr, 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum U01 | 81,00 €

Kindertanzkurs - Basic Jazz modern Dance (7 - 11 Jahre)
In diesem Kurs tauchen Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren in die lebendige und energiegeladene Welt des Modern Jazz Dance ein. Hier wird getanzt, gelacht und gemeinsam an kleinen Choreografien gearbeitet – passend zur Musik, die Kinder begeistert.

Durch abwechslungsreiche Übungen fördern wir Beweglichkeit, Koordination, Rhythmusgefühl und Ausdruckskraft. Dabei entwickeln die Kinder nicht nur ein gutes Körpergefühl, sondern auch Selbstvertrauen und Teamgeist.

Zum Abschluss können die Kinder ihre erlernten Tänze den Eltern und Geschwistern präsentieren,

261-313007 | Olga Polyviana | mittwochs, ab 21.01.26 | 16:30 - 17:30 Uhr, 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum U01 | 81,00 €

Line Dance
Aufbaustufe 2
Kenntnisse der Grundschritte oder Erfahrungen in Tanz oder Aerobic sollten vorhanden sein. Im Kurs werden Tänze mit mittlerem Level erlernt.

261-313008 | Diana Hufgard | mittwochs, ab 21.01.26 | 17:00 - 18:30 Uhr, 12 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, Goldbacher-Str. 57, 63741 Aschaffenburg, Raum G18 | 93,50 €

Bauchtanz/Orientalischer Tanz - Mittelstufe/Grundkenntnisse
Tauchen Sie tiefer ein in die wohltuenden Bewegungen des orientalischen Tanzes! In diesem Kurs erweitern wir die Grundlagen des Bauchtanzes um komplexere Bewegungsabläufe, rhytmische Variationen und choreografische Sequenzen. Der Fokus liegt auf der Verbesserung von Technik, Ausdruck und Körperbewusstsein. Grundkenntnisse im Bauchtanz oder einer anderen Tanzart werden vorausgesetzt. Freuen Sie sich auf eine lebendige Mischung aus Tanz, Musik und Lebensfreude und trainieren Sie ganz nebenbei Ihre Muskulatur, Koordination und Haltung.

261-313009 | Nicole Armbruster | donnerstags, ab 05.02.26 | 18:30 - 19:30 Uhr, 14 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum U01 | 100,00 €

Flamenco für Einsteiger*innen: Sevillanas
Die Sevillanas gehören eigentlich zur andalusischen Folklore, bei der die Schrittfolgen überall ähnliche getanzt werden. Wir erarbeiten jedoch eine Choreografie der Sevillanas a la flamenco. Das heißt, typische Flamencoelemente fließen in die Choreografie ein.

261-313011 | Maike Mai | freitags, ab 27.02.26 | 17:45 - 18:45 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum U01 | 76,00 €

Flamenco Mittelstufe: Petenera
Die Petenera zählt zu den schönsten lyrischen und melodischen Stilen im Flamenco und ist als wichtiger und eigenständiger Palo nicht mehr wegzudenken. Aufgrund der besonderen Melancholie und Innigkeit bietet die Petenera große tänzerische Ausdrucksmöglichkeiten und viel Raum für persönliche Interpretation.
Mindestens 4 Jahre Flamencoerfahrung sind Voraussetzung.

261-313012 | Maike Mai | freitags, ab 27.02.26 | 18:45 - 19:45 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum U01 | 76,00 €

Move & Create - von Hip Hop Basics zur eigenen Choreo
(Onlinekurs)
neu
In diesem Kurs lernst du klassische Hip-Hop-Tanzschritte kennen und erfährst, wie du daraus eigene Choreografien entwickeln kannst. Schritt für Schritt verbinden wir Technik, Rhythmusgefühl und kreative Improvisation. Neben der Bewegung geht es auch um die kulturellen Wurzeln des Hip Hop – vom ursprünglichen Cypher bis zu heutigen Social-Media-Trends. Hier darfst du deine eigene Ausdrucksweise entdecken und individuelle sowie gemeinsame Choreos entwickeln. Der Kurs richtet sich an Erwachsene ohne Vorerfahrung, die Lust haben, Bewegung, Musik und Kreativität miteinander zu verbinden. Auch Online soll ein gemeinsames, lebendiges Gruppengefühl entstehen, in dem alle individuell wachsen und Neues ausprobieren können.

261-313015 | Laura Leyser | dienstags, ab 20.01.26 | 18:00 - 19:15 Uhr, 6 Termine | ZOOM VHS | 61,00 €

Stepptanz Workshop Stufe 1 - Absolute Beginner*innen
Stepptanz ist ein mitreißendes Training für Körper und Geist: Er verbessert Koordination und Konzentration, fördert Ausdauer und bringt jede Menge Spaß. In diesem dreistufigen Kurskonzept lernen Sie Schritt für Schritt die Welt des Stepptanzes kennen – ganz ohne Vorkenntnisse.

Jede Stufe besteht aus einem 90-minütigen Workshop, der einzeln besucht oder aufbauend belegt werden kann.

Stufe 1 – Absolute Beginner
Dieser Workshop ist ideal für alle, die den Stepptanz zum ersten Mal ausprobieren möchten. Sie lernen die Grundschritte, einfache Kombinationen und erste kleine Rhythmen kennen. Freude an Musik und Bewegung stehen im Mittelpunkt – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

261-313019 | Rainer Brehm | Sa, 24.02.2024 | Tap Dance Factory, Eingang Kleberstraße 4 | 11,00 €

Stepptanz Workshop Stufe 3 - Beginner*innen
Stepptanz ist ein mitreißendes Training für Körper und Geist: Er verbessert Koordination und Konzentration, fördert Ausdauer und bringt jede Menge Spaß. In diesem dreistufigen Kurskonzept lernen Sie Schritt für Schritt die Welt des Stepptanzes kennen – ganz ohne Vorkenntnisse.
Jede Stufe besteht aus einem 90-minütigen Workshop, der einzeln besucht oder aufbauend belegt werden kann.
Stufe 3 – Beginner II
In dieser Stufe erweitern Sie Ihr Bewegungsrepertoire und verfeinern Ihre Technik. Sie lernen, Schritte fließend zu verbinden, den Rhythmus präziser zu gestalten und Ihre persönliche Ausdruckskraft zu entwickeln. Eine kleine Choreografie rundet den Workshop ab

261-313020 | Rainer Brehm | Sa, 24.02.2024 | Tap Dance Factory, Eingang Kleberstraße 4 | 11,00 €

Stepptanz Workshop Stufe 2 - Beginner*innen
Stepptanz ist ein mitreißendes Training für Körper und Geist: Er verbessert Koordination und Konzentration, fördert Ausdauer und bringt jede Menge Spaß. In diesem dreistufigen Kurskonzept lernen Sie Schritt für Schritt die Welt des Stepptanzes kennen – ganz ohne Vorkenntnisse.
Jede Stufe besteht aus einem 90-minütigen Workshop, der einzeln besucht oder aufbauend belegt werden kann.
Stufe 2 – Beginner I
Aufbauend auf dem Einsteiger-Workshop wiederholen und vertiefen Sie die Grundlagen. Neue Schrittfolgen, kleine Choreografie-Elemente und mehr Sicherheit im Rhythmusgefühl sorgen für sichtbare Fortschritte – und natürlich für noch mehr Spaß am Tanzen.

261-313021 | Rainer Brehm | Sa, 24.02.2024 | Tap Dance Factory, Eingang Kleberstraße 4 | 11,00 €

Bauchtanz Mittelstufe
Haben Sie bereits eine solide Grundlage im Orientalischen Tanz? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!
Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der Verfeinerung Ihrer Tanztechniken im Orientalischen Tanz.
Sie werden Ihre Fähigkeiten in Isolationsbewegungen, Akzenten sowie Arm-, Schulter- und Handtechniken verbessern. Auch Ihre Koordination und Ihr Rhythmusgefühl werden weiterentwickelt.
Zusätzlich üben wir komplexe Tanzkombinationen und anspruchsvolle Shimmy-Techniken, um Ihre tänzerische Herausforderung zu steigern.

261-313022 | Hanna Salg | montags, ab 02.02.26 | 19:30 - 20:45 Uhr, 12 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, Goldbacher-Str. 57, 63741 Aschaffenburg, Gymnastikraum | 86,00 €

Tanzt einfach mit!

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, Bachgaustr. 5 | 75,50 €

Line Dance
Workshop am Wochenende

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 TänzerInnnen 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 €

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 €

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
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.
Für diesen Kurs sind Vorkenntnisse erforderlich.

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

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 €

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 €

Tanzt einfach mit
KL
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

Orientalischer - Schnupperstunde (auch für Menschen mit Behinderungen)
Wir laden Sie herzlich zu diese Schnupperstunde ein, um einen Einblick in die Grundbewegungen des Orientalischen Tanzes zu bekommen. Wir würden uns freuen, wenn Sie dann ab 24.02.2026 am Kurs teilnehmen möchten.

261-372102 | Judith Wolff, Heike Gutwerk | Di., 03.02.26 | 17:00 - 18:30 Uhr, 1 Termin | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum U01 | 7,50 €

Outdoor Fitness

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

Yoga

Hatha Yoga - Grundstufe (ZPP-Präventionskurs)
Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und wird von der Krankenkasse bezuschusst.

261-321002 | Susanne Beckmann | montags, ab 23.02.26 | 18:30 - 19:45 Uhr, 10 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, Goldbacher-Str. 57, 63741 Aschaffenburg, Raum G18 | 94,00 €

Faszienyoga
Dynamische Übungen, sanfte Dehnungen und fließende Bewegungen sind Elemente von Faszien Yoga. Es wirkt besonders auf die Faszien, also das Bindegewebe ein, u.a. um es zu lockern und zu lösen. Regeneration und Entspannung sind ebenso Teile dieser effektiven Yogapraxis.

261-321004 | Simone Morhard | montags, ab 02.02.26 | 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, Goldbacher-Str. 57, 63741 Aschaffenburg, Raum G20 | 78,00 €, inkl. Mietkosten

Yin Yoga (+ Faszien Yoga Elemente)
Yin Yoga ist eine sehr sanfte, ruhige und passive Form der Yogapraxis und bildet so ein nährendes Gegengewicht zu unserem oft aktiven, stressigen Alltag. Die Haltungen im Sitzen oder Liegen werden meist drei bis fünf Minuten oder länger gehalten. Es geht nicht um aktives Tun, sondern vielmehr um ein bewusstes Loslassen. Yin Yoga hat einen intensiven Effekt auf Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke. Verklebungen und Verspannungen können gelöst werden. Auf emotionaler und geistiger Ebene führt es zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Achtsamkeit. Kombiniert werden die Haltungen mit Elementen aus dem Faszien Yoga. Auch hier liegt der Focus auf sanften Dehnungen und fließenden Bewegungen.

261-321009 | Simone Morhard | dienstags, ab 03.02.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 11 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 205 | 104,50 €

Yoga
Grundstufe
Yoga ist der auf den Körper gerichtete Teil der indischen Gesundheitslehre Ayurveda. Beim Yoga werden überlieferte Körperhaltungen (Asanas) langsam, konzentriert, ohne die Schmerzgrenze zu überschreiten und in Übereinstimmung mit dem Atem (Pranayama) eingenommen und längere Zeit gehalten. Die Verbindung von Dehnung, Atmung und Versenkung bewirkt eine vom Körper auf Seele und Geist ausstrahlende tiefe Entspannung.
Die Grundstufe umfasst mehrere Semester. Kommen Sie zu Ihrem Kurs in bequemer Gymnastikkleidung, dicken Socken und mit einem Handtuch.

261-321010 | Ina Roepert | dienstags, ab 03.02.26 | 20:00 - 21:30 Uhr, 13 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum U01 | 123,50 €

Yoga auf dem Stuhl - Beweglichkeit und Entspannung für alle
neu
Dieser Kurs richtet sich an alle, die Ihre Beweglichkeit erhalten oder sanft verbessern möchten, wenn längeres Stehen oder Bodenübungen nicht möglich sind.
Durch achtsame Bewegungen, gezielte Atemübungen und kurze Entspannungsphasen fördern wir Mobilität, Balance und Körperwahrnehmung. Verspannungen können sich lösen, Rücken, Schultern und Gelenke werden entlastet. Achtsamkeit und innere Ruhe fördern zusätzlich, Stress abzubauen. Alle Übungen werden individuell angepasst und finden im Sitzen oder im sicheren Stand mit Stuhlunterstützung statt. Auch Rollstuhlnutzer*innen sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

261-321012 | Marion Dehm | montags, ab 19.01.26 | 16:00 - 17:00 Uhr, 10 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 205 | 63,00 €

Yoga after Work
Sie trainieren möglichst umfassend Muskulatur, Gleichgewicht und Koordination und üben dabei, Ihren eigenen Rhythmus und den Ihres Atems zu finden. Sie nutzen fließende und gehaltene Bewegungen, um Verspannungen und Stress entgegenzuwirken. Die Ausführung können Sie sanfter oder fordernder praktizieren. Eine Kursstunde enthält größtenteils Körperübungen, aber auch kurze Atemübungen und Entspannungssequenzen.

261-321013 | Jeannette Sylopp | donnerstags, ab 22.01.26 | 17:00 - 18:15 Uhr, 9 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum U06 | 71,50 €

Morning flow
neu
Mit dieser Morgensequenz starten Sie gedehnt und gestärkt in den Tag. Die Kursleitung zeigt Ihnen mobilisierende und stärkende Yoga-Asanas, die Ihren Körper sanft dehnen, mobilisieren und aktivieren. Mit den Standhaltungen fördern Sie Ihre innere und äußere Balance. Das ist besonders wichtig um voller Kraft und Ausgeglichenheit in den Tag zu starten.

261-321015 | Anne Rotter | mittwochs, ab 14.01.26 | 8:45 - 10:00 Uhr, 6 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 205 | 47,50 €

Yoga
Grundstufe
Einfache von jedem auszuführende Übungen geben Energie und Ruhe für den ganzen Tag.
Klassische, statische Haltungen (Asanas) dehnen und kräftigen den Körper.
Sanfte, harmonische Übungsabfolgen (Karanas) führen zu mehr Beweglichkeit, Ruhe und Gelassenheit.
Alle Übungen werden in großer Achtsamkeit in Verbindung mit dem Atem ausgeführt.
Die Yogastunde endet mit einer längeren-Tiefenentspannung.

261-321016 | Renate Helmer | donnerstags, ab 05.02.26 | 10:00 - 11:30 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum U01 | 114,00 €

Hatha Yoga am Abend
Yoga ist der auf den Körper gerichtete Teil der indischen Gesundheitslehre Ayurveda. Beim Yoga werden überlieferte Körperhaltungen (Asanas) langsam, konzentriert, ohne die Schmerzgrenze zu überschreiten und in Übereinstimmung mit dem Atem (Pranayama) eingenommen und längere Zeit gehalten. Die Verbindung von Dehnung, Atmung und Versenkung bewirkt eine vom Körper auf Seele und Geist ausstrahlende tiefe Entspannung.

Der Kurs eignet sich für WiedereinsteigerInnen und Geübte.

261-321021 | Astrid Wernicke | donnerstags, ab 26.02.26 | 18:45 - 20:15 Uhr, 7 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum U06 | 66,50 €

Hatha Yoga
Hatha-Yoga 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, Endenspannung.
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.

261-321027 | Simone Morhard | freitags, ab 30.01.26 | 16:30 - 18:00 Uhr, 6 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum E01 | 51,50 €

Yoga
Aufbaustufe

261-321031 | Gabriele Kirsch | mittwochs, ab 25.02.26 | 17:00 - 18:30 Uhr, 12 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, Goldbacher-Str. 57, 63741 Aschaffenburg, Raum G20 | 87,50 €

Yoga
Aufbaustufe
Yoga ist der auf den Körper gerichtete Teil der indischen Gesundheitslehre Ayurveda. Beim Yoga werden überlieferte Körperhaltungen (Asanas) langsam, konzentriert, ohne die Schmerzgrenze zu überschreiten und in Übereinstimmung mit dem Atem (Pranayama) eingenommen und längere Zeit gehalten. Die Verbindung von Dehnung, Atmung und Versenkung bewirkt eine vom Körper auf Seele und Geist ausstrahlende tiefe Entspannung.
Die Grundstufe umfasst mehrere Semester. Kommen Sie zu Ihrem Kurs in bequemer Gymnastikkleidung, dicken Socken und mit einem Handtuch.

261-321032 | Gabriele Kirsch | mittwochs, ab 25.02.26 | 18:45 - 20:15 Uhr, 12 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, Goldbacher-Str. 57, 63741 Aschaffenburg, Raum G18 | 87,50 €

Hatha Yoga - Aufbaustufe (ZPP-Präventionskurs)
Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger wie auch an Fortgeschrittene.
Sie erlernen sanfte harmonische Übungsabfolgen (Karanas), die in Achtsamkeit und in Verbindung mit dem Atem ausführt werden.
Die kraftvollen, klassischen Körperhaltungen (Asanas) dehnen und kräftigen den Körper.
Die Verbindung von Körperübungen, Atemachtsamkeit und Konzentration führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit für Körper und Geist.
Eine längere Entspannung (Shavasana) lässt die Yogastunde ausklingen.

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und wird von der Krankenkasse bezuschusst.

261-321034 | Renate Helmer | donnerstags, ab 05.02.26 | 17:45 - 19:15 Uhr, 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum E01 | 111,00 €

Kundalini-Yoga Grundkurs
Kundalini Yoga ist eine ganzheitliche Yogaform die darauf ausgerichtet ist, deine Energie ins Fließen zu bringen, durch Asanas - die im Kundalini Yoga häufig dynamisch ausgeführt werden, Pranayama - gezielte Führung des Atems / der Lebensenergie, Tiefenentspannung und Meditation. Die zahlreichen positiven Effekte für Körper, Geist und Seele sind rasch spürbar. Alle Übungen können auf dem Stuhl ausgeführt werden. Einsteiger und Ungeübte sind herzlich willkommen!

261-321035 | Sybille Pellkofer | dienstags, ab 13.01.26 | 19:15 - 20:45 Uhr, 5 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum U06 | 53,50 €

Kundalini-Yoga Grundkurs
Kundalini Yoga ist eine ganzheitliche Yogaform die darauf ausgerichtet ist, deine Energie ins Fließen zu bringen, durch Asanas - die im Kundalini Yoga häufig dynamisch ausgeführt werden, Pranayama - gezielte Führung des Atems / der Lebensenergie, Tiefenentspannung und Meditation. Die zahlreichen positiven Effekte für Körper, Geist und Seele sind rasch spürbar. Alle Übungen können auf dem Stuhl ausgeführt werden. Einsteiger und Ungeübte sind herzlich willkommen!

261-321036 | Sybille Pellkofer | dienstags, ab 24.02.26 | 19:15 - 20:45 Uhr, 5 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum U06 | 53,50 €

Yoga - Aufbaustufe (ZPP-Präventionskurs)

261-321038 | Renate Helmer | donnerstags, ab 05.02.26 | 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum E01 | 111,00 €

Yoga Flow (Mittlere Stufe)
Diese Hatha Yoga Kursreihe stärkt den ganzen Körper und verbessert Ausdauer und Flexibilität. Mit Yoga können wir ausgeglichener werden und den Geist zentrieren. Der Kurs beginnt immer mit einer kurzen Meditation oder Atemübung (Pranayama) und enden in einer integrativen Entspannung . Bei dieser dynamischen Art des Yoga liegt der Fokus vor allem auf der Verbindung von Atmung und Bewegung: Ganz "im Flow" - im Sinne von Meditation in Bewegung.

Der Kurs ist nicht für absolute Anfänger geeignet, Yogaerfahrung erwünscht

261-321052 | Anne Rotter | dienstags, ab 13.01.26 | 17:45 - 19:00 Uhr, 6 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum U06 | 47,50 €

Hatha Yoga
(ZPP-Präventionskurs)
Yoga ist der auf den Körper gerichtete Teil der indischen Gesundheitslehre Ayurveda. Beim Yoga werden überlieferte Körperhaltungen (Asanas) langsam, konzentriert, ohne die Schmerzgrenze zu überschreiten und in Übereinstimmung mit dem Atem (Pranayama) eingenommen und längere Zeit gehalten. Die Verbindung von Dehnung, Atmung und Versenkung bewirkt eine vom Körper auf Seele und Geist ausstrahlende tiefe Entspannung.

Die Grundstufe umfasst mehrere Semester. Kommen Sie zu Ihrem Kurs in bequemer Gymnastikkleidung, dicken Socken und mit einem Handtuch.

261-321055 | Elena Häcker | montags, ab 12.01.26 | 15:00 - 16:30 Uhr, 10 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, Goldbacher-Str. 57, 63741 Aschaffenburg, Raum G20 | 111,00 €

Mit Yoga gesund und kraftvoll
In diesem Kurs werden Sie in fließenden und gehaltenen Bewegungen den Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren. Sie trainieren möglichst umfassend Muskulatur, Gleichgewicht und Koordination und üben dabei, Ihren eigenen Rhythmus und den Ihres Atems zu finden. Sie sind dazu eingeladen, die Ausführung für Sie anzupassen, sanfter oder fordernder zu praktizieren. Eine Kursstunde enthält neben Körperübungen, auch Atemübungen und Entspannungssequenzen, also Zeit, Ihre Konzentrationsfähigkeit zu fördern und Ihre Batterien neu aufzuladen. So können Sie Stress und Verspannungen entgegenwirken und sich körperlich und mental stärken.
Sie sollten Freude an Bewegung haben, sehr gut, wenn Sie schon einmal Bekanntschaft mit Yoga, Pilates oder ähnlichem gemacht haben, spezielle Vorkenntnisse sind aber keine Voraussetzung.

261-321057 | Jeannette Sylopp | dienstags, ab 20.01.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 8 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, Goldbacher-Str. 57, 63741 Aschaffenburg, Raum G18 | 76,00 €

Yoga am Morgen - frisch und aktivierend in den Tag starten
neu
Starten Sie Ihren Tag bewusst und kraftvoll mit einer Yogaeinheit, die Körper und Geist weckt. In dieser morgendlichen Praxis erwartet Sie Atemübungen (Pranayama), Sonnengrüße, mobilisierende Asanas und kurze Meditationseinheiten zur mentalen Ausrichtung.
Diese Sequenzen helfen Ihnen, Spannungen zu lösen, die Energie in Balance zu bringen und mit Klarheit und Leichtigkeit in den Tag zu starten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

261-321059 | Heike Dang | freitags, ab 06.02.26 | 7:30 - 8:30 Uhr, 9 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum U06 | 64,00 €

Fit und dynamisch mit Yoga
Der Yogakurs am Morgen beinhaltet eine Reihe von Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule. Der Kurs dient dazu, die Beweglichkeit zu Förderung und für einen Moment zu Entschleunigung, um den Körper jung und dynamisch zu erhalten. Es werden auch gezielt Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule und richtigen Haltung durchgeführt. Dabei wird auch mit der tiefen Bauchmuskulatur gearbeitet. Zum Abschluss jeder Kurseinheit gibt es Entspannungsübungen (Shavasana) zu meditativer Musik!

261-321060 | Olga Polyviana | samstags, ab 24.01.26 | 9:30 - 11:00 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum U01 | 114,00 €

Vinyasa Yoga
neu
Vinyasa ist eine fließende Form des Yoga, bei der Atem und Bewegung harmonisch verbunden werden. Dabei wird die Beweglichkeit und Kräftigung des Körpers gestärkt. Die Übungen sind an jedes Level angepasst - für mehr Energie, Balance und Entspannung im Alltag.

261-321062 | Sina Kraus | montags, ab 19.01.26 | 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 205 | 95,00 €

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene (ZPP-Präventionskurs)
BE
"Ich atme ein und ich komme zur Ruhe. Ich atme aus und lächle. Heimgekehrt in das JETZT wird dieser Moment ein Wunder." (Thich Nhat Hanh)
Dieser Kurs richtet sich an Übende, die schon Erfahrungen im Yoga gesammelt haben. Die TeilnehmerInnen erhalten Einblick in klassische Yogatexte und werden auf die Meditation vorbereitet. Durch dynamische Übungsabfolgen, klassische Körperstellungen (Asanas), Entspannungs- und Atemübungen bringen Sie Ihren Geist zur Ruhe.

261-321101 | Katharina Klewitz | montags, ab 23.02.26 | 18:45 - 20:00 Uhr, 12 Termine | Schulturnhalle Bessenbach | 111,00 €

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
neu 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 €

Yoga Grund- und Aufbaustufe
KL
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 €

Yin-Yoga für Einsteiger/Wiedereinsteiger
GR
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 €

Yoga
Aufbaustufe
KL
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
KL
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
KL
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 €

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 €

Yoga
Grundstufe
KL
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 Bewusstheit.

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

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 €

Mit Klangschalen entspannt ins Wochenende
GR
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 Klangreise 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
GR
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 Klangreise 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.

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

Taiji / Qi Gong

Herz Qi Gong - Grundkurs
Das Herz Qi Gong ist eine Form aus acht Bewegungen zur Aktivierung des Herz-Kreislauf- und des Immunsystems. Die Übungen stärken die Haltung, die Beweglichkeit und das Körperbewusstsein. Dabei kommt der natürliche Atem in Fluss. Der Wechsel von Bewegung, Akupressur, Meridian-Massage und Ruhe wirkt sich positiv auf die körperliche Befindlichkeit und ausgleichend auf das Gemüt aus.
Der Kurs ist für Anfänger und für bereits im Qi Gong erfahrene Personen geeignet.

261-322007 | Susanne Hembt | mittwochs, ab 14.01.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 5 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum U06 | 47,50 €

Qi Gong Yangsheng
Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin
Fortsetzungskurs
GL
Qigong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird seit über 2000 Jahren in China praktiziert. Es handelt sich um langsam ausgeführte Übungen, die eine Vielfalt von Bewegungs- und Entspannungsübungen beinhalten. Für das Lernen der Übungen sind keine besonderen Kenntnisse oder körperliche Voraussetzungen notwendig. Ebenso kann Qigong von Menschen jeden Alters und jeglicher Konstitution gleichermaßen erlernt werden. Geübt werden im Stehen die "15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong" nach dem Lehrsystem von Prof. Jiao Guorui.

261-322050 | Georg Hartmann | mittwochs, ab 25.02.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 16 Termine | Grundschule Glattbach, Gymnastikraum | 136,00 €

Taiji Chan Wuwei - Fortsetzungskurs
GL
Ein natürlicher Prozess - nach Wee Kee Jin Verschiedene Loslassübungen. Die Faustform nach Zheng Manqing. Fortsetzungskurs.

261-322051 | Georg Hartmann | mittwochs, ab 25.02.26 | 20:00 - 21:30 Uhr, 16 Termine | Grundschule Glattbach, Gymnastikraum | 155,00 €

Qi Gong der 5 Elemente
KL
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 Fortgeschrittene 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 €

Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung für Ruhe und Ausgeglichenheit

neu

Entdecken Sie die Kraft der Progressiven Muskelentspannung und erfahren Sie, wie Sie innere Ruhe und Ausgeglichenheit finden können. Unser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die Techniken der Progressiven Muskelentspannung zu erlernen und in Ihren Alltag zu integrieren.
In unserem Kurs werden Sie angeleitet, wie Sie durch konzentrierte Selbstbeeinflussung eine tiefe Entspannung Ihres Körpers und Geistes erreichen können. Sie werden lernen, Stress abzubauen, die Schlafqualität zu verbessern und Ihre allgemeine Lebensqualität zu steigern.

261-323001 | Caroline Vögele | freitags, ab 16.01.26 | 18:30 - 19:30 Uhr, 6 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 205 | 43,00 €

Feldenkrais

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

261-324001 | Inge Lobisch | montags, ab 12.01.26 | 9:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 205 | 71,00 €

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung
(Grundstufe)
Die Feldenkrais-Methode bietet die Möglichkeit, in tieferen Kontakt mit sich selbst zu kommen. Bewegung ist ein Mittel, mit dem der Mensch mit seinem Nervensystem kommuniziert und ihm hilft, in einen Zustand der Ruhe zu kommen und sich von der Hektik des Alltags zu lösen. Im Feldenkrais-Unterricht ist es möglich, die eigenen Bewegungsgewohnheiten zu erkennen und gegebenenfalls zu überprüfen, ob sie bestimmte schmerzhafte Belastungen verursachen. Durch sanfte, langsame Bewegungen können sich körperliche und geistige Verspannungen lösen das Leben kehrt zum Lächeln zurück!

261-324003 | Cristina Pasimeni | freitags, ab 06.02.26 | 16:30 - 17:30 Uhr, 8 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 205 | 57,00 €

Entspannungstechniken/Stressbewältigung

Entspannt durch den Alltag: 6 - wöchiger Onlinekurs

neu

Möchten Sie zur Ruhe kommen, Stress abbauen und einfache Entspannungsübungen kennenlernen, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen? In diesem 6-wöchigen Onlinekurs entdecken Sie verschiedene wohltuende Methoden wie sanfte Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen, kurze mentale Reisen und leichte Lockerungen für Schulter und Nacken. Alle Übungen sind ohne Vorkenntnisse umsetzbar und auch im Sitzen möglich.
Jede Woche erwartet Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus Anleitung, Übungseinheiten und kurzen Impulsen für mehr Gelassenheit im Alltag. Zusätzlich erhalten Sie Übungsimpulse und kleine Übungen für zu Hause, um die neu gewonnene Ruhe nachhaltig zu vertiefen.

Der Kurs ist ideal für alle, die sich eine Pause vom Alltagsstress wünschen und Entspannung auf einfache, angenehme Weise kennenlernen möchten. Kamera optional – Sie entscheiden, wie Sie teilnehmen möchten.

261-323003 | Birgit Stein | donnerstags, ab 22.01.26 | 19:00 - 20:00 Uhr, 6 Termine | ZOOM VHS | 49,00 €

Stark und gelassen - Entspannung und Achtsamkeit im Alltag

neu

261-329002 | Beatrice Mikles | mittwochs, ab 21.01.26 | 19:00 - 20:00 Uhr, 6 Termine | Online-Seminar (von Zuhause aus) | 49,00 €

Entspannen am Abend mit Klangschalen und mehr...

GR

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, Fantasiereisen... 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 €

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 Gefühle 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 €

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

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.

261-329057 | 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

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.

261-329058 | 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
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.

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

Autogenes Training

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, Kettelerschule (seitlicher Eingang) Musikraum | 74,50 €

Autogenes Training - Entspannung für Körper und Geist

261-327002 | Caroline Vögele | mittwochs, ab 25.02.26 | 18:30 - 19:30 Uhr, 6 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 205 | 49,00 €

Achtsamkeit und Meditation

6-Wochen-Kurs: Achtsamkeit, Meditation & innere Ruhe erleben
neu
In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie Ihre, Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, Stressreaktionen zu erkennen und achtsam gegenzusteuern. Durch Atemübungen, Fantasiereisen und Achtsamkeitspraxis stärken sie die Verbindung von Körper und Geist und fördern Konzentration, Gelassenheit und emotionale Balance im Alltag.

261-327003 | Verena Kiesel | mittwochs, ab 14.01.26 | 19:30 - 21:00 Uhr, 6 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 205 | 57,00 €

Massage

Babymassage nach Frédérick Leboyer
neu
Sanfte Berührungen sind für Babys eine der wichtigsten Formen der Zuwendung. In diesem Kurs lernen Eltern grundlegende Techniken der Babymassage kennen, die das Wohlbefinden ihres Kindes fördern. Die wohltuenden Massagen stärken nachweislich das Immunsystem, fördern die Durchblutung, Atmung und Verdauung, mindern Blähungen und Dreimonatskoliken und reduzieren Schlafstörungen.

Der Kurs beinhaltet folgende Techniken:
1. Basismassage
2. Bauchmassage
3. Rückenmassage
4. Hand-und-Fußmassage
5. Griffe zum Thema Erkältung, Zahnen und Fieber

Er eignet sich für Babys ab 6 Wochen bis zum Krabbelalter. Ich achte auf eine ruhige, wertschätzende Atmosphäre, in der Sie und Ihr Baby sich wohlfühlen können.

261-328004 | Noemi Hauck | mittwochs, ab 21.01.26 | 16:15 - 17:15 Uhr, 5 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 205 | 44,00 €

Kochen und Genießen

Kochkurse

Vegetarische türkisch-kurdische Küche
Entdecken Sie die reiche Vielfalt der vegetarischen türkisch-kurdischen Küche und erfahren Sie mehr über ihre authentischen Gerichte und kulturellen Hintergründe. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Kochanfänger als auch an erfahrene Küchenfans, die ihre Fähigkeiten erweitern möchten. Gemeinsam bereiten wir ein köstliches vegetarisches Menü bestehend aus einer aromatischen Suppe, einem nahrhaften Hauptgericht und passenden Beilagen zu. Der gemeinsame Genuss der zubereiteten Speisen in gemütlicher Runde bildet den perfekten Abschluss. Nutzen Sie die Gelegenheit, die vegetarischen Geheimnisse der türkisch-kurdischen Küche zu entdecken.

Voraussetzung: Motorische Selbstständigkeit - RollstuhlfahrerInnen können leider nicht teilnehmen.

261-336014 | Cigdem Deniz | Fr., 27.02.26 | 18:00 - 21:30 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Küche | 36,50 €

Vegane Crossover Küche
Werfen Sie Ihre Vorurteile über Bord, denn in der veganen Küche gibt es alles andere als nur langweilige Tofu-Gerichte. Entdecken Sie in diesem Kochkurs die köstliche Vielfalt der veganen Küche und genießen Sie die Auswahl leckerer Zutaten. Egal ob mediterrane, orientalische, indische oder die traditionelle Gerichte – hier ist sicherlich für jeden etwas dabei. Natürlich darf ein „süßer Abschluss“ auch nicht fehlen. Und dies alles- tatsächlich VEGAN!

Voraussetzung: Motorische Selbstständigkeit - RollstuhlfahrerInnen können leider nicht teilnehmen.

261-332001 | Anja Reusing | Do., 05.02.26 | 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Küche | 56,00 €

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.

261-336011 | Shabana Akram | Di., 20.01.26 | 18:00 - 21:00 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Küche | 44,50 €

Vegetarische indische Küche
Die indische Küche ist eine unerschöpfliche Quelle vegetarischer Köstlichkeiten. Die raffinierten Gewürzmischungen (Masala) begeistern jeden Feinschmecker. In diesem Kurs werden Sie eine Vielzahl von köstlichen Gemüsegerichte indischer Art vorgestellt bekommen, die einfach nachzukochen sind.

Voraussetzung: Motorische Selbstständigkeit - RollstuhlfahrerInnen können leider nicht teilnehmen.

261-336015 | Shabana Akram | Fr., 30.01.26 | 18:00 - 21:00 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Küche | 41,50 €

Vegetarische indische Küche
Die indische Küche ist eine unerschöpfliche Quelle vegetarischer Köstlichkeiten. Die

raffinierten Gewürzmischungen (Masala) begeistern jeden Feinschmecker. In diesem Kurs werden Sie eine Vielzahl von köstlichen Gemüsegerichte indischer Art vorgestellt bekommen, die einfach nachzukochen sind.

Voraussetzung: Motorische Selbstständigkeit - RollstuhlfahrerInnen können leider nicht teilnehmen.

261-336016 | Shabana Akram | Di., 10.02.26 | 18:00 - 21:00 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Küche | 41,50 €

Pikantes aus der indischen Küche
GR
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 €

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 €

Vollkornbrot und Dinkelbrot backen mit dem Bäckermeister

In diesem Backkurs lernen Sie köstliche Brote und Snacks aus Schrot- und Vollkorngetreide selbst herstellen können.

Inhalte des Kurses werden sein:

- Die Herstellung von Brühstücken und Vollkornsauerteigen
- Die Bedeutung von Dinkel und Vollkorn in unserer Ernährung
- Das Backen von Brot mit besonderen Rohstoffen:
- Verkostung von Salaten, Aufstrichen und Suppen mit dem selbstgebackenen Brot.

261-335005 | Christian Schreder | Sa., 24.01.26 | 10:00 - 15:00 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Küche | 50,50 €

Gesundheitswissen

Vorträge zu Gesundheitsthemen

Arthrose verstehen und was Sie selbst tun können
Hybrid-Vortrag

261-351001 | Armin Döring, Carina Johnssen, N.N. | Di., 27.01.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, 63739 Aschaffenburg, Saal | gebührenfrei

Tag der seltenen Erkrankungen - Leben mit der Glasknochenkrankheit/-behinderung - ein persönlicher Erfahrungsbericht mit anschließender Fragerunde

Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung vorher an! Der Vortrag ist als Hybrid-Veranstaltung geplant, d. h. er findet in Präsenz in der vhs statt und wird gleichzeitig gestreamt. Bei der Anmeldung können Sie zwischen diesen beiden Varianten wählen und erhalten dann die Zugangsdaten für die Online-Teilnahme.

261-351008 | Günter Fries | Sa., 21.02.26 | 14:00 - 16:00 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, 63739 Aschaffenburg, Saal | gebührenfrei

Persönlichkeitsentwicklung

Was führt mich zu mir? Spurensuche im eigenen Lebenslauf
Der Lebensweg jedes Menschen ist einzigartig. Er folgt Gesetzmäßigkeiten, lässt ihn aber in seinen Entscheidungen frei. Was sind das für „Gesetze“? Kann ich darin meine ureigenste Signatur finden und Selbst-Bewusstsein erlangen? Was waren die Stolpersteine? Wo liegen meine Kraftquellen?
Die Arbeit an der eigenen Biografie zeigt Wege auf, den goldenen Faden zu finden, der den Menschen bis hierher geführt hat. Es lenkt den Focus auf die eigenen Ressourcen und setzt Selbstheilungskräfte frei. So kann sich auch der Blick auf andere Menschen verändern und das Vertrauen in die Zukunft wachsen.

261-361001 | Christiane Walf | Fr. 30.01., 18:00 - 19:30 Uhr, Sa. 31.10., 09:30 - 13:00 Uhr, Fr. 06.02., 18:00 - 19:30 Uhr, Sa. 07.02., 09:30 - 13:00 Uhr | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 203 | 81,00 €

Ich bin so wie ich bin - aber wieso? Workshop
GO
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 €

Menschen mit Behinderung

Kurse mit der Lebenshilfe

Orientalischer Tanz
(auch für Menschen mit Behinderung)

261-372101 | Heike Gutwerk, Judith Wolff | dienstags, ab 24.02.26 | 17:00 - 18:30 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum U01 | 84,00 €, Gebühr nicht ermäßigbar

Wohlfühltag im Winter - (auch für Menschen mit Beeinträchtigung)
In diesem Kurs wollen wir gemeinsam schöne Wintermomente sammeln. Wir erleben Entspannung, Bewegung und nähern uns der Jahreszeit mit allen Sinnen. Eine Sitzung in der Salzgrotte Aschaffenburg ist geplant. Jeder kann sich mit Ideen und Tipps in diesen Kurs einbringen und die Teilnehmer*innen damit bereichern. Wir gehen gestärkt und motiviert aus diesem Tag.

Voraussetzung: Motorische Selbständigkeit - RollstuhlfahrerInnen können leider nicht teilnehmen.

261-372205 | Kristin Kaiser, Roland Ball | Sa, 20.01.2024, 10:30 - 17:00 Uhr | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum U06 | 46,50 €, Gebühr nicht ermäßigbar

So ein Theater - Theater-Workshop mit Menschen mit und ohne Behinderungen
"Jeder kann Theater spielen, sogar die Schauspieler", sagt Augusto Boal...und in der Gruppe wir können es erst recht. In diesem Kurs schlüpfen Sie in die verschiedensten Rollen. Es wird improvisiert, wir schauen welche Themen Sie interessieren, und erfinden gemeinsam kleine Geschichten. Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Wir lassen unserer Phantasie und Spielfreude freien Lauf und wecken dabei schlummernde Fähigkeiten. Der letzte Termin wird eine Aufführung sein.

261-372401 | Hilde Stapf, Michelle Caccamese | dienstags, ab 13.01.26 | 17:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine | Story Stage Märchentheater, Steingasse 4, 1. Stock
Story Stage Märchentheater, Steingasse 4, 1. Stock | 73,50 €, Gebühr nicht ermäßigbar

Gesundheitskurse mit Krankenkassenbezuschussung

Hatha Yoga (ZPP-Präventionskurs)
Die zentralen Elemente des Yoga sind Bewegung, Atmung, Entspannung und Konzentration. Durch sie finden wir wieder innere Ruhe und Balance. Durch Asanas (Körperübungen) erfahren wir, dass Muskeln, Gelenke und die Wirbelsäule gekräftigt werden. Durch bewusste Atmung wird zudem die Atemqualität verbessert und es werden Spannungen und seelische Blockaden aufgelöst. Mit bewährten Yoga-Übungen befreien wir uns vom Alltags-Stress und aktivieren wieder neue Energie und Lebenskraft. Im bewussten Umgehen mit unserem Körper, im achtsamen Üben und Wahrnehmen finden wir wieder zurück zur eigenen Mitte. In diesem Kurs achten wir besonders auf die Verbindung zwischen Bewegung und Atmung und werden diese bewusst in Einklang bringen.

261-321007 | Marion Dehm | montags, ab 12.01.26 | 17:30 - 19:00 Uhr, 12 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum U06 | 133,00 €

JUNGE VHS

Gesundheit

Kreativer Kindertanz (6-7 Jahre)
KL
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 Ei richtiges Ergebnis im Vordergrund,sonder 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 €

vhs Volkshochschule Aschaffenburg

PROGRAMM 01.01. – 28.02.2026

Legende

- Barrierefreier Kurs
- Neuer Kurs
- Online-Kurs

vhs im Landkreis

Die Kurse im Landkreis sind mit diesen Piktogrammen gekennzeichnet:

Aschaffenburg

- BE vhs Bessenbach
- GL vhs Glattbach
- GO vhs Goldbach
- GR vhs Großostheim
- HA vhs Haibach
- HÖ vhs Hösbach
- KL vhs Kleinostheim
- LA vhs Laufach
- MA vhs Mainaschaff
- RO vhs Rothenbuch
- SA vhs Sailauf
- ST vhs Stockstadt
- WA vhs Waldaschaff
- WE vhs Weibersbrunn

Miltenberg

- MIL vhs Miltenberg
- AM vhs Amorbach
- DO vhs Dorfprozelten
- GH vhs Großheubach
- BÜ vhs Bürgstadt

Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Website **www.vhs-aschaffenburg.de**

KULTUR

Kunst- und Kulturgeschichte

Kulturgeschichte

Ikebana – Die Kunst des japanischen Blumensteckens

Ikebana ist nicht nur die Kunst des Blumensteckens, sondern auch eine Lebensweise und der Ausdruck des Herzens, Blumen und Zweige nach Gesichtspunkten der Schönheit und der Philosophie zu arrangieren. Diese Kunst bereitet große Freude. Das kunstvolle Arrangement aus nur ein paar Zweigen und Blumen ist immer reizvoll. Dieser Kurs ist für alle Pflanzen- und Kunstliebhaber*innen, Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Wir lernen Grund- und Freistile. Für das erste Arrangement ist ein Schalengesteck vorgesehen. Das Material dafür besorgt die Kursleiterin.

261-247905 | Toshimi Hayashi-Matt | mittwochs, ab 25.02.26 | 18:30 - 20:45 Uhr, 5 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 204 | 91,50 €

Kunstgeschichte

Was macht der Dachs auf Albrecht Dürers "Sündenfall"? (Vortrag mit Bildern)

In der Malerei früherer Jahrhunderte wurden Tiere nicht nur zur Bereicherung des Bildgeschehens dargestellt, sondern hatten vielfältige allegorische Bedeutungen, die für das Verständnis des Bildes wichtig waren. Neben religiösen Bildern beschäftigen wir uns an diesem Nachmittag auch mit profanen Bildern der Barockzeit.
Scheinbar harmlose Bildthemen - wie z. B. Markt-Szenen oder häusliche Darstellungen - enthüllen durch die Bedeutung bestimmter Tiere verblüffende, oft zweideutige Inhalte.

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

261-210181 | Julia Meister-Lippert | Mo., 26.01.26 | 15:00 - 16:30 Uhr, 1 Termin | Residenz Brentanopark, Saal | 7,00 €

Literatur

Aus dem Leben erzählen – Autobiografisches Schreiben

In diesem Kurs wollen wir uns der eigenen Lebensgeschichte schreibend und auf poetisch-spielerische Weise nähern. Jeder Mensch hat einmalige und individuelle Erlebnisse zu erzählen, und bei vielen entsteht der Wunsch, diese schriftlich festzuhalten. Die möglicherweise bestehende Sorge vor dem großen Berg, der scheinbar unbezwingbar vor uns liegt, verliert sich schnell, denn mit Schreibspielen und -impulsen finden wir einen leichten Einstieg, um Berührendes, Trauriges und Heiteres in Worte zu fassen. Hierbei spielt es keine Rolle, ob wir „nur“ für uns selbst schreiben möchten oder für unsere Familie oder für ein breiteres Publikum – es wird auf jeden Fall bereichernd sein. In der vertrauensvollen Atmosphäre der Gruppe besteht – natürlich auf freiwilliger Basis – zum Abschluss jeder Kurseinheit auch die Möglichkeit, die entstandenen Texte miteinander zu teilen. Jede*r ist herzlich willkomm(...)

261-222152 | Birgit Stritzinger | mittwochs, ab 04.02.26 | 9:30 - 11:00 Uhr, 6 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 203 | 73,00 €

Kreative Schreibwerkstatt: Schreibend ins neue Jahr!

In diesem Kurs zu Jahresbeginn 2026 lassen wir uns schreibend zum Pläne schmieden und Ziele setzen inspirieren. Wir bringen unsere Wünsche, Hoffnungen und Ideen für das neue Jahr poetisch, prosaisch oder experimentell-frei zu Papier. Mithilfe verschiedener Methoden, etwa dem Freewriting, dem Clustern oder dem Automatischen Schreiben aktivieren wir auf spielerische Weise unseren Schreibfluss. So lassen wir mit Leichtigkeit und Freude eigene Gedichte und Texte aus der Feder fließen, motiviert und angetrieben von der Aufbruchstimmung und frischen Energie zum Jahresanfang.
Zum Abschluss jeder Kurseinheit gibt es die - selbstverständlich freiwillige - Möglichkeit, die entstandenen Ergebnisse in wertschätzender Runde zu teilen. Alle sind willkom-

men, egal ob mit oder ohne Schreiberfahrung.

261-222153 | Birgit Stritzinger | mittwochs, ab 14.01.26 | 18:00 - 19:30 Uhr, 3 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 203 | 36,50 €

Bildnerisches Gestalten

Zeichnen

Zeichnen und Urban Sketching für Anfänger*innen und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Techniken des Zeichnens und Urban Sketchings praxisnah kennen. Dabei stehen Themen wie Linie und Fläche, Perspektive und Bildausschnitte im Mittelpunkt. Neben der Hilfestellung bei der Material- und Motivwahl bietet die Kursleiterin Übungen zum genauen Wahrnehmen und zum Erfassen von z. B. Größenverhältnissen und Formen an, die die Umsetzung des Gesehenen in eine Zeichnung erleichtern. Wenn die Wetterlage es zulässt, arbeiten wir draußen und widmen uns der städtischen Szenerie.

261-231108 | Bettina Klinkig | mittwochs, ab 25.02.26 | 15:00 - 16:30 Uhr, 5 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 305 | 61,00 €

Zeichnen und Urban Sketching für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs können Sie Ihre bereits vorhandenen Zeichenfertigkeiten weiter ausbauen. Sie widmen sich dem Zeichnen von städtischen Szenen oder Innenräumen (je nach Wetter). Ein besonderer Fokus liegt auf der Perspektive, auf Bildausschnitten und Tonwerten.
Neben der Hilfestellung bei der Material- und Motivauswahl bietet die Kursleiterin Übungen zum genauen Wahrnehmen und zum Erfassen von z. B. Größenverhältnissen und Formen an, die die Umsetzung des Gesehenen in eine Zeichnung erleichtern.

Am ersten Kurstag ist der Treffpunkt zunächst im vhs-Haus, Raum 305.

261-231111 | Bettina Klinkig | freitags, ab 16.01.26 | 15:00 - 17:00 Uhr, 5 Termine | nach Vereinbarung | 81,00 €

Aktzeichnen – Aufbaukurs

Im Spannungsfeld zwischen sachlicher Naturbeobachtung und spontan-expressiver Ausdrucksdarstellung gehört das figürliche Zeichnen zu den anregendsten, aber auch anspruchsvollsten künstlerischen Herausforderungen. Die zentrale Aufgabenstellung ist das Zeichnen nach dem lebenden Modell. Angelegentlich eingestreute Rückbezüge auf kulturhistorische Vorlagen beleuchten Aspekte der Veränderungen in der künstlerischen Auffassung des Menschenbildes.
Wir arbeiten zügig, das Entwickeln und Verfeinern des persönlichen Stils steht dabei im Mittelpunkt. Voraussetzung ist dabei neben künstlerischem Talent auch bereits vertiefte Erfahrung im Zeichnen. Der Kurs ist für Zeichenanfänger*innen nicht geeignet.

261-231203 | Klaus Bartl | mittwochs, ab 25.02.26 | 20:15 - 21:45 Uhr, 10 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 305 | 95,00 €

Aquarellmalen und Zeichnen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie wollen gern locker und frei aquarellieren lernen? - Dann sind Sie hier richtig! In diesem Kurs werden wir verschiedene Grundtechniken einüben und einfache Tricks anwenden. Ebenso zeichnen wir mit Stiften und Pinsel, und wir beschäftigen uns mit Farbklängen, Komposition und Perspektive. Mitzubringen sind ein wenig Mut und Freude am Gestalten. In Bezug auf die Materialien steht die Kursleiterin neu beginnenden Teilnehmenden mit Rat und Tat zur Seite.

261-232203 | Leonie Simmerl | montags, ab 02.02.26 | 18:30 - 20:45 Uhr, 10 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 305 | 142,50 €

Malen

Aquarellmalen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie wollen gern locker und frei aquarellieren lernen oder Ihre Kenntnisse vertiefen? - Dann sind Sie hier richtig! Wir werden verschiedene Techniken einüben und einfache Tricks anwenden. Ebenso zeichnen wir mit Stiften und Pinsel, und wir beschäftigen uns mit Farbklängen, Komposition und Perspektive. Mitzubringen sind ein wenig Mut und Freude am Gestalten.

261-232202 | Leonie Simmerl | montags, ab 02.02.26 | 9:30 - 11:45 Uhr, 10 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 305 | 142,50 €

Aquarellmalen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie wollen gern locker und frei aquarellieren lernen oder Ihre Kenntnisse vertiefen? - Dann sind Sie hier richtig! Wir werden verschiedene Techniken einüben und einfache Tricks anwenden. Ebenso zeichnen wir mit Stiften und Pinsel, und wir beschäftigen uns mit Farbklängen, Komposition und Perspektive. Mitzubringen sind ein wenig Mut und Freude am Gestalten.

261-232204 | Leonie Simmerl | dienstags, ab 03.02.26 | 9:30 - 11:45 Uhr, 10 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 305 | 142,50 €

Aquarellmalen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie wollen gern locker und frei aquarellieren lernen oder Ihre Kenntnisse vertiefen? - Dann sind Sie hier richtig! Wir werden verschiedene Techniken einüben und einfache Tricks anwenden. Ebenso zeichnen wir mit Stiften und Pinsel, und wir beschäftigen uns mit Farbklängen, Komposition und Perspektive. Mitzubringen sind ein wenig Mut und Freude am Gestalten.

261-232205 | Leonie Simmerl | donnerstags, ab 05.02.26 | 18:30 - 20:45 Uhr, 10 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 305 | 142,50 €

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

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, Aschaffenburger Str. 53 | 33,50 €

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 Zahnspachtel), 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 €

Bildhauerei und plastisches Gestalten

Keramik-Werkstatt

Die Keramik-Werkstatt bietet Keramikerinnen und Keramikern mit Erfahrung die Möglichkeit, kreativ frei zu arbeiten oder sich in einem gemeinsam besprochenen Thema zu entfalten. Aber auch Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen und werden individuell betreut und gefördert.

261-235501 | Eva Weigel | dienstags, ab 20.01.26 | 18:30 - 20:45 Uhr, 9 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum U07 | 156,50 €

Keramik-Werkstatt – Arbeiten mit Ton ist wie Meditation

Diese Werkstatt ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Keramiker*innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger*innen geeignet.
Wir arbeiten nach eigenen Ideen, profitieren aber auch von der Dynamik der Gruppe. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

261-235505 | Gudrun Reisert | mittwochs, ab 25.02.26 | 9:30 - 11:45 Uhr, 10 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum U07 | 172,50 €

Keramik-Werkstatt – kurz & kompakt

Mit dem wunderbaren Naturmaterial Ton zu töpfern ist kreativ und faszinierend. In diesem Kompakt-Kurs werden Objekte für drinnen oder draußen modelliert: Schalen, Schüsseln, Tassen oder Skulpturen, Vogeltränken oder Stelen - (fast) alles ist möglich, jede*r kann ihr/sein Projekt verwirklichen. Drei Abende sind fürs Modellieren, der letzte Abend nach den Faschingsferien, also der 26.02.2026, ist fürs Glasieren vorgesehen.

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet.

261-235512 | Eva Weigel | donnerstags, ab 29.01.26 | 18:45 - 21:00 Uhr, 4 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum U07 | 76,00 €

Fotografie, Filmtechnik und Computerkunst

Grundkurs Fotografie für Spiegelreflex- und Systemkamera

In dem Kurs werden die Technik, das Arbeiten und die Bildgestaltung mit einer Spiegelreflex- oder Systemkamera gelernt, um so das Mehr an fotografischen Möglichkeiten dieser Kameratypen auszuschöpfen. Neben Theorie wird es auch ausreichend Fotopraxis geben.

261-236114 | Detlef Sundermann | donnerstags, ab 22.01.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 4 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 304 | 49,00 €

Kunsthandwerk

Arbeiten mit Papier

Buchbinden – Werkstatt für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Das Buchbinden beschränkt sich nicht allein auf die Buchherstellung, sondern umfasst alle handwerklichen Arbeiten, bei denen Papier und Pappe zum Einsatz kommen. In diesem Kurs unter der Leitung von Siegfried Becker lernen Anfänger*innen die grundlegenden Techniken kennen und können innerhalb relativ kurzer Zeit erste kleine Objekte fertigen. Angefangen vom nützlichen Notizblock über originelle Schachteln bis zur so genannten Zaubermappe widmen wir uns verschiedenen Bereichen des Metiers. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse und Fähigkeiten weiter ausbauen und vertiefen.

261-243304 | Siegfried Becker | montags, ab 23.02.26 | 9:30 - 11:45 Uhr, 12 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 204 | 192,50 €

Arbeiten mit Holz

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 €

Textiles Gestalten

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

GR

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)

GR

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 €

Patchwork- und Quiltkurs am Samstag – Schallplatten Untersetzer nähen

GO

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

GO

Mit der Technik „Nähen auf Papier (FPP)“, im Prinzip Nähen nach Zahlen, können gut Bildmotive in Stoff umgesetzt werden. Wir nähenein stimmungsvolles 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 €

Makramee – Armbänder - Schmuckwerkstatt

Makramee ist eine faszinierende Kunstform, die viel mehr ist als nur Knoten. Es bietet unzählige Möglichkeiten, kreativ zu werden – von filigranen Designs bis hin zu auffälligen, bunten Mustern. Aus einfachen Fäden entstehen einzigartige, handgefertigte Schmuckstücke. Wir knüpfen Armbänder mit gewachstem Baumwollgarn (0,5-10 mm) und kombinieren diese mit sog. Charms in Form von kleinen Symbolen, Muscheln, Herzen o.Ä.. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen, die mit den Grundlagen des Knotens beginnen möchten. Schritt für Schritt lernen Sie, eigene Armbänder zu fertigen und selbst zu entwerfen.

Die Kursleiterin stellt Ihnen geeignete Makramee-Garne vor, die Sie direkt bei ihr erwerben können (Kosten je nach Verbrauch zwischen 15 und 25 EUR). Weitere selbst mitzubringende Materialien entnehmen Sie bitte der Auflistung.

261-248612 | Anastasia Cernov | Sa., 07.02.26 | 10:00 - 12:00 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 305 | 22,00 €

vhs Volkshochschule Aschaffenburg

PROGRAMM 01.01. – 28.02.2026

Legende

- Barrierefreier Kurs
- Neuer Kurs
- Online-Kurs

vhs im Landkreis

Die Kurse im Landkreis sind mit diesen Piktogrammen gekennzeichnet:

Aschaffenburg

- BE vhs Bessenbach
- GL vhs Glattbach
- GO vhs Goldbach
- GR vhs Großostheim
- HA vhs Haibach
- HÖ vhs Hösbach
- KL vhs Kleinostheim
- LA vhs Laufach
- MA vhs Mainaschaff
- RO vhs Rothenbuch
- SA vhs Sailauf
- ST vhs Stockstadt
- WA vhs Waldaschaff
- WE vhs Weibersbrunn

Miltenberg

- MIL vhs Miltenberg
- AM vhs Amorbach
- DO vhs Dorfprozelten
- GH vhs Großheubach
- BÜ vhs Bürgstadt

Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Website **www.vhs-aschaffenburg.de**

SPRACHEN

Englisch

A1

Englisch A1 für Anfänger

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die noch keine Vorkenntnisse in Englisch haben und gerne in die Sprache einsteigen möchten.

261-431001 | Aijaz Hussain | mittwochs, ab 07.01.26 | 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine | vhs Zentrum Integration & Grundbildung, Raum 2.06 | 134,50 €

Englisch A1 - English for beginners

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die Englisch von Anfang an lernen möchten.

261-431002 | Catherine Hock | mittwochs, ab 14.01.26 | 10:00 - 11:30 Uhr, 10 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 103 | 112,00 €

Englisch A1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

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

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

Englisch A1 - nach Deutsch kommt Englisch!

Dieser Kurs ist nicht nur für Teilnehmende aus Deutschkursen, die nur ganz geringe Vorkenntnisse in Englisch haben und ihr Englisch sowohl für den Alltag als auch für die Arbeit aufbessern möchten.

261-439000 | Aijaz Hussain, N.N. | donnerstags, ab 29.01.26 | 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine | vhs Zentrum Integration & Grundbildung, Raum 2.06 | 25,00 €

Englisch A1
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben Englisch in der Schule gelernt, aber Ihre Sprachkenntnisse sind ein wenig eingeschlafen?
In diesem Kurs können Sie Ihr Englisch für den Alltagsgebrauch in entspannter Atmosphäre - und mit vielen Gelegenheiten zu sprechen - wieder auffrischen.

261-431102 | Lovette Risse | samstags, ab 28.02.26 | 8:30 - 10:00 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 115 | 134,50 €

Englisch A1
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen - Fortsetzungskurs

Sie haben Englisch in der Schule gelernt, aber Ihre Sprachkenntnisse sind ein wenig eingeschlafen?
In diesem Kurs können Sie Ihr Englisch für den Alltagsgebrauch in entspannter Atmosphäre - und mit vielen Gelegenheiten zu sprechen - wieder auffrischen.

261-431103 | Lovette Risse | montags, ab 23.02.26 | 8:30 - 10:00 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 103 | 168,00 €

Englisch A1
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben Englisch in der Schule gelernt, aber Ihre Sprachkenntnisse sind ein wenig eingeschlafen?
In diesem Kurs können Sie Ihr Englisch für den Alltagsgebrauch in entspannter Atmosphäre - und mit vielen Gelegenheiten zu sprechen - wieder auffrischen.

261-431104 | Lovette Risse | samstags, ab 28.02.26 | 10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 115 | 168,00 €

Englisch A1/A2 Let´s Talk!

Sie hatten Englisch in der Schule - das ist eine Zeit lang her! Doch man vergisst es so leicht, nicht wahr?
In diesem Kurs können Sie Ihr Englisch auffrischen und auch einige neue Ausdrücke lernen, und das auf eine unterhaltsame und stressfreie Weise!

You had English at school - once upon a time! But it's so easy to forget, isn't it?
In this course, you can refresh your English, and also learn some new expressions, in a fun and stress-free way!

261-431201 | Joe Ginnane | dienstags, ab 24.02.26 | 10:15 - 11:45 Uhr, 12 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 205 | 134,50 €

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 A1/A2 Auffrischung

261-431202 | Aijaz Hussain | freitags, ab 09.01.26 | 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 103 | 134,50 €

Express-Kurs: Let's speak English! A1/A2

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die Grundkenntnisse in Englisch haben und diese lange nicht mehr zum Einsatz gekommen sind. Wir werden viel über verschiedene Themen reden, gleichzeitig kommen aber auch Grammatik und Wortschatz nicht zu kurz. Ihr bestimmt das Tempo und die Schwerpunkte!

261-431203 | Matthias Brust-Braun | mittwochs und freitags, ab 14.01.26 | 17:00 - 18:30 Uhr, 16 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 304 | 81,50 €

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

Practice your English for everday activities and your next holidays. We learn new vocabulary and revise some basic grammar rules by reading und 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 €

A2

Englisch A2

In diesem Kurs werden vielfältige Sprachübungen, Vokabular und Grammatik angeboten. Sie können in einer entspannten Atmosphäre lernen und sich bei vielen Gelegenheiten im Sprechen üben.

261-432101 | Lovette Risse | montags, ab 23.02.26 | 16:30 - 18:00 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 201 | 108,00 €

Englisch A2

INFOIn diesem Kurs werden vielfältige Sprachübungen, Vokabular und Grammatik angeboten. Sie können in einer entspannten Atmosphäre lernen und sich bei vielen Gelegenheiten im Sprechen üben.

261-432105 | Lovette Risse | freitags, ab 27.02.26 | 8:30 - 10:00 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 104 | 130,50 €

Englisch Auffrischung A2 - Fit für die Reise, beruflich und privat

Sie haben eine Reise gebucht oder sind geschäftlich im Ausland und wollen vorher noch Ihre Englischkenntnisse aufmöbeln? Dieser Kurs macht Sie fit, damit Sie sich unterwegs auch gut verständigen können: Wir üben Telefongespräche, Buchungen von Flügen, Hotelzimmern, Kauf von Kino- oder Theatertickets, Restaurantbesuche, Wegbeschreibungen, Hotelsituationen, Smalltalk, den Umgang mit Meetings und vieles mehr. Kurz: Sie möchten Ihr Vokabular auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

261-432251 | Sylvia Voit | dienstags, ab 24.02.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine | Grundschule Bessenbach, Ludwig-Straub-Str. 4 | 102,00 €

Englisch Auffrischung Brush up A2 Onlinekurs

Vielleicht haben Sie schon einmal Englisch gelernt und es ist schon etwas länger her? Vielleicht möchten Sie Ihren Kopf mit einer Fremdsprache fit halten? In diesem Kurs geht es um die Wiederauffrischung Ihrer Kenntnisse in entspannter Atmosphäre. Einfache Alltagssituationen meisten, mehr über Kultur, Essen und Trinken, Land und Leute lernen, und das alles in Ihrem Tempo? No problem! Wir bewegen uns in kleinen Schritten in die englischsprachige Welt.

261-432252 | Monika Krapp | dienstags, ab 24.02.26 | 8:30 - 9:30 Uhr, 12 Termine | Onlinekurs über vhs.cloud | 81,50 €

Grammar and Conversation A2/B1

Dieser Kurs ist konzipiert für Teilnehmende, die unsicher im Sprechen sind und dieses verbessern möchten. Wir diskutieren interessante Themen, die dem A2-Level angepasst sind und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus überprüfen wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

261-432301 | Joe Ginnane | donnerstags, ab 26.02.26 | 10:00 - 11:30 Uhr, 12 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 103 | 104,50 €

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 €

B1

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 €

Englisch für Senioren B1 + B2

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt im Aufbau des Wortschatzes und in der Konversation.
The focus of this course is on building vocabulary and conversation.

261-433101 | Susan Bryant | dienstags, ab 24.02.26 | 8:30 - 10:00 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 115 | 130,50 €

Englisch B1 - update your English!

Ziel dieses Kurses ist es, den Gebrauch und die Kenntnisse der Grammatik zu vertiefen, sowie das Hörverständnis, das Lesen, das Schreiben und das Sprechen auf B1-Niveau zu verbessern.

The aim of this course is to deepen your knowledge and use of grammar, as well as to improve your listening comprehension, reading, writing, and speaking skills at B1 level.

261-433104 | Catherine Hock | donnerstags, ab 29.01.26 | 10:15 - 11:45 Uhr, 8 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 115 | 89,50 €

English B1 - Conversation with a touch of grammar
This course is for participants who would like to improve their fluency and widen their vocabulary. We will discuss a wide range of topics, have discussions and spice it up with a bit of grammar thrown in. All this in a relaxed and friendly atmosphere.

261-433106 | Lovette Risse | dienstags, ab 24.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 116 | 168,00 €

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 Auffrischung B1
Wir arbeiten mit interessanten Texten,um unseren Wortschatz zu erweitern. Schwerpunkt dieses Kurses ist es, das freie Sprechen zu üben.

We want to use interesting texts to strengthen and further improve vocabulary. The focus of the course is to practise speaking with confidence.

261-433202 | Catherine Hock | dienstags, ab 03.02.26 | 8:30 - 10:00 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 104 | 108,00 €

Englisch für Senioren - Auffrischung B1 + B2
Dieser Kurs ist besonders für ältere Teilnehmer und Teilnehmerinnen gedacht. Unser Schwerpunkt liegt im Aufbau des Wortschatzes und in der Konversation. This course is especially designed for older participants. Our focus is on building vocabulary and conversation.

261-433203 | Susan Bryant | dienstags, ab 24.02.26 | 10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 115 | 108,00 €

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 €

Focus on Grammar - a closer look at the English tenses B1
neu
This is an Intensive Refresher Course for B1 learners!

261-433301 | Catherine Hock | montags, ab 02.02.26 | 16:30 - 18:00 Uhr, 4 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 103 | 45,00 €

Speaking English B1 for Senior Citizens
Come and join our conversation class where you can discuss and exchange your views and ideas on different topics. We use newspaper and magazine articles and indulge in small talk all in a relaxed and friendly atmosphere.

261-433401 | Lovette Risse | mittwochs, ab 25.02.26 | 10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 104 | 168,00 €

Englisch - Small Talk am Markttag
Sie möchten gern flüssiger Englisch sprechen, da Sie sonst zu selten dazu Gelegenheit haben? Im Gespräch über lebendige Alltagssituationen und anhand interessanter kürzerer Texte frischen Sie Ihre Kenntnisse auf, um in entspanntem Rahmen zusehends flüssiger und fehlerfreier zu kommunizieren. Niveau B1/2

261-433402 | Charlotte Weiß | mittwochs, ab 11.02.26 | 10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 202 | 168,00 €

Englisch B1/1 - Small talk and more
Freies Sprechen, Wortschatzerweiterung und Konversation stehen im Mittelpunkt dieses Kurses.

261-433403 | Lovette Risse | donnerstags, ab 29.01.26 | 8:30 - 10:00 Uhr, 12 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 103 | 134,50 €

B2

English Going Global
You had English at school, but you often feel like you are simply out of practice? Maybe you sometimes use English at work or while travelling, yet you often feel like the words just won't come out when you need them? Look no further, because we are here to talk, talk, and talk! By bringing a breeze of the world into our classroom - with exciting topics, authentic material and well-founded learning methods - we will enhance your autonomy, communication skills and confidence as a life-long learner of the English language. Join our conversation - it will be interesting, inspiring, uplifting, full of laughter and never boring!

261-433102 | Eleni Gehre | dienstags, ab 24.02.26 | 10:15 - 11:45 Uhr, 12 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 203 | 104,50 €

Cambridge English: B2 First (FCE) Vorbereitung auf die Prüfung 2026
Dieser zweisemestrige Kurs (Herbst 2025 + Frühjahr 2026) bereitet auf die Prüfung B2 First (FCE) der Universität Cambridge vor und wendet sich an PET-Absolventen, Schüler der gymnasialen Oberstufe und Interessenten mit vergleichbaren mündlichen und schriftlichen Englischkenntnissen (Stufe B2 des GER). Die Teilnehmer müssen bereit sein für häusliche Nacharbeit! Ein Kurseinstieg ist bei entsprechenden Vorkenntnissen möglich.
This course series is also suitable for people who want to systematically develop their speaking, listening, reading, and writing ability, and revise grammar at this level through modern, topic-based language practice.
Weitere Infos unter:
www.cambridgeenglish.org/de/exams-and-qualifications/first/
Prüfungstermin: 16 Mai 2026
Anmeldeschluss: 24.03.2026
Prüfungsgebühr: 205 €

261-434701 | William Hosey | montags, ab 23.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 304 | 168,00 €

New Horizons- a new conversation course for B1-B2 learners
Wir wollen anhand von interessanten Texten die Festigung und Erweiterung des Vokabulars erzielen. Schwerpunkt des Kurses ist es, das freie Sprechen zu üben.
We want to use interesting texts to strengthen and further improve vocabulary. The focus of the course is to practise speaking with confidence.

261-434401 | Catherine Hock | donnerstags, ab 15.01.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 8 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 101 | 89,50 €

Basic Conversation B1 + B2

Practise your communication skills and improve your fluency in English. Topics are of general interest and may be chosen by you.

261-434402 | Anja Rung-Schmitt | montags, ab 23.02.26 | 10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, 63739 Aschaffenburg, Saal | 108,00 €

News, Views and More
Basic Conversation B1 + B2

Would you like to improve your conversation skills by talking about all sorts of topics ranging from Auld Lang Syne to zebra crossings and enjoy our legendary brunch, then this is the course for you.

261-434404 | Maureen Radi | dienstags, ab 24.02.26 | 10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 304 | 108,00 €

Let`s talk about it
Basic Conversation B2

This course is designed for participants who would like to increase their vocabulary and develop their speaking skills by participating in interesting and lively discussions.

261-434405 | Suzanne Lawerentz | mittwochs, ab 25.02.26 | 10:15 - 11:45 Uhr, 12 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 105 | 86,50 €

C1

English after Breakfast
Advanced Conversation C1 + C2

Wake up and start the new day by talking, reading and hearing about a variety of interesting topics from all over the world.

261-435401 | Mandakranta Müller | montags, ab 23.02.26 | 8:30 - 10:00 Uhr, 8 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 104 | 89,50 €

Cambridge English: C1 Advanced (CAE) - Kompaktkurs
Vorbereitung auf die Prüfung 2026

Dieser Kurs bereitet auf die Prüfung C1 Advanced (CAE) der Universität Cambridge vor und wendet sich an FCE-Absolventen, Abiturienten, Hochschulstudenten und Interessenten mit vergleichbaren mündlichen und schriftlichen Englischkenntnissen (Stufe C1 des GER). Die Teilnehmer müssen bereit sein für häusliche Nacharbeit.

Weitere Infos unter:
www.cambridgeenglish.org/de/exams-and-qualifications/advanced/
Prüfungstermin: 21. März 2026
Anmeldeschluss: 05.02.2026
Prüfungsgebühr: 225 €

261-435701 | William Hosey | montags, ab 23.02.26 | 20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 304 | 130,50 €

Englisch C1 Conversation
Improve skills and become confident in English! During this 15-session course, you will be immersed in different aspects of the language, perfect your listening and fluency capabilities, and acquire new, useful vocabulary. Look forward to newspaper/magazine articles, YouTube clips, books, group/pair activities, and age-appropriate games that will give you plenty of exposure to the language. Our discourse in the class will focus on topics like daily routines to economic and political issues around the world. The sky is the limit!
We encourage the participants to discuss, question, and debate in this advanced course. If you enjoy lively conversations in a comfortable environment, this is your invitation. We are looking forward to meeting you in 2025!

261-435301 | William Hosey | donnerstags, ab 26.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 105 | 112,50 €

Fun with English
Advanced Conversation C1 + C2

Participants who speak English fluently are given the chance to widen their vocabulary and discuss interesting themes with a friendly group of people.

261-435402 | Catherine Hock | dienstags, ab 03.02.26 | 10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 104 | 130,50 €

Early Morning English
Advanced Conversation C1 + C2

Wake up and start the new day by talking, reading and hearing about a variety of interesting topics from all over the world.

261-435403 | Ann Albertz | mittwochs, ab 25.02.26 | 8:30 - 10:00 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 305 | 108,00 €

Enjoying English Literature!
English Advanced Conversation C1 + C2

Whether it's the latest Booker Prize winner, a classic novel, or a modern collection of short stories - if you are itching to delve into literature written in the English language, look no further! Join our lively group of bibliophiles and be prepared for some inspiring discussions.

We will be reading and discussing "Hamnet" by Maggie O'Farrell.
Please purchase and try to read as much as you can prior to the commencement of the course.
We will be working with the Headline paperback edition (ISBN 978-1-4722-2382-1).

261-435404 | Eleni Gehre | mittwochs, ab 25.02.26 | 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 304 | 104,50 €

Englisch für den Beruf

Englisch A2/B1 - Englisch für Alltag und Beruf:
English for Work, Socializing and Travel
Der Kurs ist geeignet für alle, die früher erworbene Englischkenntnisse mittleren Niveaus in kurzer Zeit auffrischen und vertiefen wollen, um sie im Beruf, im Alltag und auf Reisen selbständig und sicher anwenden zu können. Gemeinsam wiederholen wir grundlegende Grammatik, üben wichtige umgangssprachliche Funktionen für die internationale Kommunikation und erweitern den Wortschatz.
Unterrichtssprache ist Englisch. Dies soll ein FUN-Kurs sein. Kein Druck, nur Menschen unterschiedlichen Alters und Hintergrunds, die gemeinsam Englisch lernen.

261-432602 | William Hosey | mittwochs, ab 25.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 202 | 108,00 €

Englisch im Beruf B1
Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Ihr Englisch zwar für die meisten Alltagssituationen ausreicht, Sie aber vor allem im beruflichen Kontext häufiger auf schwierige Situationen stoßen und noch mehr Sicherheit brauchen.
In diesem Kurs lernen Sie typische Kommunikationssituationen im Berufsleben sprachlich zu meistern (z.B. Telefongespräche, Meetings, Begrüßungen und Betreuung von Geschäftspartnern, Präsentationen sowie Lesen und Abfassen von Memos, Berichten und E-Mails). Auch wichtige Elemente der englischen berufsbezogenen und allgemeinen Sprache wie Wortschatz und Grammatik werden behandelt. Dies soll ein FUN-Kurs sein. Kein Druck, nur Menschen unterschiedlichen Alters und Hintergrunds, die zusammen Englisch sprechen. Wir erforschen, wie Englisch in der globalen Wirtschaft verwendet wird, was Sie auf die Zukunft vorbereiten wird.

261-433603 | William Hosey | donnerstags, ab 26.02.26 | 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 105 | 134,50 €

Französisch

A1

Französisch A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

261-441000 | Julie Brossard | mittwochs, ab 25.02.26 | 20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 104 | 110,00 €

Französisch A1 für Unterwegs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, oder mit geringe Kenntnisse, die einen Urlaub nach Frankreich planen. Mit konkreten Situationen werden Sie Französisch lernen (Wortschatz, Grammatik). Mit Spaß lernen Sie Französisch und können Ihren nächsten Urlaub in Frankreich genießen!

261-441002 | Marie Fuseau | montags, ab 19.01.26 | 10:30 - 12:00 Uhr, 14 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 104 | 121,80 €

Französisch A1 - Fortsetzungskurs

In diesem Kurs wiederholen wir die bisher erworbenen A1-Kenntnisse und setzen die Arbeit mit dem Lehrbuch On y va! A1 fort. Durch Dialoge, einfache Texte und kurzweilige Übungen lernen wir die wichtigsten Vokabeln für die alltägliche Kommunikation. Der Unterricht ist spielerisch gestaltet und die Kommunikation steht dabei im Mittelpunkt.

261-441103 | Julie Brossard | donnerstags, ab 26.02.26 | 20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 104 | 130,50 €

Französisch A1 - Fortsetzungskurs

Im Kurs werden grundlegende Französischkenntnisse (auf dem A1-Niveau) aufgebaut um sich im Alltag verständigen zu können.

261-442104 | Anja Howaldt | donnerstags, ab 08.01.26 | 8:30 - 10:00 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 103 | 134,50 €

A2

Französisch A2 für Unterwegs - Fortsetzungskurs

Bonjour et bienvenue!

Für Teilnehmende die einen Urlaub nach Frankreich planen. Mit konkreten Situationen werden Sie Französisch lernen (Wortschatz, Grammatik). Mit Spaß lernen Sie Französisch und können Ihren nächsten Urlaub in Frankreich genießen!

Wir freuen uns auf neue Teilnehmenden!

261-442101 | Julie Brossard | mittwochs, ab 25.02.26 | 10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 304 | 168,00 €

Französisch lernen in der Mittagspause - A2

Sie haben in der Mittagspause Zeit und möchten diese nutzen, um Französisch zu lernen?
In diesem Kurs werden Sie mit Spaß nicht nur die Basics der französischen Sprache lernen, sondern auch die französische Kultur und das Alltagsleben kennenlernen.

261-442102 | Marie Fuseau | montags, ab 19.01.26 | 12:30 - 13:30 Uhr, 14 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 104 | 103,17 €

Französisch A2

Wir starten mit den Niveau A2 und erweitern unseren Sprachkompetenzen. Neugierig entdecken wir die frankophile Kultur und Lebensart weiter.

261-442103 | Julie Brossard | donnerstags, ab 26.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 104 | 133,00 €

Französisch A2/B1

GR

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 €

Französisch Auffrischung A2

Haben Sie das Niveau A2 abgeschlossen oder vor längerer Zeit Französisch gelernt und haben das Gefühl vieles vergessen zu haben? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit in entspannter und fröhlicher Atmosphäre Ihre Sprachkenntnisse anhand einer Lektüre aufzufrischen. Soyez les bienvenus!

261-442201 | Karin Bettge-Pignard | freitags, ab 27.02.26 | 8:30 - 10:00 Uhr, 12 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 103 | 134,50 €

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 €

B1

Französisch B1

Dieser Kurs bietet einen sanften Einstieg in die B1-Stufe: Im Mittelpunkt steht die Arbeit mit dem Lehrbuch Chapeau! B1. Ergänzend setzen wir gelegentlich einfache Zeitungsartikel, Musik und Videos ein, um unsere Französischkenntnisse zu vertiefen.

261-443102 | Julie Brossard | montags, ab 23.02.26 | 12:00 - 13:30 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 304 | 170,00 €

Französisch B1- Online-Kurs

261-443105 | Christina Markert-Lindor | mittwochs, ab 25.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 12 Termine | Onlinekurs über vhs.cloud | 134,50 €

Französisch Auffrischung B1

In diesem Kurs wiederholen wir die bisher erworbenen B1-Kenntnisse und setzen die Arbeit mit dem Lehrbuch Édito B1 fort. Gelegentlich widmen wir uns aktuellen Themen und vertiefen unsere Sprachkenntnisse mithilfe von Zeitungsartikeln, Liedern oder Videos.

261-443201 | Julie Brossard | montags, ab 23.02.26 | 10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 105 | 110,50 €

Französisch B1

In diesem Kurs wiederholen wir die bisher erworbenen B1-Kenntnisse und setzen die Arbeit mit dem Lehrbuch On y va! B1 fort. Gelegentlich widmen wir uns aktuellen Themen und vertiefen unsere Sprachkenntnisse mithilfe von Zeitungsartikeln, Liedern oder Videos.

261-443202 | Julie Brossard | freitags, ab 27.02.26 | 8:30 - 10:00 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 304 | 170,50 €

Französisch Auffrischung B1

In diesem Kurs wiederholen wir die bisher erworbenen B1-Kenntnisse und setzen die Arbeit mit dem Lehrbuch Rencontres B1 fort. Gelegentlich widmen wir uns aktuellen Themen und vertiefen unsere Sprachkenntnisse mithilfe von Zeitungsartikeln, Liedern oder Videos.

261-443203 | Julie Brossard | mittwochs, ab 25.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 104 | 109,50 €

Französische Konversation B1
Vous aurez la possibilité d'améliorer vos connaissances à partir de textes divers et d'autres activités ainsi que de parler de thèmes d'actualité.

261-443406 | Martine Schwarz | dienstags, ab 10.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 201 | 104,50 €

Französische Konversation B1

Dans une ambiance agréable vous perfectionnerez vos connaissances à l'aide d'activités et de textes divers et nous aborderons de temps à autre un point grammatical.

261-443407 | Antje Günther | mittwochs, ab 25.02.26 | 8:30 - 10:00 Uhr, 12 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 104 | 105,50 €

B2

Französisch B2
Apprentissage du français au niveau B2 : venez découvrir la langue telle qu'elle est parlée en France, pour communiquer avec des Français de façon fluide et efficace.

261-444101 | Olivier Charrier | mittwochs, ab 25.02.26 | 18:25 - 19:55 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 113 | 136,00 €

Französische Konversation B1 + B2
Après avoir terminé le livre „reprise"B1,je propose une révision rapide du Manuel en portant l´accent principalement sur la conversation et en nous aidant des différents thèmes des leçons.
Ce cours doit rester dans la bonne humeur et donner la possibilité aux participants de s'exprimer librement sans peur ni stress ni obligation de s'exprimer parfaitement.Les élèves de niveau moyen sont aussi les bienvenus.

261-444402 | Martine Kempf | montags, ab 23.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 201 | 136,50 €

Französische Konversation B2
Nous approfondirons nos connaissances de la langue en parlant de thèmes actuels, enrichirons notre vocabulaire et reverrons la grammaire à l'aide de diverses activités. Nous lirons des articles différents autour de notre vie quotidienne et/ou une lecture (à déterminer ensemble).

261-444405 | Monika Krapp | dienstags, ab 24.02.26 | 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 111 | 134,50 €

Französische Konversation B2

Salut les francophiles! Vous avez envie de parler français, d'améliorer vos connaissances de la langue et de réviser quelques structures grammaticales. Ce cours vous en donne la possibilité. Soyez les bienvenus!

261-444406 | Julie Brossard | freitags, ab 27.02.26 | 10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 104 | 110,50 €

B1 und B2 Konversation

Französische Konversation B2

Discuter sur les actualités, des faits divers, savoir tenir conversation, un peu de grammaire, connaître les régions, les coutumes et le tout dans une ambiance décontractée.

261-444407 | Claudine Bogensperger | dienstags, ab 20.01.26 | 8:30 - 10:00 Uhr, 8 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 205 | 71,00 €

C1 und C2 Konversation

Französische Konversation C1 + C2

Aller à la découverte de la langue française sous ses différents aspects à travers des extraits de journaux ou de revues, des textes littéraires, des poèmes ou des chansons, se familiariser avec les différents styles à l'aide d'activités diverses, tels sont les objectifs de ce cours.

261-445403 | Julie Brossard | mittwochs, ab 25.02.26 | 8:30 - 10:00 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 304 | 133,00 €

Spanisch

A1

Spanisch A1 - für Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse

261-451003 | Daniel Coro-Täpper | donnerstags, ab 26.02.26 | 20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 201 | 130,50 €

Spanisch A1 online Fortsetzungskurs

Online Spanisch zu lernen ist bequem und macht Spaß. Wir arbeiten virtuell aber gleichzeitig mit dem Buch, denn das Schreiben mit der Hand ist wichtig für das Erlernen von Sprachen. Probieren Sie es aus! Wir starten mit der Lektion 1.

261-451010 | Carmen Pilar Vila Silván | montags, ab 12.01.26 | 18:00 - 19:15 Uhr, 12 Termine | Onlinekurs über vhs.cloud | 109,00 €

Spanisch A1 - Fortsetzungskurs
Sie wollen Spanisch mit Tempo lernen? Dann Sind Sie hier richtig.

261-451104 | Inmaculada Cejas Cejas | dienstags, ab 24.02.26 | 8:30 - 10:00 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 101 | 130,50 €

Spanisch A1 - Fortsetzungskurs

261-451105 | Daniel Coro-Täpper | donnerstags, ab 26.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 201 | 100,50 €

Spanisch Expresskurs A1 - Fortsetzungskurs

261-451106 | Mohamed Makran | samstags, ab 21.02.26 | 9:00 - 12:00 Uhr, 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 113 | 174,00 €

Spanisch A1- für Teilnehmenden ohne Vorkenntnissen

In Unidad 1 Viaje al español lernen wir mit Vergnügen über sich vorstellen, sich begrüßen und verabschieden, jemanden nach seinem Namen fragen, sagen, warum man Spanisch lernt und nach unbekannten Wörtern fragen. Mein Motto, mit Spaß und Freude Spanisch zu lernen.

261-451001 | Concepción Ana Estaún Jevenois | dienstags, ab 24.02.26 | 8:30 - 10:00 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 202 | 130,50 €

Spanisch A1- für Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen

261-451101 | Concepción Ana Estaún Jevenois | montags, ab 23.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 203 | 130,50 €

Spanisch A1 Onlinekurs

A1 mit Vorkenntnissen

261-451109 | Maria Vazquez Beiro | mittwochs, ab 25.02.26 | 20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine | Onlinekurs über vhs.cloud | 130,50 €

Spanisch A1 - Fortsetzungskurs

261-451111 | Mohamed Makran | mittwochs, ab 25.02.26 | 20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 112 | 168,00 €

Spanisch A1 - Fortsetzungkurs

261-451112 | Concepción Ana Estaún Jevenois | donnerstags, ab 26.02.26 | 8:45 - 10:15 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 304 | 168,00 €

Spanisch A1 - Fortsetzungskurs

261-451113 | Concepción Ana Estaún Jevenois | donnerstags, ab 26.02.26 | 10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 304 | 130,50 €

Spanisch A1/A2 - Fortsetzungskurs

261-451114 | Inmaculada Cejas Cejas | freitags, ab 27.02.26 | 8:30 - 10:00 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 101 | 168,00 €

Spanisch A1 - für Wiedereinsteiger

Sie haben schon Spanisch gelernt und wollen ihres Wissens Wiederaktivieren? Oder Sie möchten mit Tempo in die spanische Sprache starten? Dann sind Sie hier richtig. Zusammen gehen wir Basics durch um für einen Aufenthalt ins spanischsprachigen Ausland gerüstet zu sein.

261-451207 | Acacia Maya Najera-Eich | dienstags, ab 20.01.26 | 13:45 - 15:15 Uhr, 12 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 203 | 134,50 €

Spanisch A2 - mit Lektüren

Sie haben schon Spanisch gelernt und wollen ihres Wissens Wiederaktivieren? Oder Sie möchten mit Tempo in die spanische Sprache starten? Dann sind Sie hier richtig. Zusammen gehen wir Basics durch um für einen Aufenthalt ins spanischsprachigen Ausland gerüstet zu sein.

261-452209 | Acacia Maya Najera-Eich | dienstags, ab 20.01.26 | 15:30 - 17:00 Uhr, 12 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 203 | 138,50 €

Spanisch Auffrischung A1

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 €

A2

Spanisch A2 Fortsetzungskurs

Der Kurs findet online statt. Für das ideale Lernen benutzen wir aber auch unser Buch "Con gusto nuevo A2"

261-452101 | Carmen Pilar Vila Silván | dienstags, ab 13.01.26 | 18:00 - 19:15 Uhr, 12 Termine | Onlinekurs über vhs.cloud | 74,00 €

Spanisch A2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die bereits einen vollständigen ersten Spanischkurs absolviert haben und sich trauen, die Sprache zu vertiefen. Selbstverständlich wiederholen wir die notwendigen Grammatikpunkte, sodass wir entspannt und gemütlich weiterlernen.

261-452102 | Carmen Pilar Vila Silván | donnerstags, ab 26.02.26 | 11:45 - 13:15 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 105 | 170,00 €

Spanisch A2 - Onlinekurs

Der Kurs findet online statt. Für das ideale Lernen benutzen wir aber auch unser Buch "Con gusto nuevo A2".

261-452104 | Carmen Pilar Vila Silván | montags, ab 12.01.26 | 19:45 - 21:00 Uhr, 12 Termine | Onlinekurs über vhs.cloud | 87,00 €

Spanisch B1 - Online-Kurs

Um mit Spaß an diesem Kurs teilzunehmen, sprechen Sie schon ein bisschen Spanisch, Sie verstehen wenn man langsam spricht, lesen einfache Texte und können kurze Sätze über alltägliche Themen schreiben.

261-453103 | Maria Vazquez Beiro | montags, ab 23.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine | Onlinekurs über vhs.cloud | 130,50 €

Spanisch Auffrischung A2

En este curso vamos a trabajar con el libro y a parte de intentar hablar mucho en clase, vamos a conocer los tiempos del pasado, el futuro y el condicional.

261-452201 | Eva Lago Lorenzo | freitags, ab 27.02.26 | 8:30 - 10:00 Uhr, 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 111 | 114,00 €

Italienisch A2 Auffrischungskurs

261-462202 | Antonella Santini-Wolf | donnerstags, ab 26.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 102 | 134,50 €

B1

Spanisch B1

261-453001 | Concepción Ana Estaún Jevenois | montags, ab 23.02.26 | 16:30 - 18:00 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 203 | 168,00 €

Spanisch B1

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der Konversation, obwohl wir schriftliche und Höraktivitäten nicht vergessen werden.
Wir werden in einer entspannten Atmosphäre lernen: ohne Eile und ohne Druck. Jeder, der interessiert ist, ist willkommen.

261-453102 | Eva Lago Lorenzo | montags, ab 23.02.26 | 10:15 - 11:45 Uhr, 10 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 304 | 114,00 €

Spanisch B1 - Online-Kurs

261-453104 | Maria Vazquez Beiro | mittwochs, ab 25.02.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine | Onlinekurs über vhs.cloud | 168,00 €

Spanisch B1 - Online-Kurs

261-453106 | Maria Vazquez Beiro | dienstags, ab 24.02.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine | Onlinekurs über vhs.cloud | 130,50 €

Spanisch B1 - Conversación
En este curso con la utilización de diferentes dinámicas de aprendizaje fortalecemos el diálogo y la comunicación y con sencillos ejercicios conoceremos la importancia de los pretéritos indefinidos e imperfectos.

261-453107 | Mohamed Makran | mittwochs, ab 25.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 112 | 130,50 €

Spanisch B1 - Auffrischung

261-453108 | Eva Lago Lorenzo | freitags, ab 27.02.26 | 10:15 - 11:45 Uhr, 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 111 | 114,00 €

Spanisch Auffrischung B1
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 €

Spanische Konversation B1
En este curso profundizaremos y ampliaremos nuestros conocimientos en gramática y vocabulario tratando temas de cine, gastronomía, política, economía, cultura y otros utilizando material adaptado al nivel logrado.

261-453401 | Eva Lago Lorenzo | montags, ab 23.02.26 | 8:30 - 10:00 Uhr, 10 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 304 | 114,00 €

B2

Spanische Konversation B2
A quién va dirigido este curso? Para todas esas personas a las que les guste tener un ambiente distendido mientras aprenden y se diviertan charlando sobre temas de actualidad. Sin presión, sin prisa y sin vergüenza.

261-454404 | Eva Lago Lorenzo | dienstags, ab 24.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 304 | 114,00 €

Spanisch Konversation B2
En este curso nos gusta hablar de temas diversos, en un ambiente agradable, dinámico y divertido, también trabajaremos algunos contenidos de gramática.

261-454405 | Maria Teodelinda Morales Aliaga | mittwochs, ab 25.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 111 | 169,00 €

Spanisch Konversation B2 - C1
En este curso hablaremos sobre temas de actualidad, literatura, cocina, arte, cine, etc. y datos interesantes de España y Latinoamérica. En una atmósfera agradable y relajada, podrás mejorar tu expresión oral, tu fluidez y tu comprensión auditiva.

261-454406 | Carmen Pilar Vila Silván | donnerstags, ab 26.02.26 | 10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 105 | 131,50 €

B1 und B2 Konversationskurse

Spanisch Konversation B2
Wir sind eine Gruppe, die hochmotiviert ist, Neues über die spanische Kultur zu lernen, von der Küche bis hin zu den interessantesten Traditionen. Wir arbeiten mit aktuellen Texten, die wir auch für Diskussionen, Vokabeln, Grammatik, Lieder und vor allem lustige Spiele nutzen.

261-454403 | Inmaculada Cejas Cejas | montags, ab 23.02.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 111 | 171,00 €

Italienisch

A1

Italienisch A1 - für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

261-461002 | Cinzia Maddiona | freitags, ab 27.02.26 | 12:00 - 13:30 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 113 | 105,50 €

Italienisch für Anfänger A1.1- Kompakt Kurs
Möchten Sie Italienisch lernen, aber nicht zu viele Wochen investieren?
Dann ist dieser kompakte Wochenendkurs genau das Richtige!
In nur 6 Wochen lernen Sie genauso viel wie im regulären Kurs - mit doppelt so vielen Unterrichtsstunden pro Termin und schnellen Lernfortschritten.
Ein intensiver, aber entspannter Kurs für alle, die sich auf ihre nächste Italienreise vorbereiten möchten – die Ferien in Italien sind schließlich nie weit entfernt!
Lassen Sie sich von der Sprache, der Kultur und der Lebensfreude Italiens begeistern - in nur sechs Wochen!

261-461004 | Sandra Dvoranova, N.N. | samstags, ab 24.01.26 | 8:15 - 11:15 Uhr, 6 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 102 | 98,50 €

Italienisch für Anfänger A1.1
Verbringen Sie Ihre Ferien jedes Jahr in Italien?
Möchten Sie endlich verstehen, was man Ihnen im Café, auf dem Markt oder am Strand sagt?
Oder wollen Sie einfach nur lernen, "Bruschetta" richtig auszusprechen – und nicht wie ein Tourist?
Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!
In einer entspannten und freundlichen Atmosphäre lernen Sie die Grundlagen der italienischen Sprache, um sich in Alltagssituationen sicher zu fühlen – im Restaurant, auf Reisen oder unter Freunden.
Mit Dialogen, Spielen und kleinen kulturellen Einblicken entdecken Sie nicht nur die Sprache, sondern auch den Charme und la Dolcevita Italiens.
Beginnen Sie im Januar – und fahren Sie im Sommer mit einem echten „italienischen“ Lächeln in den Urlaub!

261-461005 | Sandra Dvoranova | montags, ab 19.01.26 | 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine | vhs Zentrum Integration & Grundbildung, Raum 2.06 | 122,00 €

Italienisch A1 - für Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse

Salve a tutti! Der Online-Kurs Italienisch A2.1 ist für Interessenten bestimmt, die schon einige Vorkenntnisse der italienischen Sprache haben und diese weitervertiefen möchten. Das angepasste Lerntempo garantiert allen Teilnehmenden einen baldigen Fortschritt bei ihren Sprechfähigkeiten. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, sich verständlich bei Alltagsthemen in italienischer Sprache auszudrücken. Das empfohlene Lehrwerk ist Dieci A2, Herausgeber: Hueber, ISBN: 978-3-19-015647-4.

Das Angebot findet online in der vhs.cloud, der Lehr- und Lernplattform des Deutschen Volkshochschulverbands, statt. Nach Anmeldung legt die Volkshochschule einen Zugang mit allen Informationen an. Wer bereits einen Kurs in der vhs.cloud besucht hat, kann seine vorhandenen Zugangsdaten nutzen, um in die Cloud zu gelangen. Technische Voraussetzungen für die Kursteilnahme sind eine stabile Internetv(...)

261-461006 | Carla Di Carlo | dienstags, ab 13.01.26 | 8:30 - 10:00 Uhr, 10 Termine | Onlinekurs über vhs.cloud | 112,00 €

Italienisch Expresskurs A1 am Samstag - Fortsetzungskurs

Sie möchten mit Italienisch durchstarten? Dann treffen wir uns für einen Intensivkurs jeden Samstag in Herbst, und lernen die Basics um Alltagssituationen in Italien bewältigen zu können.

261-461102 | Giulia Zanata | samstags, ab 28.02.26 | 9:30 - 12:30 Uhr, 8 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 111 | 179,00 €

Italienisch A1 - Fortsetzungskurs

Gemeinsam lernen wir über Vergangenes zu erzählen und weitere wichtige grammatikalische Strukturen anzuwenden. Gleichzeitig erweitern wir unseren Wortschatz, um einfache, alltagsnahe Gespräche führen zu können. Der Kurs eignet sich auch zur Auffrischung bereits vorhandener Grundkenntnisse.

261-461108 | Caterina Pajno | donnerstags, ab 26.02.26 | 10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 101 | 130,50 €

Italienisch A1 - Fortsetzungskurs

261-461114 | Cinzia Maddiona | freitags, ab 27.02.26 | 10:15 - 11:45 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 113 | 135,50 €

Italienisch A1 - Fortsetzungskurs

GR

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 A1 - Auffrischungskurs

261-461201 | Antonella Santini-Wolf | mittwochs, ab 25.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 102 | 168,00 €

A2

Italienisch A2

Salve a tutti! Der Online-Kurs Italienisch A2.1 ist für Interessenten bestimmt, die schon einige Vorkenntnisse der italienischen Sprache haben und diese weitervertiefen möchten. Das angepasste Lerntempo garantiert allen Teilnehmenden einen baldigen Fortschritt bei ihren Sprechfähigkeiten. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, sich verständlich bei Alltagsthemen in italienischer Sprache auszudrücken. Das empfohlene Lehrwerk ist Dieci A2, Herausgeber: Hueber, ISBN: 978-3-19-015647-4.

Das Angebot findet online in der vhs.cloud, der Lehr- und Lernplattform des Deutschen Volkshochschulverbands, statt. Nach Anmeldung legt die Volkshochschule einen Zugang mit allen Informationen an. Wer bereits einen Kurs in der vhs.cloud besucht hat, kann seine vorhandenen Zugangsdaten nutzen, um in die Cloud zu gelangen. Technische Voraussetzungen für die Kursteilnahme sind eine stabile Internetv(...)

261-462001 | Carla Di Carlo | donnerstags, ab 15.01.26 | 20:00 - 21:30 Uhr, 10 Termine | Onlinekurs über vhs.cloud | 112,00 €

Italienisch A2 - Auffrischungskurs

Dieser Auffrischungskurs richtet sich sowohl an TN, die mind. A1 abgeschlossen haben, als auch an diejenigen, die gerne A2 grundlegend wiederholen möchten.
Unser Kurs hat das Niveau A2 mit „Allegro“ beendet. Jetzt wollen wir das bisher Gelernte vertiefen und festigen.
Dazu suchen wir ein alternatives Lehrwerk A2, das Spaß macht und uns dabei unterstützt, auch eine kleine Lektüre ist vorstellbar.
Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses mitgeteilt. Wir sind ein netter Kurs und freuen uns über jeden neuen Mitstreiter.

261-462101 | Rolf Otto | montags, ab 23.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 113 | 168,00 €

Italienisch A2 - Fortsetzungskurs

In diesem Kurs wollen wir die bereits erworbenen Kenntnisse in entspannter Atmosphäre vertiefen und erweitern, dabei liegt der Schwerpunkt auf der mündlichen Kommunikation. Außerdem erfahren Sie viel über Kultur, Bräuche und Traditionen Italiens.

261-462103 | Antonina Serra-Spielberger | dienstags, ab 24.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 103 | 130,50 €

Italienisch A2 Fortsetzungskurs

261-462104 | Antonella Santini-Wolf | dienstags, ab 24.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 202 | 168,00 €

Italienisch A2 Fortsetzungskurs

261-462105 | Antonella Santini-Wolf | mittwochs, ab 25.02.26 | 10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 305 | 108,00 €

Italienisch A2

Der Fortsetzungskurs richtet sich an alle Interessierte, die sich schnell und effektiv mit der italienischen Sprache vertraut machen wollen. Dazu gehören natürlich auch die Kultur und die Mentalität des Italieners. Einfach alles, was Sie mit dem Land verbinden und mögen. Ich freue mich auf kurzweilige und nette Unterrichtsabende mit Ihnen. Un caro saluto da Rolf Otto.

261-462106 | Rolf Otto | montags, ab 23.02.26 | 20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 113 | 168,00 €

Italienisch A2 - für Senioren

In diesem Kurs bekommen Sie viele interessante Einblicke in die Alltagssituationen und die Kultur Italiens.

261-462107 | Patrizia Bizzarri | donnerstags, ab 26.02.26 | 10:15 - 11:45 Uhr, 12 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 202 | 104,50 €

Italienisch A2

261-462108 | Heidrun Maiolo | donnerstags, ab 26.02.26 | 8:30 - 10:00 Uhr, 12 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 104 | 135,50 €

Italienisch A2

261-462111 | Antonella Santini-Wolf | freitags, ab 27.02.26 | 10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 102 | 168,00 €

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 €

Italienisch A2
GR

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

B1

Italienisch B1

In diesen Kurs starten wie mit dem Niveau B1. Unser Kurs besteht seit Jahren, aber Sie dürfen gerne dazu kommen. Wir freuen uns immer auf Zuwachs.

261-463101 | Patrizia Bizzarri | dienstags, ab 24.02.26 | 16:30 - 18:00 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 202 | 168,00 €

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 €

Italienisch Auffrischung B1/B2

261-463203 | Antonella Santini-Wolf | dienstags, ab 24.02.26 | 10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 103 | 168,00 €

Italienisch Auffrischung B1
GR

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

B2

Italienisch B2
Sie lieben die italienische Sprache und möchten sich auf B2 Niveau ausdrücken können? In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Sprachtraining mit aktuellen Themen, kreativen Aufgaben und viel Raum für Austausch. Wir greifen gesellschaftliche, sprachliche und kulturelle Aspekte des modernen Italien auf, unterhaltsam, herausfordernd und lebensnah. Ideal für alle, die Italienisch aktiv anwenden, ihren Wortschatz erweitern und ein tieferes Sprachgefühl entwickeln möchten.

261-463104 | Rita Linhart | dienstags, ab 24.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 113 | 170,00 €

B1 und B2 Konversationskurse

Conversazione B1 + B2

Parliamo di noi e dell' Italia e cerchiamo di risolvere i nostri problemi con lessico e grammatica.

261-464403 | Licia Luisi | mittwochs, ab 25.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 101 | 136,50 €

Conversazione B1 + B2

Parliamo di noi e dell' Italia e cerchiamo di risolvere i nostri problemi con lessico e grammatica.

261-464405 | Licia Luisi | dienstags, ab 24.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 12 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 203 | 106,50 €

C1

Italienisch C1
Sie lieben die italienische Sprache und möchten sich auf hohem Niveau ausdrücken können? In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Sprachtraining mit aktuellen Themen, kreativen Aufgaben und viel Raum für Austausch. Wir greifen gesellschaftliche, sprachliche und kulturelle Aspekte des modernen Italien auf, unterhaltsam, herausfordernd und lebensnah. Ideal für alle, die Italienisch aktiv anwenden, ihren Wortschatz erweitern und ein tieferes Sprachgefühl entwickeln möchten.

261-465106 | Rita Linhart | freitags, ab 27.02.26 | 17:30 - 19:00 Uhr, 8 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 113 | 90,50 €

Latein A1 für Einsteiger und Wiedereinsteiger – Mit Alltagsszenen in die Sprache der Römer
neu
Sie wollten schon immer wissen, was hinter lateinischen Redewendungen steckt, wie römische Inschriften zu lesen sind oder welche Sprache hinter Italienisch, Spanisch & Co. steht? Dieser Kurs bietet einen fundierten, aber alltagsnahen Einstieg in die lateinische Sprache. Im Mittelpunkt stehen einfache Texte, Wortschatzarbeit, römischer Alltag und sprachliche Strukturen, die auch beim Erlernen moderner Fremdsprachen hilfreich sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Der Kurs eignet sich ebenso zur Unterstützung schulpflichtiger Kinder beim Lateinlernen oder als sprachliche Grundlage für romanische Sprachen.
Optionaler Folgekurs in Planung.

261-471002 | Rita Linhart | freitags, ab 16.01.26 | 10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 202 | 117,00 €

Weitere Sprachen

Chinesisch

Chinesisch A1 ohne Vorkenntnisse
Für alle, die sich für die chinesische Hochsprache und Kultur interessieren, schnell und effektiv lernen möchten. Sie lernen nützliche Ausdrücke für den Alltag. Sie erhalten viele praktische Tipps wie Sie interkulturelle Fettnäpfchen vermeiden und sich im fremden Umfeld sensibel verhalten können. Ziel ist es, sich unter Chinesen zurechtzufinden und chinaspezifische Situationen zu bewältigen.

261-471001 | Yan Lan Kretschmann | mittwochs, ab 25.02.26 | 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 116 | 136,50 €

Chinesisch Express
Ein Blick in chinesische Sprache und Kultur. Am Ende des Kurses können Sie die ersten einfachen Sätze sprechen, verstehen und haben Wissenswertes zu Land und Menschen erfahren.

261-471010 | Yan Lan Kretschmann | samstags, ab 28.02.26 | 9:30 - 13:15 Uhr, 3 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 103 | 88,00 €

Chinesisch A1 / A2
Für alle, die sich für die chinesische Hochsprache und Kultur interessieren, schnell und intensiv lernen möchten. Sie lernen nützliche Ausdrücke im Alltag. Sie erhalten viele praktische Tipps wie Sie interkulturelle

Fettnäpfchen vermeiden und sich im fremden Umfeld sensibel verhalten können. Ziel ist es, sich unter Chinesen zurechtzufinden und chinaspezifische Situationen zu bewältigen.

261-471203 | Yan Lan Kretschmann | mittwochs, ab 25.02.26 | 18:00 - 20:00 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 116 | 181,00 €

Chinesisch A1 - Fortsetzungskurs
Für alle, die sich für die chinesische Hochsprache und Kultur interessieren, schnell und effektiv lernen möchten. Sie lernen nützliche Ausdrücke für den Alltag. Sie erhalten viele praktische Tipps wie Sie interkulturelle Fettnäpfchen vermeiden und sich im fremden Umfeld sensibel verhalten können. Ziel ist es, sich unter Chinesen zurechtzufinden und chinaspezifische Situationen zu bewältigen.

261-471104 | Yan Lan Kretschmann | mittwochs, ab 25.02.26 | 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 116 | 136,50 €

Dänisch

Dänisch
Konversation C1 + C2

261-475401 | Kirsten Faust | dienstags, ab 13.01.26 | 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 102 | 134,50 €

Esperanto

Einführung in Esperanto

Esperanto ist eine internationale Sprache, die Menschen aus aller Welt verbindet – einfach zu lernen, neutral und voller Möglichkeiten, neue Kulturen kennenzulernen. Esperanto öffnet Türen: zu internationalen Begegnungen, Reisen, Literatur und einer weltweiten Gemeinschaft, die sich für Verständigung und Frieden einsetzt.

261-471006 | Frank Lappe | Sa., 31.01.26 | 10:00 - 13:00 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 104 | 22,50 €

Kurzkurs in Esperanto für Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse

261-471007 | Frank Lappe | freitags, ab 06.02.26 | 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 104 | 56,00 €

Portugiesisch/Brasilianisch

Portugiesisch - Brasilianisch A2/B1
Dieser Portugiesischkurs ist speziell auf die Kommunikation im Alltag ausgerichtet und richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen. Er ist ideal für alle, die ihre Sprachkenntnisse vertiefen möchten, um sich sicher und fließend in typischen Alltagssituationen auszudrücken. Zusätzlich werden kulturelle Themen der portugiesischsprachigen Länder behandelt, um das Verständnis der Sprache weiter zu fördern.

261-472202 | Olga Witte | dienstags, ab 24.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 103 | 134,50 €

Portugiesisch - Brasilianisch A1- Fortsetzungskurs

261-471202 | Olga Witte | mittwochs, ab 25.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 103 | 134,50 €

Russisch

Russisch A1 - Fortsetzungskurs

Für Lernende, die bereits drei Semester Russisch gelernt haben und ihre Kenntnisse festigen sowie erweitern möchten. Gemeinsam wiederholen und vertiefen wir die Grammatik, erweitern den Wortschatz und trainieren alle wichtigen Sprachfertigkeiten: Lese- und Hörverstehen, Sprechen und Schreiben. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit landeskundlichen Themen, um nicht nur die Sprache, sondern auch die kulturellen Hintergründe besser zu verstehen.

261-471103 | Natalya Platz | montags, ab 23.02.26 | 18:30 - 19:30 Uhr, 12 Termine | Onlinekurs über vhs.cloud | 89,50 €

Schwedisch

Schwedisch A2

261-472104 | Nicola Arndt | donnerstags, ab 26.02.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 111 | 130,50 €

Schwedisch A1 - Fortsetzungskurs

261-471201 | Nicola Arndt | donnerstags, ab 26.02.26 | 18:00 - 19:00 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 111 | 115,00 €

Türkisch

Türkisch A1 - für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Interessieren Sie sich für eine Kultur, die orientalische und europäische Merkmale vereint und eine reiche Geschichte hat? Dann melden Sie sich an! In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die türkische Sprache, sondern entdecken auch, wie Sprache und Kultur miteinander verwoben sind.

Sie werden Schritt für Schritt in die Grundlagen eingeführt und lernen, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen. Praxisnahe Übungen und erste grammatische Strukturen helfen Ihnen, schnell Fortschritte zu machen. Gleichzeitig erhalten Sie spannende Einblicke in die türkische Kultur.

261-471003 | Cigdem Deniz | dienstags, ab 24.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 112 | 168,00 €

Türkisch A2
Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits grundlegende Kenntnisse der türkischen Sprache (A1-Niveau) besitzen und diese vertiefen möchten. Im A2-Kurs erweitern Sie Ihre Sprachfähigkeiten und gewinnen mehr Sicherheit im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Der Schwerpunkt liegt auf dem Erlernen komplexerer Satzstrukturen, dem Aufbau des Wortschatzes und der Vertiefung der Grammatik.

Darüber hinaus bietet der Kurs spannende Einblicke in die türkische Kultur, die Ihren Spracherwerb unterstützen. Sie lernen, sich in alltäglichen und vertrauten Situationen besser zu verständigen und anspruchsvollere Gespräche zu führen.

261-472107 | Cigdem Deniz | montags, ab 23.02.26 | 18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 112 | 168,00 €

Türkisch A1 - Fortsetzungskurs
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits grundlegende Kenntnisse der türkischen Sprache (Niveau A1) erworben haben und diese weiter vertiefen möchten. In einem abwechslungsreichen und kommunikativen Unterricht werden die bisher erlernten Sprachkenntnisse ausgebaut und um neue Themenbereiche erweitert. Der Fokus liegt dabei auf dem Ausbau der Sprech- und Hörkompetenz sowie auf der Einführung in die einfache Grammatik. Gemeinsam üben wir alltägliche Gespräche, verbessern die Aussprache und erweitern den Wortschatz.

261-471105 | Cigdem Deniz | dienstags, ab 24.02.26 | 16:30 - 18:00 Uhr, 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 112 | 168,00 €

Koreanisch

Koreanisch A1 - für Teilnehmende mit geringe Vorkenntnisse

Das Kursziel ist die Vermittlung grundlegender Kenntnisse in Aussprache, Grammatik und Wortschatz, um einfache Gespräche zu führen und Alltagssituationen zu bewältigen.

261-471101 | Hyemi Lee | mittwochs, ab 25.02.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine | Auhofstraße 9, 1. Etage, Unterrichtsraum 1.09 | 122,50 €

Raus aus dem Klassenzimmer

Pubquiz
Raus aus dem Klassenzimmer
Unser beliebtes Pubquiz mit musikalischer Note: Üben Sie Ihr Englisch und erweitern Sie Ihre Kenntnisse mit dem irischen Singer-Songwriter Joe Ginnane. Beantworten Sie in fröhlicher Runde Fragen zu verschiedenen Themen und erleben Sie Joe "unplugged". Das Pubquiz ist in Großbritannien und Irland eine weit verbreitete Tradition, die in den Pubs immer für Stimmung sorgt.

Our popular pub quiz with a musical touch: practice your English and improve your knowledge with Irish singer-songwriter Joe Ginnane. Answer questions on various topics in a cheerful group and enjoy Joe "unplugged".
Guaranteed to generate a lively and cheerful atmosphere in the pubs, the pub quiz is a widespread tradition in Great Britain and Ireland.

Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung an! Eine Anmeldung garantiert die Teilnahme bei hohem Interesse und eine Information über Ausfall/Verschiebung.

261-438001 | Joe Ginnane, Silvia Wetzelsberger, Silja Nagl | Mo., 12.01.26 | 19:00 - 21:15 Uhr, 1 Termin | Weinstube Giegerich | 10,00 €

Pubquiz
Raus aus dem Klassenzimmer
Unser beliebtes Pubquiz mit musikalischer Note: Üben Sie Ihr Englisch und erweitern Sie Ihre Kenntnisse mit dem irischen Singer-Songwriter Joe Ginnane. Beantworten Sie in fröhlicher Runde Fragen zu verschiedenen Themen und erleben Sie Joe "unplugged". Das Pubquiz ist in Großbritannien und Irland eine weit verbreitete Tradition, die in den Pubs immer für Stimmung sorgt.

Our popular pub quiz with a musical touch: practice your English and improve your knowledge with Irish singer-songwriter Joe Ginnane. Answer questions on various topics in a cheerful group and enjoy Joe "unplugged".
Guaranteed to generate a lively and cheerful atmosphere in the pubs, the pub quiz is a widespread tradition in Great Britain and Ireland.

Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung an! Eine Anmeldung garantiert die Teilnahme bei hohem Interesse und eine Information über Ausfall/Verschiebung.

261-438002 | Joe Ginnane, Silvia Wetzelsberger, Silja Nagl | Mo., 02.02.26 | 19:00 - 21:15 Uhr, 1 Termin | Weinstube Giegerich | 10,00 €

"The Poetry Club" - taster sessions
neu
"A poem begins with a lump in the throat." (Robert Frost)

This course invites all brave and curious lovers of the English language to delve into an often daunting literary field together: reading and analysing poetry. Let's meet for two informal sessions to exchange ideas and inspire each other, with the aim of creating "The Poetry Club" for further courses.

261-438005 | Eleni Gehre | dienstags, ab 20.01.26 | 10:15 - 11:45 Uhr, 2 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 203 | 18,00 €

Let's discover Aschaffenburg! Englisch unterwegs: AB gemeinsam entdecken!
Ob beim Stadtbummel, auf dem Wochenmarkt, im Museum, bei einem Spaziergang durch den Schönbusch oder bei einem gemütlichen Treffen im Café – all das geht auch auf Englisch! In diesem Kurs erkunden wir gemeinsam Aschaffenburg, und das auf unterhaltsame Weise in englischer Sprache.

Der Clou: Der Treffpunkt ist jedes Mal ein anderer – denn jede*r von euch hat Lieblingsorte in und um Aschaffenburg, die wir gemeinsam entdecken können. So verbessern wir nicht nur unsere Englischkenntnisse im echten Leben, sondern lernen gleichzeitig neue Seiten der Stadt kennen.

261-438008 | Denise Brunner | mittwochs, ab 14.01.26 | 10:45 - 12:15 Uhr, 3 Termine | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Foyer | 30,50 €

Französischer Filmabend anlässlich der Deutsch-Französischen Tag in der vhs
Am 21.01 findet der Deutsch-Französischen Freundschaftstag statt. Dieses Jahr feiern wir den mit einen Filmabend...

Sie lernen Französisch und möchten gerne mit uns einen Film auf Französisch schauen? Dann ist unser neuer "Sneak Preview" Abend bei der vhs genau das Richtige. Wer eine Auszeit vom "grauen Januar" braucht und sich gerne überraschen lässt, ist bei uns willkommen!

Nach einer kurzen Einführung in den Film, schauen wir uns den Film zusammen an, und tauschen uns im Anschluss darüber aus.

261-448001 | Marie Fuseau | Fr., 23.01.26 | 18:00 - 21:00 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, 63739 Aschaffenburg, Saal | 10,00 €

La chanson française - une soirée de musique
GR
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 €

DEUTSCH, INTEGRATION & GRUNDBILDUNG

Deutsch als Fremdsprache

A1 ohne Vorkenntnisse

Deutsch als Fremdsprache - A1.1 Intensivkurs
neu
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

261-421000 | N.N. | dienstags, ab 20.01.26 | 14:30 - 16:00 Uhr, 45 Termine | vhs Zentrum Integration & Grundbildung, Raum 2.07 | 314,00 €

Deutsch als Fremdsprache - A1.1. am Vormittag
neu
Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse die schnell Deutsch lernen wollen.

261-421001 | Gudrun Berninger | dienstags und donnerstags, ab 13.01.26 | 9:00 - 12:00 Uhr, 25 Termine | vhs Zentrum Integration & Grundbildung, Raum 2.07 | 344,00 €

A1 mit Vorkenntnissen

Deutsch als Fremdsprache - A1.2 am Abend
neu
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Sprachberatung per Telefon (06021 62623-91) oder E-Mail (stegmann@vhs-aschaffenburg.de).

261-421002 | Yun Tian | donnerstags und dienstags, ab 08.01.26 | 18:00 - 21:00 Uhr,

22 Termine | vhs Zentrum Integration & Grundbildung, Raum 2.09 | 308,00 €

A2

Deutsch als Fremdsprache - A2.1 + 2. Teil INTENSIVKURS am Vormittag

Dieser Intensivkurs wendet sich an alle, die das Niveau A1 abgeschlossen haben sowie schnell und intensiv Deutsch lernen wollen. Er schafft eine solide Basis der deutschen Sprache.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Sprachberatung per Telefon (06021 62623-91) oder E-Mail (stegmann@vhs-aschaffenburg.de).

261-422001 | Ulrike Andernach, Liudmila Englert | dienstags und donnerstags, ab 24.02.26 | 8:30 - 11:30 Uhr, 48 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 201 | 672,00 €

Deutsch als Fremdsprache - A2.1 am Vormittag

Dieser Kurs wendet sich an alle, die das Niveau A1 abgeschlossen haben und intensiv und schnell Deutsch lernen wollen.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Sprachberatung per Telefon (06021 62623-91) oder E-Mail (stegmann@vhs-aschaffenburg.de).

261-422002 | Ulrike Andernach, Liudmila Englert | dienstags und donnerstags, ab 24.02.26 | 8:30 - 11:30 Uhr, 21 Termine | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 201 | 308,00 €

Deutsch als Fremdsprache - A2.2 am Abend

Für alle, die bereits A2.1 besucht haben.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Sprachberatung per Telefon (06021 62623-91) oder E-Mail (stegmann@vhs-aschaffenburg.de).

261-422101 | Ahmed Elshiwaikh | Mo, Mi 18-21 Uhr | vhs Zentrum Integration & Grundbildung, Raum 2.18 | 420,00 €

Für Teilnehmende, die A2.2 abgeschlossen haben.
Der Kurs ist auch für Teilnehmer geeignet, die schon einen Integrationskurs besucht haben.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Sprachberatung per Telefon (06021 62623-91) oder E-Mail (stegmann@vhs-aschaffenburg.de).

261-423101 | Liudmila Englert | Mo, Mi 18:00-21:00 Uhr, 4 UE/Woche 23.2.26 - 18..6.26 60 UE | vhs Zentrum Integration & Grundbildung, Raum 1.05 | 450,00 €

Deutsch als Fremdsprache - B1.2 am Abend

Für alle, die B1.1 erfolgreich abgeschlossen haben.
Der Kurs ist auch für Teilnehmer geeignet, die bereits einen Integrationskurs besucht haben.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Sprachberatung per Telefon (06021 62623-91) oder E-Mail (stegmann@vhs-aschaffenburg.de).

261-423102 | N.N. | Di, Fr 18:00-21:00 Uhr, 4 UE/Woche 24.02.2026 - 07.07.2026, 60 UE | vhs Zentrum Integration & Grundbildung, Raum 1.04 | 450,00 €

B2

Deutsch als Fremdsprache - B2.1 am Abend

Für alle, die B1.2 erfolgreich abgeschlossen haben.
Der Kurs eignet sich für Teilnehmer, die einen Integrationskurs erfolgreich abgeschlossen haben.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Sprachberatung per Telefon (06021 62623-91) oder E-Mail (stegmann@vhs-aschaffenburg.de).

261-423201 | N.N. | Mo, Do 18:00-21:00 Uhr, 4 UE/Woche, 23.02.2026 - 06.07.2026 60 UE | vhs Zentrum Integration & Grundbildung, Raum 1.04 | 450,00 €

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Sprachberatung per Telefon (06021 62623-91) oder E-Mail (stegmann@vhs-aschaffenburg.de).

261-424101 | Astrid Würfl | Mo, Mi 8:30 - 12:30, 5 UE/Woche 10.02.2026 - 29.04.2026 60 UE | vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum 112 | 450,00 €

Deutsch als Fremdsprache - B2.2 am Abend

Voraussetzung: B2.1 erfolgreich abgeschlossen. Dieser Kurs bereitet auch auf die B2-Prüfung vor.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Sprachberatung per Telefon (06021 62623-91) oder E-Mail (stegmann@vhs-aschaffenburg.de).

.

261-424202 | Eva Motzel-Lokody | Mi + Fr 17:00 - 20:00 Uhr , 4 UE /Woche 60,00 UE | Auhofstraße 9, 1. Etage, Unterrichtsraum 1.09 | 450,00 €

C1

Deutsch als Fremdsprache - C1.1 am Abend

Voraussetzung: B2.2 erfolgreich abgeschlossen.
Der Kurs ist auch geeignet für Teilnehmer die einen BSK B2 Kurs besucht haben.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Sprachberatung per Telefon (06021 62623-91) oder E-Mail (stegmann@vhs-aschaffenburg.de).

.

261-425001 | Eva Motzel-Lokody | Mi + Fr 17:00 - 20:00 Uhr , 4 UE /Woche 60,00 UE | Auhofstraße 9, 1. Etage, Unterrichtsraum 1.09 | 450,00 €

B1

Deutsch als Fremdsprache - B1.1 am Abend

Deutsch als Fremdsprache - B2.2 am Vormittag

Voraussetzung: B2.1 abgeschlossen oder Eignungsnachweis durch Einstufungstest

Konversation

Deutsch als Fremdsprache - Deutsch-Treff International

Du möchtest

- bei Spiel und Spaß das gelernte Deutsch praktizieren und verbessern
- neue Leute kennenlernen
- mehr über das Leben der Menschen hier in Aschaffenburg, in Deutschland und anderswo erfahren

Dann komm zu unserem Deutsch-Treff.

Dieses Angebot ist kostenlos.

Willkommen sind Deutschlernende aller Stufen (aus unseren vhs-Deutschkursen oder internationale Bürger*innen der Stadt Aschaffenburg)

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Gefördert vom Integrationsmanagement der Stadt Aschaffenburg

261-426101 | Kirsten Wegmann | mittwochs, ab 25.02.26 | 17:30 - 19:00 Uhr, 15 Termine | vhs Zentrum Integration & Grundbildung, Raum 2.16 | gebührenfrei

Deutsch als Fremdsprache: Treffpunkt für Au-pairs & Auslands-FSJler*innen

NEU in Deutschland?
NEU in Aschaffenburg?
Habt ihr Lust neue Leute kennenzulernen?
Dann sind diese Treffen genau das Richtige für Euch!
Hier treffen sich Au-pairs aus verschiedenen Ländern und teilen Erfahrungen in einer lockeren Atmosphäre. Wir reden in Deutsch und Englisch und haben gemeinsam Spaß.
Kommt vorbei es lohnt sich.
Bitte mitbringen: Gute Laune und Lust auf neue Freundschaften.
Für eine bessere Planung ist eine Anmeldung erforderlich.

261-426102 | Miriam Prawitt | Fr., 23.01.26 | 10:00 - 12:00 Uhr, 1 Termin | vhs Zentrum Integration & Grundbildung, Raum 1.07 (Küche) | gebührenfrei

Abmeldegebühr/Stornogebühr vor dem Anmeldeschluss: komplette Prüfung - intern EUR 22,00; extern EUR 23,00; Abmeldegebühr/Stornogebühr nach dem Anmeldeschluss: Eine Abmeldung ist nur noch aus gesundheitlichen Gründen möglich und es sind 50 % der Kosten zu tragen. Wenn Sie nicht zur Prüfung kommen: volle Gebühr, keine Rückzahlung!

261-427100 | Theresah Kalkbrenner-Hartmann | Sa., 31.01.26 | 10:00 - 13:00 Uhr, 1 Termin | vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 205 | 115,00 €

Prüfungen

Goethe-Zertifikat A1: Start Deutsch 1