

vhs Volkshochschule Lohr-Gemünden

Programm

Sommersemester 2026

Ludwig Erhard Preis
Anerkennung für Excellence
Level 2

Lohr a. Main

STADT GEMÜNDEN a. Main

www.vhs-lohr.de
www.vhs-gemuenden.de

Mehr Bildung. Mehr Dabeisein.
Ihre Volkshochschule

gemeinsam weiter

Wir sind für Sie da



Lohr a. Main

Team VHS Lohr-Gemünden

V.l.n.r.: Iris Faßnacht (Verwaltung), Andrea Emmert (Verwaltung), Gabriele Reiser (Verwaltung), Dr. Susanne Duckstein (Leitung), Silvia Brey (Hauptamtl. Päd. Mitarbeiterin), Michaela Franz (Verwaltung), Saskia Vierling (Hauptamtl. Päd. Mitarbeiterin), Elena Benkler (Verwaltung), Dagmar Müssig (Verwaltung)

STADT GEMÜNDEN a.Main

Beiratsmitglieder der VHS Lohr-Gemünden:

Vorsitzende: 1. Vorsitzender: Dr. Mario Paul, Erster Bürgermeister Lohr a. Main
2. Vorsitzender: Jürgen Lippert, Erster Bürgermeister Gemünden a. Main

Stadträte: Ulla Menzel, Vertreter: Ernst Herr, Lohr a. Main
Ruth Steger, Vertreter: Ruth Emrich, Lohr a. Main
Petra Gryglewski, Vertreter: Brigitte Riedmann, Lohr a. Main
Mathilde Lembach, Vertreter: Lena Werner, Lohr a. Main
Richard Rauscher, Gemünden a. Main
Hubert Fröhlich, Gemünden a. Main
Matthias Risser, Vertreter, Gemünden a. Main
Fraktionsübergreifende Vertreter,
Gemünden a. Main: Miroslav Blaic, Werner Herrbach

Dozenten:
Christine Schattmann, Vertreter: Bernhard Völker,
Elena Fischer, Vertreterin Bianca Henze
Martina Storch, Vertreterin: Itziar Sagastume

Teilnehmer:
Elisabeth Schill, Vertreterin: Elke Eckert
Günter Englert
Sonja Razzolini-Traub, Vertreter: Hans-Peter Gottschalk

Inhaltsverzeichnis

VHS LOHR Tel. 09352 848-500

Gesellschaft 6–17

Einzelveranstaltungen
Landeskunde 6
Heimat und Geschichte / Kunstgeschichte 6–7
Philosophie 7
Fauna und Flora 7–8
Gesundheit 8–9
Recht 9
Wirtschaft / Nachhaltigkeit 9–10
Digitale Welt 10
Filmforum / Konzert 10–11
Führungen / Exkursionen 11–14
Seminare **14–17**
Heimat / Geschichte 14
Haus / Garten / E-Bike-Training 14–15
Segel- und Motorfliegen 15
Gesellschaft 15
Gebärdensprache / Gedächtnistraining 15–16
Gesundheit / Wohlbefinden / Tierwohl 16–17

Sprachen **18–24**
Englisch / Französisch 20–21
Italienisch / Spanisch / Dänisch 21–22
Polnisch / Kroatisch 22
Türkisch / Vietnamesisch 22–23
Deutsch / Integrationskurse 23–24
Deutsch-Prüfungen 24

Berufsfortbildung **25–27**
EDV-Grundlagenkurse 25
EDV-Spezialkurse 25
Medienkompetenz 26–27
Finanzwissen 27
Gutes Aussehen 27

junge vhs **28–32**
Realschulabschluss Englisch 28
Realschulabschluss Mathematik 28
Computerschreiben 28
Märchen erzählen 28
Malen 28
Filzen / Schnitzen 29
Töpfern 29
Keramik bemalen 29
Experimentieren 29
Digitale Welt 30
Kochen / Backen 30–31
Natur und Umwelt 31
Führungen 31–32
Entspannung 32
Bogenschießen 32
Bewegung / Selbstbehauptung 32

Kulturelle Bildung **33–35**
Literatur und Musik 33
Malen / Zeichnen 33
Fotografieren 34
Flechten 34
Keramik bemalen 34
Stricken 34
Holzwerken / Töpfern 35

Gesundheitsbildung **37–51**
Kochen / Backen 37–39
Bewegung / Fitness 39–41
Klettern 41
Aroha / Tai Chi / Tanz 41–42
Yoga / Qigong 42–45
Enspannungskurse 46–47
Wirbelsäulengymnastik 47–48
Gesundheitsbildung 60Plus 48–49
Wassergymnastik / Aquafitness 49–50
Schwimmkurse 50
Outdoor / Sommerkurse 50–51

Grundbildung **69**
Stadtplan Lohr Umschlag
Anmeldeformular Umschlag
AGBs 71

VHS GEMÜNDEN Tel. 09351 601339

Gesellschaft **53–56**

Einzelveranstaltungen
Landeskunde 53
Fauna und Flora 53
Heimat und Geschichte 53
Filmforum 53
Führungen / Exkursionen 53–55
Seminare **55–56**
Haus und Garten 55
Tierwohl 55
Gesundheit und Wohlbefinden 55–56
Beauty und Make-up 56
Genusskultur 56

Sprachen **57**
Englisch 57
Französisch 57
Deutsch 57
Integrationskurse 57

Berufsfortbildung **58**
EDV-Spezialkurse 58
Medienkompetenz 58
Finanzplanung 58

junge vhs **59–61**
Computerschreiben 59
Basteln / Schnitzen 59
Töpfern / Keramik bemalen 59
Experimente 59–60
Kochen / Führungen / Bewegung 60
Schwimmen / Break Dance 60–61

Kulturelle Bildung **62**
Malen und Zeichnen 62
Töpfern 62
Keramik bemalen 62
Nähen 62

Gesundheitsbildung **63–68**
Kochen und Backen 63
Bewegung / Entspannung 63–66
Tanz 66–67
Yoga / Qigong 67
Rückentraining 68
Wassergymnastik 68
Aquafitness 68

Sonstiges **69**
Stadtplan Gemünden Umschlag
Anmeldeformular Umschlag
AGBs 71

Übersicht Führungen – Exkursionen **69**
Übersicht Vorträge **70**
Übersicht Online-Veranstaltungen **70**

Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie halten das neue VHS-Programm für das Sommersemester 2026 in der Hand – mit vielfältigen Angeboten zu aktuellen Themen, Führungen und Exkursionen, Sprach- und Gesundheitskursen und vieles mehr.

Auch die VHS geht mit der Zeit. Bislang wurde Ihnen das gedruckte Programm postalisch zugestellt. Eine Umfrage in den letzten beiden Semestern hat nun ergeben, dass viele VHS-Kunden die digitale Ausgabe unseres Programms bevorzugen, die rechtzeitig vor Anmeldungsbeginn auf der Homepage einsehbar ist. Wenn Sie weiterhin Ihr gedrucktes Exemplar ab Herbstsemester 2026 per Post erhalten möchten, teilen Sie es uns deshalb bitte mit (falls noch nicht geschehen).

Die Amtszeit des letzten VHS-Beirats, einem beratenden und mitbestimmenden VHS-Organ, ist 2025 zu Ende gegangen und so tritt ein neues Gremium für die nächste dreijährige Periode an. Die neuen Kursleitervertreter (s.S.2) sind bereits beim jährlichen Dozentenfest gewählt worden. Auch etliche Kursteilnehmer haben sich bereit erklärt, das Amt des Kurssprechers zu übernehme. Die Wahl der Teilnehmervertreter erfolgt im Januar. Nach der Kommunalwahl 2026 werden dann noch Beiratsmitglieder aus den Reihen der Stadträte und Bürgermeister bestellt. Wir freuen uns auf die erste VHS-Beiratssitzung des neuen Gremiums im Juli 2026.

Auch die Belegschaf des VHS-Teams erfährt Veränderungen. Nach 12 arbeitsreichen Jahren verabschieden wir die Hauptverwaltungskraft Dagmar Müßig in den wohlverdienten Ruhestand. Ebenso geht unser Hausmeister Gerhard Kuhn, der über 10 Jahre lang mit vollem Einsatz das Unterrichtsgebäude am Kirchplatz 9 betreute und für jedes (nicht nur) technische Problem eine Lösung hatte, geht in den Ruhestand. Beiden Mitarbeitern gilt unser aufrichtiger Dank und wir wünschen ihnen viel Freude bei allen Unternehmungen im neuen Lebensabschnitt.

Blättern Sie nun neugierig im brandneuen Programmheft Sommersemester 2026 und melden Sie sich gleich für Kurse Ihrer Wahl an. Über Änderungen, zusätzlich eingerichtete Kurse und Einzelveranstaltungen informieren wir Sie während des Semesters stets aktuell auf unserer Homepage unter www.vhs-lohr.de, www.vhs-gemuenden.de. oder auf Instagram bzw. Facebook. Sollten Sie ein Angebot vermissen, teilen Sie uns das mit. Anregungen zur Kursgestaltung und Verbesserungsvorschläge nehmen wir jederzeit gerne entgegen.

Ihre

Susanne Duckstein

Dr. Susanne Duckstein mit Team

Wir sind zertifiziert.

Ludwig Erhard Preis – Anerkennung für Excellence Level 2

Allgemeine Informationen:
Bitte beachten Sie: In den Ferien sind die Geschäftsstellen in Lohr und Gemünden geschlossen.

Kalender Sommer 2026

Februar

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

März

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

April

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mai

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Juni

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
30	31					

Juli

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Unterrichtsfreie Zeit

Faschingsferien: 16.02.–22.02.2026

Osterferien: 30.03.–12.04.2026

Pfingstferien: 25.05.–07.06.2026

Sommerferien: 01.08.–14.09.2026

vhs Volkshochschule Lohr-Gemünden

Aktuelle Infos auch auf Instagram und Facebook

Volkshochschule Lohr-Gemünden
Geschäftsstelle Lohr
Mit Arbeitsstellen in Neustadt und Wiesthal

Schlossplatz 3, Erdgeschoss
97816 Lohr a. Main

Tel. 09352/848-500
Fax 09352/8488-500

E-Mail: vhs@lohr.de
www.vhs-lohr.de

Beachten Sie bitte, dass wir Ihre Anmeldungen nicht bestätigen.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag:
08:00 bis 12:30 Uhr

Montag- bis Mittwochnachmittag:
14:00 bis 16:00 Uhr

Donnerstagnachmittag:
14:00 bis 17:00 Uhr

Bitte beachten Sie, dass die Geschäftsstelle der VHS Lohr in den Ferien geschlossen ist.

Anmeldung:

Sie haben 5 Möglichkeiten, Ihren Kurs zu buchen:

- **Persönliche Anmeldung**
  Zu den Öffnungszeiten
- **Telefonische Buchung**
  Tel. 0 93 52 / 848 - 500
- **Buchung im Internet**
  www.vhs-lohr.de bzw. vhs@lohr.de
- **Schriftliche Buchung mit Anmeldeformular**
  (auf der Umschlagklappe dieses Programmheftes)
  Ihre eingesandte Anmeldung muss komplett ausgefüllt sein.
  Sie erteilen uns damit einmalig eine Einzugsermächtigung.
- **Buchung per Fax**
  Unter folgender Fax-Nummer:
  09352/848 8-500

Arbeitsstellen der VHS in Lohr:

- **Schlossplatz 3**
  Am Schlossplatz 3 ist die Geschäftsstelle der VHS, dort ist auch die Anmeldung und Auskunft (Tel. 09352/848-500 und 09352/848-486, Fax. 09352/848 8-500).
- **Rathaussaal und Alte Turnhalle**
  Im Rathaussaal, Marktplatz 1, sowie in der Alten Turnhalle, Gärtnerstraße 2, sind Konzerte, Ausstellungen, Vorträge und weitere Veranstaltungen.
- **VHS-Haus, Kirchplatz 9**
  Am Kirchplatz 9 sind die VHS-eigenen Kursräume. Dort finden alle Seminare, Wochenend- und Tageskurse, EDV- sowie Kochkurse und Gesundheitsbildung statt. Nächster Parkplatz „Seeweg“, wenige Minuten unterhalb.
- **Schulzentrum Nägelsee**
  Sie erreichen Ihren Kursraum dort über den Haupteingang von der Jahnstraße aus.
- **Kellereischeune am Schlossplatz**
  Die Kursräume in der Kellereischeune am Schlossplatz erreichen Sie über den Eingang Touristinfo.
- **Grundschule Sackenbach**
  Den Gymnastikraum (an Verkehrsinsel B26 links 300 m durch Bahnviadukt) in der Grundschule Sackenbach, Zeiläckerweg 1, erreichen Sie über den Schulhof (am Feuerwehrhaus).

Impressum:

Leiterin der Volkshochschule Lohr-Gemünden:
Dr. Susanne Duckstein

Pädagogische Mitarbeiterinnen:
Silvia Brey, Saskia Vierling

Verwaltungsangestellte:
Andrea Emmert, Dagmar Müssig, Gabi Reiser, Michaela Franz, Elena Benkler, Iris Faßnacht

Herausgeber: Volkshochschule Lohr-Gemünden

Verantwortlich für den Inhalt:
Dr. Susanne Duckstein

Titelbild:
Adobe Stock

Layout und Grafik: G-Medien GmbH, Lohr a. Main

Druck: G-Medien GmbH

Änderungen vorbehalten!
Für Druckfehler keine Haftung!



China hautnah, Foto: Florian Mehling

VORTRÄGE

LANDESKUNDE

Für die Teilnahme an Vorträgen ist keine Anmeldung erforderlich.

WL1010

Multivisionsshow – Spanien Mosaik zwischen den Meeren

Steffen Ramer

Statistisch betrachtet gehört Spanien seit vielen Jahren zu den beliebtesten Reisezielen der Deutschen, weite Teile des Landes bleiben dabei jedoch meist unbesucht. Neugierig auf Land und Leute, machte sich Steffen Ramer mit der Kamera auf, die Vielfalt jenseits der Pyrenäen zu entdecken – von den grünen Felsküsten Nordspaniens durch weite Hochebenen, wüstenhafte Landstriche und über Gebirge bis zu den Stränden des Mittelmeers. Aquädukte, Moscheen, Kathedralen und Trutzburgen entlang der Route sind steinerne Zeugen einer wechselvollen Vergangenheit. Doch auch die jüngere Geschichte, die Herrschaft Francos, hat bis heute unübersehbare Spuren hinterlassen. Bei seinen Streifzügen mischte sich der Referent unter Wallfahrer, besuchte ausgelassene Fiestas, erhielt Einblick in die Gitarrenherstellung, schaute bei der Orangenernte über die Schulter, erreichte mit seinem Campingbus das „Ende der Welt“ am Cabo Fisterra, schlenderte über die Boulevards von Madrid und wanderte in Begleitung eines eigensinnigen Esels durch die Berge Kataloniens. Dieses Land-Portrait zeigt die unbekannten Seiten Spaniens.

Freitag	30.01.26, 19:00 Uhr
Eintritt	€ 10,–*
Lohr	Alte Turnhalle, Gärtnerstr. 2

WL1015

China hautnah – Kultur, Menschen, Regionen und kulinarische Vielfalt

Florian Mehling

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

Donnerstag	26.02.26, 19:00 – 22:00 Uhr
Eintritt	€ 9,–*
Lohr	Alte Turnhalle, Gärtnerstr. 2

Öffnungszeiten

Mo. – Fr. 08:00 – 12:30
Mo. – Mi. 14:00 – 16:00 und Do. 14:00 – 17:00
VHS-Geschäftsstelle Lohr, Schlossplatz 3

HEIMAT UND GESCHICHTE

Vorträge in Zusammenarbeit mit dem Geschichts- und Museumsverein Lohr am Main e.V.

WL1020

Das Geheimnis des Pfinzing-Atlasses

Dr. Gerrit Himmelsbach

In der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts entsteht eine 3 x 2,5 Meter große Übersichtskarte des Spessarts in seinen naturräumlichen Grenzen Main, Kinzig und Sinn. Überliefert ist uns heute nur eine verkleinerte Kopie von 1595, die aber immer noch ein großartiges Bild der Landschaft des 16. Jahrhunderts mitten in Deutschland überliefert. Sie ist ein Fenster mit bunten Facetten und mit dem Blick für das Detail sowie mit überraschenden neuen Erkenntnissen. Man weiß aber bis heute nicht, wofür das – sicherlich kostspielige – Original ohne Territorialgrenzen sowie die überlieferte Kopie angefertigt wurde. Dieses Geheimnis des Pfinzing-Atlasses muss noch gelüftet werden. Ob dies je gelingt?

Dienstag	10.03.26, 19:00 Uhr
kostenlos	
Lohr	Alte Turnhalle, Gärtnerstr. 2

WL1025

Das Herz der Burg Kapellen und Kirchen in fränkischen Burgen

Dr. Winfried Mogge

Zum Bauprogramm einer mittelalterlichen Burg gehörte die Kapelle. Das Selbstverständnis der adeligen Führungsschicht als Streiter Christi verlangte nach einem eigenen Raum für den Gottesdienst. Für die Lage und die bauliche Gestalt der Kapellen gab es jedoch keinerlei Vorgaben. Sie entstanden, wo immer es passte und was immer der Bauherr ausgeben wollte, für fromme Andacht und herrschaftliche Repräsentation. So finden wir höchst unterschiedliche Formen von Sakralräumen – von der separaten Kirche in der kaiserlichen Pfalz oder bischöflichen Residenz bis zum schlichten Erker eines Wohntraktes der Adelsburg. Ein kunst- und religionsgeschichtlicher Streifzug durch fränkische Burgen soll die Vielfalt und Bedeutung dieser Bauteile zeigen. Zwei deutschlandweit einmalige Exemplare sind nahe Lohr zu finden: in Rieneck und Rothenfels.

Dienstag	14.04.26, 19:00 Uhr
kostenlos	
Lohr	Alte Turnhalle, Gärtnerstr. 2



Sonnenblumenfeld in Nordspanien, Foto: Steffen Ramer

In der Alten Turnhalle Lohr, Gärtnerstraße 2, gibt es eine Hörschleife. Die Vorträge sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.

Barrierefreiheit ist mit diesem Symbol gekennzeichnet.

WL1030

Opfer der nationalsozialistischen „Euthanasie“-Morde 1940/1941

Dr. Wolfgang Vorwerk

Bei der nationalsozialistischen „Euthanasie“-Aktion T4 in sechs Tötungsanstalten mitten in Deutschland 1940/1941 wurden über 70.000 Kranke und Behinderte in Heilanstalten des Deutschen Reichs ermordet. Den betroffenen Familien wurde mitgeteilt, ihre Angehörigen seien verstorben. Für dieses Verbrechen gegen die Menschlichkeit wurden die Hauptverantwortlichen im Nürnberger Ärzteprozess 1947 zum Tode bestraft. Diese von Berlin gesteuerte sog. „Aktion T4“ verschonte auch die Heil- und Pflegeanstalt Lohr und Werneck und auch Lohrer Familien nicht.

Donnerstag	21.05.26, 14:15 Uhr
kostenlos	
Lohr	Bezirkskrankenhaus, Festsaal

KUNSTGESCHICHTE

WL1040

Tiepolos Meisterwerk
Die Fresken der Würzburger Residenz

Julia Meister-Lippert

Giovanni Battista Tiepolo gilt als der bedeutendste venezianische Meister des zu Ende gehenden Barock und Rokoko. Die meisten seiner Werke entstanden in Oberitalien, wie der großartige Freskenzyklus im erzbischöflichen Palast in Udine, oder die Ausmalung des Ballsaales im venezianischen Palazzo Labia. Doch 1750 folgte er mit seinen beiden Söhnen der Einladung des Fürstbischofs Karl Philipp von Greiffenclau nach Würzburg. Im Kaisersaal und dem anschließend ausgeführten Treppenhaus mit den Darstellungen der vier Erdteile erreicht Tiepolos Kunst ihren Höhepunkt. Noch einmal, vor dem Einsetzen des Klassizismus, inszeniert der Venezianer hier die galante Welt des Rokoko mit ihrem festlich heiteren Glanz und ihren kunstvollen Spielereien.

Dienstag	03.02.26, 19:00 Uhr
€ 5,–*	
Lohr	Alte Turnhalle, Gärtnerstr. 2

PHILOSOPHIE

WL1050

Aristoteles

Dr. phil. Florian G. Stickler

Wir wollen in diesem Vortrag zu den Quellen zurück! Philosophie vom Grunde aus gedacht! Was dachte und lehrte Aristoteles (384 – 322 v. Chr.) und was wissen wir über diesen Philosophen, der die gesamte Geschichte prägt? Eine Reise in das Denken des „Philosophen“.

Mittwoch	29.04.26, 18:00 Uhr
€ 5,–*	
Lohr	Rathaussaal, Altes Rathaus

WL1055

Hanna Arendt zum 120. Geburtstag und die Freiheit

Dr. phil. Florian G. Stickler

Keine Philosophin und kein Philosoph lässt sich so verknüpfen mit Freiheit wie Hannah Arendt! Eine faszinierende Frau mit Gedanken, die uns immer wieder beschäftigen müssen und sollten!

Mittwoch	06.05.26, 18:00 Uhr
€ 5,–	
Lohr	Rathaussaal, Altes Rathaus

FAUNA UND FLORA

Vorträge in Zusammenarbeit mit dem Landesbund für Vogel- und Naturschutz MSP

WL1060

Vogel des Jahres 2026 – das Rebhuhn

Hartwig Brönner

Der neue Botschafter der Vogelwelt ist stark gefährdet und steht für mehr Vielfalt in der Agrarlandschaft: Das Rebhuhn (Perdix perdix) ist Vogel des Jahres 2026! Bei der nunmehr sechsten öffentlichen Wahl des LBV und seinem bundesweiten Partner NABU gab es zudem einen Rekord bei der Wahlbeteiligung. 184.044 Menschen haben sich beteiligt und das Rebhuhn mit 44,5 Prozent auf Platz 1 gewählt. Mit dem Slogan „Für Felder voller Vielfalt“ ist das Rebhuhn zum Wahlkampf angetreten, denn die aufgeräumte Agrarlandschaft und ein hoher Pestizideinsatz lassen sein Bestand zunehmend schwinden. Der Vortrag stellt das Rebhuhn als Bewohner unserer Agrarlandschaft unter Berücksichtigung seiner Bedürfnisse und Besonderheiten vor.

Dienstag	24.02.26, 19:00 Uhr
kostenlos	
Lohr	Alte Turnhalle, Gärtnerstr. 2

WL1065

Neusiedler See
Frühlingsexkursionen im Nationalpark und UNESCO-Weltkulturerbe

Walter Malkmus

Der Referent führt die Zuschauer auf erlebnisreichen Exkursionen ins österreichisch-ungarische Grenzgebiet am Neusiedler See, das 1993 als grenzübergreifender „Nationalpark Neusiedler See – Fertö“ ausgewiesen wurde. In einem bunten Bilderreigen wird die artenreiche Flora und Fauna vor allem des Seewinkels mit seinen Lacken und Hutweiden sowie der Feuchtgebiete des ungarischen Hansag vorgestellt. Zahlreiche seltene Vogelarten wie Bienenfresser, Großtrappe, Kaiseradler, Rotfußfalke, Sumpfohreule, Wiedehopf und zahlreiche Limikolen (Watvögel), aber auch Ziesel (Erdhörnchen), Smaragdeidechse, Äskulapnatter, Wechselkröte, Rotbauchunke und Laubfrosch sowie seltene Schmetterlinge und Orchideen werden zum Teil in Nahaufnahmen zu sehen sein. Der Nationalpark ist eines der der bedeutendsten Vogelbrut- und Durchzugsgebiete von europäischem Rang. Das Gebiet wurde 2001aufgrund seiner besonderen Flora und Fauna zum UNESCO-Welterbe ernannt.

Dienstag	21.04.26, 19:00 Uhr
kostenlos	
Lohr	Alte Turnhalle, Gärtnerstr. 2

WL1070

Online: Die Schwammlandschaft
Ein vielfältiges Konzept zur regionalen Klimaanpassung

Dr. Jens Habenstein

Dieser Vortrag befasst sich mit den Veränderungen der Landnutzung durch uns Menschen und deren Bedeutung für den regionalen Wasserhaushalt. Hierbei werden Aspekte wie Flächenversiegelung, eine Intensivierung der Land- und Forstwirtschaft oder der Verlust der natürlichen Vegetation betrachtet.



Rebhuhn-Paar , Foto: Zdenek Tunka, LBV Bildarchiv



Baldrian-Scheckenfalter, Foto: Torsten Ruf

In diesem Zuge werden die Auswirkungen auf den Landschaftswasserhaushalt erläutert sowie das Konzept der Schwammlandschaft vorgestellt. Dieses Konzept ist entscheidend, um eine Vielfalt regionaler Anpassungsstrategien an den Klimawandel umsetzen zu können. Anhand verschiedener Maßnahmen für Wälder, Landwirtschaft und Siedlungen wird aufgezeigt, wie der Wasserrückhalt gefördert werden kann, um eine höhere Resilienz gegenüber Hitze, Dürren und Sturzfluten zu gewährleisten.
Anmeldeschluss: 23.03.26

Donnerstag	26.03.26, 19:00 Uhr
kostenlos	
Webex-Meeting	
In Zusammenarbeit mit dem Regionalmanagement MSP im Rahmen der WasserWochen	

WL1075

Ausstellung: Makrowelten Insekten, Reptilien, Amphibien

Torsten Ruf und Lewin Krumpschmid

Torsten Ruf zeigt seine besten Makrofotografien von Insekten, Reptilien und Amphibien aus den Jahren 2008 bis 2025 auf Leinwand. Die gezeigten Arten bieten einen Einblick in die faszinierenden Details der Farben- und Formenvielfalt sowie der ökologischen Anpassung. Viele davon sind leider bei uns bedroht oder gar ausgestorben. Lewin Krumpschmid umrahmt die Ausstellungseröffnung musikalisch am Klavier. Er präsentiert Eigenkompositionen seines neuen Albums Musica arboris, zu denen er sich von der Natur – insbesondere von den Bäumen – hat inspirieren lassen.

Einführung:	16.05.26, 19:00 Uhr
Zeitraum:	16.05.–17.05.26, 10:00–18:00 Uhr
kostenlos	
Lohr	Alte Turnhalle, Gärtnerstr. 2
In Zusammenarbeit mit dem BUND Naturschutz Ortsgruppe Lohr/Lohrtal	

Öffnungszeiten
Mo.–Fr. 08:00–12:30
Mo.–Mi. 14:00–16:00 und Do. 14:00–17:00
VHS-Geschäftsstelle Lohr, Schlossplatz 3

WL1080

Bienen – ihr Leben, ihre Sorgen, und was wir für sie tun können

Richard Wöber

Die Wichtigkeit von Insekten, allem voran den Bienen, ist seit einigen Jahren immer wieder Thema in Medien und Politik. Selbst Bienen zu halten liegt im Trend. Warum aber gilt insbesondere die Honigbiene so bedeutsam, welche Bedürfnisse hat sie und die anderen Bienen und was getan werden kann, um dem Insektensterben entgegenzuwirken? Der bilderreiche Vortrag wirft vor allem einen Blick auf die bekannteste Art – die Honigbiene. Unterschiede zu Wildbienen, ihre gemeinsamen Probleme und ihre Bedeutung für unsere unmittelbare Umgebung sind genauso Thema wie die Möglichkeiten, sich persönlich mit geringem Aufwand für sie einzubringen.

Mittwoch	22.04.26, 19:00 Uhr
kostenlos	
Lohr	Alte Turnhalle, Gärtnerstr. 2
In Zusammenarbeit mit dem Imker-Kreisverband Main-Spessart West	

GESUNDHEIT

WL1085

ADHS bei Erwachsenen

Dr. Andrea Boreatti

Bei etwa 60% der betroffenen Kinder bleiben die ADHS typischen Symptome auch im Erwachsenenalter bestehen. Dennoch ist die adulte ADHS immer noch wenig beachtet und die Betroffenen erhalten daher nicht ausreichend gut Unterstützung. Durch Schwierigkeiten der Konzentrations- und Durchhaltefähigkeit, verminderte Impulskontrolle und emotionale Schwankungen bei zudem verminderter Stresstoleranz können diese Menschen daher bei mangelnder Aufklärung, Hilfe und ggf. Medikation erhebliche Einschränkungen im Alltag erfahren. In ihrem Vortrag wird Frau Dr. Boreatti evidenzbasiert auf Symptome, Auswirkungen sowie Diagnostik und Behandlung anhand der gültigen Leitlinie eingehen.

Dienstag	10.02.26, 19:00 Uhr
kostenlos	
Lohr	Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2

Bitte beachten Sie:
Die Geschäftsstellen in Lohr und in Gemünden sind während der Schulferien geschlossen.

Für die Teilnahme an Vorträgen ist keine Anmeldung erforderlich.

Klinikum Main-Spessart

Vorträge in Zusammenarbeit mit dem Klinikum Main-Spessart

WL1090

Leistenbruch & Co Fortschrittliche Behandlung für ein gutes Bauchgefühl

Dr. Jörn Maroske

In seinem Vortrag erläutert PD Dr. med. Jörn Maroske, Chefarzt der Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie am Klinikum Main-Spessart, die wichtigsten Aspekte rund um Leisten- und Bauchwandbrüche. Er geht dabei sowohl auf die Diagnose und minimalinvasive Behandlungsmethoden ein als auch auf Chancen, Risiken und die Nachsorge. Patienten und interessierte Zuhörer erfahren, wie sie Beschwerden erkennen, rechtzeitig handeln und von modernen chirurgischen Techniken profitieren können. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Montag	27.04.26, 18:00 Uhr
kostenlos	
Lohr	Alte Turnhalle, Gärtnerstr. 2

BKH LOHR

Vorträge in Zusammenarbeit mit dem BKH Lohr

WL1092

Warum gutes Hören so wichtig ist

Prof. Dr. Dominikus Bönsch und Dr. Christian Wilhelm

Hören und Verstehen ist im täglichen Leben enorm wichtig. Am Welttag des Hörens erläutern die Referenten, wie unser Gehör funktioniert und wie gutes Hören das Gehirn länger fit hält. Einschränkung des Hörvermögens kann zu Ausgrenzungen in Gesprächen und bei Kontakten mit anderen Personen führen. Wenn die Hörfähigkeit nachlässt, tragen Hörgeräte und -systeme dazu bei, Hörverluste zu überwinden. Im Rahmen des Vortrags wird die neue Höranlage vorgestellt, die auf der innovativen Auracast-Technologie basiert. Auracast ermöglicht eine hochwertige, verzögerungsarme Tonübertragung für viele Empfänger gleichzeitig. Damit wird die drahtlose Übertragung von Sprache und Musik – besonders für Hörgeräteträger – deutlich verbessert.

Dienstag	03.03.26, 18:00 Uhr
kostenlos	
Lohr	Bezirkskrankenhaus, Festsaal (Haus 25)
In Zusammenarbeit mit dem BRK-Selbsthilfebüro Main-Spessart und den Schwerhörigen-Selbsthilfegruppen Karlstadt und Lohr	

Bayerisches Rotes Kreuz
Selbsthilfebüro Main-Spessart
Bezirk Unterfranken
Bezirkskrankenhaus Lohr a.Main

WL1095

Mangelernährung im Alter Ein unterschätztes Problem

Natalie Preiß

Mangelernährung ist ein häufig unterschätztes Risiko in der klinischen Versorgung, das jedoch große Auswirkungen auf die Genesung der Patienten und das Gesundheitssystem insgesamt hat. Der Vortrag beleuchtet die Ursachen und Anzeichen von Mangelernährung bei Krankenhauspatienten und zeigt auf, wie sich dieser Zustand negativ auf die Genesung der Betroffenen auswirkt.

Donnerstag	15.01.26, 16:30 Uhr
kostenlos	
Lohr	Geriatr. Zentrum im Klinikum MSP

WL1100

Ist das Alter weiblich? Über das Älterwerden aus weiblicher Perspektive

Natalie Preiß

Frauen werden älter als Männer – und sie altern anders. Oft sind sie im Alter allein, übernehmen weiterhin Fürsorge für andere und stellen eigene Bedürfnisse hinten an. Gleichzeitig kümmern sie sich intensiver um ihre Gesundheit und bleiben sozial aktiver. Der Vortrag fragt: Was bedeutet es, als Frau alt zu werden? Welche gesundheitlichen, sozialen und emotionalen Herausforderungen sind typisch – und wie lässt sich das Älterwerden selbstbestimmt gestalten? Ein Blick auf Lebensrealitäten, Gesundheitsfragen und die Stärke weiblicher Lebenswege.

Donnerstag	19.02.26, 16:30 Uhr
kostenlos	
Lohr	Geriatr. Zentrum im Klinikum MSP

RECHT

WL1110

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht Was ist wichtig aus medizinischer Sicht?

Dr. Susann Walz und Dr. Sebastian Apfelbaum

Was passiert, wenn ich nicht mehr handlungsfähig bin? Wer regelt meine Angelegenheiten, wenn ich es nicht mehr selbst kann? Wie kann ich dafür sorgen, dass trotzdem weiterhin in meinem Sinne entschieden wird? Gerade auch in Bezug auf die gewünschte medizinische Versorgung? Wie regele ich meine Angelegenheiten auch juristisch korrekt? In dem Vortrag wird auf diese und viele weitere Fragen eingegangen. Nach dem Vortrag haben die Zuhörer die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen.

Mittwoch	15.04.26, 18:00 Uhr
kostenlos	
Lohr	Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2

WIRTSCHAFT / NACHHALTIGKEIT

Vorträge in Zusammenarbeit mit Verbraucherzentrale Bayern

WL1115

Online: Leben ohne Plastik Wege aus der Wegwerfgesellschaft

Dr. Maiken Winter

In diesem Vortrag stellen wir die Plastik-Problematik in den größeren Rahmen der Nachhaltigkeit, präsentieren die wichtigsten Aspekte zu Plastik, und zeigen beispielhaft Wege aus der Wegwerfgesellschaft auf. Dabei wird erkennbar, wie dringend, aber auch wie machbar, eine Änderung unseres Lebensstils ist, in dem wir mit weniger Plastik gesünder leben.

Dienstag	03.03.26, 19:00 Uhr
kostenlos	
Edudip-Meeting	

WL1120

Online: Sanierungspflicht bei Hauskauf und Erbe

Wolfgang Kuchler

Was ist beim Eigentümerwechsel eines Hauses zu beachten? In diesem Impulsvortrag wird erläutert, wie die Übertragung von Wohnimmobilien – ob durch Erbschaft, Schenkung oder Verkauf – mit den Vorgaben des Gebäudeenergiegesetzes (GEG) in Einklang gebracht wird. Dabei geht es insbesondere um die energetischen Pflichten, die beim Eigentümerwechsel entstehen: Welche Nachweise sind notwendig? Welche energetischen Standards müssen eingehalten werden? Was passiert, wenn das Gebäude diese nicht erfüllt?

Dienstag	17.03.26, 19:00 Uhr
kostenlos	
Edudip-Meeting	

WL1125

Online: Stoff zum Nachdenken Nachhaltigkeit im Kleiderschrank

Dr. Maiken Winter

Kleider machen Leute – aber auch viel Dreck und Ungerechtigkeit. Wie lässt sich Mode-Bewusstsein, Umweltschutz und Soziales vereinbaren? In diesem Vortrag geht es um Konsumpsychologie, Fast Fashion, online-Handel, Greenwashing und Möglichkeiten, wie jeder sich gut und nachhaltig kleiden kann.

Freitag	24.04.26, 19:00 Uhr
kostenlos	
Edudip-Meeting	

WL1130

Online: Gasheizung am Scheideweg Mögliche Szenarien der zukünftigen Gasnutzung auch im Zusammenhang mit der kommunalen Wärmeplanung

Matthias Rösch

Um den Klimaschutz durch die Energiewende voranzutreiben, müssen nicht-erneuerbare Energieträger wie z.B. Erdgas durch erneuerbare Energien ersetzt werden. Mit Gas zu heizen kann dementsprechend in Zukunft teuer werden! Zum Teil werden Gasnetze modernisiert, zum Teil aber auch stillgelegt. Die sogenannte CO2-Bespreisung ist ein weiterer wichtiger Aspekt beim Heizen zu Hause mit einer Gasheizung, der berücksichtigt werden muss. Wie teuer könnte Gas in Zukunft werden? Wird Gas weiterhin zur Verfügung stehen? Was hat die Energiewende und die Änderung an den Gasnetzen damit zu tun? Könnte Wasserstoff helfen? Welche weiteren Möglichkeiten stehen zur Verfügung? Über die bevorstehenden Veränderungen im Bereich der Erdgasnutzung und der Gasnetze, auch in Bezug zur Kommunalen Wärmeplanung, wird informiert. Dabei werden die wichtigsten Kosten und Risiken benannt.

Montag	04.05.26, 12:30 Uhr
kostenlos	
Edudip-Meeting	

WL1135

Online: Energetische Sanierung der Gebäudehülle – Vom Keller bis zum Dach

Wolfgang Kuchler

Die Räume im Dachgeschoss sind im Sommer zu heiß und im Winter viel zu kalt? Die Außenwand schimmelt und die Fenster sind in der kalten Jahreszeit eiskalt und beschlagen? Der Boden im Erdgeschoss ist immer so kalt? Im Rahmen des Vortrags wird auf die energetische Sanierung der Fassade, des Daches und der Decken eingegangen. Es wird aufgezeigt, welche Dämmstoffe eingesetzt werden können und wie die Sanierung durch staatliche Mittel gefördert werden kann.

Dienstag	19.05.26, 19:00 Uhr
kostenlos	
Edudip-Meeting	

ONLINE-ANGEBOTE

Für die Teilnahme an Online-Kursen benötigen Sie: ein digitales Endgerät (Laptop, Notebook, Tablet) mit Internetverbindung, Kamera, Mikrofon, Webbrowser Google Chrome oder Mozilla Firefox. Vor Kursbeginn erhalten Sie eine E-Mail mit Ihren Zugangsdaten.

WL1140

Online: Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen

Rainer Moll

Balkonsolaranlagen erfreuen sich zunehmender Beliebtheit und sind einfach in der Handhabung. Die steckerfertigen Kleinstanlagen funktionieren nicht nur auf dem Dach. Auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten können sogar Mieter eigenen Solarstrom erzeugen und nutzen. In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie vor der Anschaffung und bei der Installation achten müssen.

Donnerstag	28.05.26, 19:00 Uhr
kostenlos	
Edudip-Meeting	

DIGITALE WELT

Vorträge in Zusammenarbeit mit dem BayernLab Lohr am Main

WL1145

Künstliche Intelligenz im Alltag Chancen und Gefahren

Team BayernLab

Ob in der Medizin, im Unternehmen oder in meinem Zuhause. Die sogenannte Künstliche Intelligenz (KI) steckt heute überall und ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie wird stetig weiterentwickelt und soll sich zukünftig in vielen weiteren Anwendungsbereichen etablieren. Diese rasante Entwicklung ist einer der Hauptgründe, warum das Thema KI für viele Menschen bislang eine beängstigende Hürde darstellt. In diesem Vortrag klären wir auf, was eine KI genau ist und wie sie funktioniert. Wir erläutern, was die Technologie bereits kann und wo die Reise in der Zukunft hingehen könnte. Im Fokus stehen dabei die Chancen sowie die Gefahren einer zunehmenden Integration von Künstlicher Intelligenz in unserem Alltag.

Mittwoch	21.01.26, 16:00 Uhr
kostenlos	
Lohr	BayernLab, Erthalstr. 1

WL1150

Social Media verstehen Von Tik Tok bis Influencer

Team BayernLab

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

Mittwoch	28.01.26, 16:00 Uhr
kostenlos	
Lohr	BayernLab, Erthalstr. 1

WL1155

Der neue BayernAtlas mit Vorstellung des EnergieAtlas

Team BayernLab

Der BayernAtlas ist das ideale Werkzeug für die Erkundung Bayerns von oben und bietet neu die Möglichkeit, Ihre eigenen Grundstücke zu finden. Neben den vielfältigen Karten der Bayerischen Vermessungsverwaltung bietet er auch Fachdaten anderer Verwaltungen. Entdecken Sie historische Karten, planen Sie Freizeitaktivitäten mit aktuellen Luftbildern und topographischen Karten, erforschen Sie Schutzgebiete sowie Umwelt- und Denkmaldaten. Zusätzlich zum BayernAtlas stellen wir Ihnen den EnergieAtlas mit seinen Grundfunktionalitäten vor. Hier können Sie beispielsweise Windkraftanlagen planen und in Simulationen mögliche Schattenwürfe darstellen lassen. Das ist aber nur eine von vielen sehr interessanten und hilfreichen Anwendungen.

Donnerstag	05.02.26, 15:00 Uhr
kostenlos	
Lohr	BayernLab, Erthalstr. 1

WL1160

Influencer – Social Media

Team BayernLab

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

Dienstag	21.04.26, 15:00 Uhr
kostenlos	
Lohr	BayernLab, Erthalstr. 1

WL1165

Android Smartphone, Trends bei Tools und Assistenten

Team BayernLab

Das Smartphone ist längst mehr als nur ein Telefon: Es erkennt Gesichter, beantwortet Fragen, unterstützt beim Übersetzen und ermöglicht das kontaktlose Bezahlen an der Kasse. Doch wie funktioniert das eigentlich? In diesem Vortrag werfen wir einen Blick hinter die Kulissen moderner Technologien, die unser Handy so „schlau“ machen – von Sprachassistenten über Bilderkennung bis hin zu automatischen Übersetzungen. Verständlich erklärt und mit vielen Beispielen aus dem Alltag. Sie erfahren auch, welche Funktionen und Sicherheitseinstellungen besonders hilfreich sein können.

Mittwoch	29.04.26, 15:00 Uhr
kostenlos	
Lohr	BayernLab, Erthalstr. 1

WL1170

Elektronische Patientenakte

Team BayernLab

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist ein zentraler Baustein der digitalen Gesundheitsversorgung. Doch was genau verbirgt sich hinter der ePA, welche Daten werden gespeichert und wie bleibt die Kontrolle über persönliche Gesundheitsinformationen gewahrt? In diesem Vortrag geben wir einen verständlichen Überblick über die Grundlagen der ePA. Außerdem erläutern wir die wichtigsten Funktionen, den Nutzen für Patientinnen und Patienten sowie die Maßnahmen zur Sicherstellung von Datenschutz. Eine ideale Gelegenheit, um sich über die digitale Zukunft der Gesundheitsversorgung zu informieren!

Mittwoch	24.06.26, 15:00 Uhr
kostenlos	
Lohr	BayernLab, Erthalstr. 1

FILMFORUM

WL1180

Film „Der rote Stern überm Feld”

Einführung: Renate Winter und Laura Laabs

Mit eindrucksvollen Bildern und großer emotionaler Tiefe erzählt „Der rote Stern überm Feld“ ein Mehrgenerationen-Drama mit Thriller-Elementen. Der Film verknüpft verschiedene Zeitebenen – NS-Zeit, DDR, Wendejahre und heutige Gegenwart – und folgt einer Familie, deren Geschichte eng mit einem alten Bauernhof verknüpft ist. Im Zentrum steht die junge Linksaktivistin Tine, die nach einer riskanten Aktion in Berlin in ihr Heimatdorf zurückkehrt – nur um dort ein jahrhundertealtes Geheimnis zu entdecken. Der Fund eines gut erhaltenen Skeletts aus dem Moor wirft Fragen auf: Wer war die Person, und welche Rolle spielt sie in der Geschichte des Dorfes? Plötzlich ist Tine nicht nur mit der Vergangenheit ihrer Familie konfrontiert, sondern auch mit den Widersprüchen der eigenen politischen Überzeugungen. Der Film verbindet historische Atmosphäre mit berührenden Einzelschicksalen und lädt dazu ein, über Mut, Idealismus und die Kraft der Hoffnung nachzudenken. Regie führte die Nachwuchsregisseurin Laura Laabs, die mit diesem beeindruckenden Spielfilmdebüt ein starkes politisch-historisches Statement setzt und am Abend der Filmvorführung selbst anwesend sein wird.

Mittwoch	25.03.26, 18:00 Uhr
Eintritt	€ 5,–*
Lohr	stattkino im Mehlingskeller
In Zusammenarbeit mit dem stattkino Lohr	

Ferientermine Sommersemester 2026:

Faschingsferien:	16.02.–22.02.2026
Osterferien:	30.03.–12.04.2026
Pfingstferien:	25.05.–07.06.2026
Sommerferien:	01.08.–14.09.2026

VHS-SOMMERKONZERT

WL1200

Konzert VHS-Kammerchor

Ruth Radecker

Lassen Sie sich m VHS-Kammerchor verzaubern: feine Chormelodien, klangvolle Stimmen und ein abwechslungsreiches Programm. Von klassischen Arrangements bis zu modernen Stücken – sorgfältig ausgewählt, live interpretiert und mit viel Gefühl präsentiert.

Samstag	11.07.26, 20:00 Uhr
kostenlos	
Lohr	Alte Turnhalle, Gärtnerstr. 2

FÜHRUNGEN

Für die Teilnahme an Führungen ist eine Anmeldung erforderlich!

WL1310

Führung durch die Lohrer Moschee

Emre Oymak

Die geführte Besichtigung der Moschee vermittelt Kenntnisse über die islamische Religion und das muslimische Leben in Deutschland. Aus erster Hand erfahren Sie, was Islam ist, wie es in einer Moschee aussieht und welche Funktionen Minbar, Mihrab, Minarett und Brunnen haben. Bei einer Tasse Tee besteht im Anschluss die Möglichkeit zum Gespräch mit dem Imam und den Angehörigen der Muslimgemeinde.

Samstag	31.01.26, 15:00 – 16:30 Uhr
kostenlos	
Treffpunkt	Lohr, Ulu-Moschee, Partensteiner Str. 16

In Zusammenarbeit mit dem Türkisch-islamischen Kulturverein

WL1315

Hermann Amrhein – ein Lohrer Künstler

Karin Mähler

Zahlreiche Kunstwerke des Bildhauers Hermann Amrhein zieren unsere Stadt.
Im Spessartmuseum ist seinen Werken ein ganzer Raum gewidmet. Bei einer Führung durch Stadt und Museum möchte ich ihnen das Leben und Wirken dieses Künstlers näherbringen.

Sonntag	29.03.26, 14:00 – 15:30 Uhr
€ 5,–*	vor Ort zu bezahlen
Treffpunkt	Lohr, Schlossplatz

Das komplette vhs-Programm im Internet:

www.vhs-lohr.de oder www.vhs-gemuenden.de
Die Übersicht über das Programmangebot wird regelmäßig aktualisiert. Schauen Sie mal rein!

WL1320

Kulturspaziergang mit Schneewittchenbegrüßung

Stadtführer Lohr a. Main

Die Lohrer Stadtführer zeigen Ihnen die historische Altstadt des „Schneewittchen-Städtchens“. Bei einem unterhaltsamen Rundgang erfahren Sie Geschichte ebenso wie Geschichtchen, sodass sicher keine Langeweile aufkommt. Es geht zu den schönsten Punkten der Innenstadt, wo Sie das Kurmainzer Schloss, das Alte Rathaus, den Bayersturm sowie viele reich verzierte Fachwerkhäuser (von außen) sehen.

Termine	03.05., 05.04., 07.05., 05.07.26
Sonntag	11:00 – 13:00 Uhr
kostenlos	
Treffpunkt	Lohr, Schlossplatz

WL1330

„Scheiße“ – die etwas andere Stadtführung

Dr. Oliver Kaiser

Ja, bei dieser unterhaltsamen und informativen Führung dreht sich alles um das anrüchige Thema! Dr. Oliver Kaiser bringt Ihnen bei einem Spaziergang in Lohr geschichtliche, städtebauliche, kulturelle und ökologische Aspekte der „dunklen Materie“ näher. Lassen Sie sich überraschen! Streckenlänge: 3 km

Freitag	01.05.26, 14:00 – 16:00 Uhr
€ 5,–*	vor Ort zu bezahlen
Treffpunkt	Lohr, Touristinformation, Schlossplatz 5

In Zusammenarbeit m. d. Naturpark Spessart e.V.

WL1335

Jüdische Gedenkorte in Lohr rund um den Schlossplatz

Dr. Wolfgang Vorwerk und Christa Schleicher

In den letzten Jahren hat die Stadt Lohr an zahlreichen Orten im Stadtgebiet durch Gedenktafeln und Gedenkorte an die frühere Israelitische Kultusgemeinde Lohr erinnert. Hierüber und warum das Gedenken vor allem durch Tafeln und nicht etwa durch Stolpersteine gestaltet wurde, soll gesprochen werden. Die Führung umfasst auch die jüdische Abteilung des Spessartmuseums einschließlich des Torsos des Tora-Schreins und der Ester-Rolle aus der ehemaligen Lohrer Synagoge. Wegen der Entfernungen können nicht die ehemalige Synagoge in der Fischergasse, der Schloßmannblick und die ehem. Schloßmann-Hütte auf dem Buchenberg und nicht die Gedenkstätten im BKH aufgesucht werden. Auf sie wird jedoch zu Beginn der Führung auf dem Schlossplatz eingegangen.

Donnerstag	25.06.26, 15:00 – 16:30 Uhr
kostenlos	
Treffpunkt	Lohr, Neues Rathaus

In Zusammenarbeit mit dem Geschichts- und Museumsverein Lohr e.V. und dem Spessartmuseum Lohr



Weinführung, Foto: Bernhard Schneider

WL1340

Weinzigartiges Lohr Genussführung mit Verkostung

Bernhard Schneider

Dass in Lohr Weinbaugeschichte geschrieben wurde, ist hinlänglich bekannt, spätestens seitdem die Fränkische Weinkönigin am Südhang des Sendelbacher Rombergs an einem Gedenkstein einen Müller-Thurgau-Rebstock pflanzte in Erinnerung daran, dass 100 Jahre zuvor von hieraus die Züchtung des aus dem Schweizer Kanton Thurgau stammenden Professors Hermann Müller die Weinberge und -gärten der Welt eroberte und vielen Winzern im 20. Jahrhundert ein gutes Ein- und Auskommen bescherte. Noch eine ganze Menge mehr über die Lohrer Weintradition berichtet Genussführer Bernhard Schneider auf einem Spaziergang durch die Altstadt. Selbstverständlich bleibt es nicht bei der trockenen Theorie; unterwegs können 5 flüssige Kostproben mit Imbiss konsumiert werden.

Freitag	19.06.26, 16:30 – 19:00 Uhr
€ 38,–*	
Treffpunkt	Lohr, Schlosshof



Hermann Amrhein, Foto: Archiv H. J. Wirthmann



Naturgarten, Foto: Gregor Schmidt

WL1345

Führung durch die Rohrbacher Ölmühle

Amelie und Jochen Rüb

Sind Sie auch an „bio-fair-regional“ interessiert? Beim Besuch der Rohrbacher Ölmühle haben Sie die Gelegenheit, unterschiedliche Öle kennenzulernen, die aus biologisch angebauten regionalen Zutaten kalt gepresst werden. Außerdem können Sie zusehen, wie aus heimischen Produkten Aufstriche, Senfarten oder Mehlsorten hergestellt werden. Freuen Sie sich auf eine Explosion der Düfte und Geschmacksaromen und auf eine kleine Kostprobe.

Samstag	07.03.26, 15:00 – 17:00 Uhr
kostenlos	
Treffpunkt	Karlstadt-Rohrbach, Bgm.-Endres-Str. 11

WL1350

Der vogelfreundliche Garten als persönliches Schutzgebiet

Gregor Schmidt

Sind Sie auf der Suche nach Ideen und Lösungen für einen naturnahen und vogelfreundlichen Garten? Sehr gut! Denn die Gesamtfläche aller bayerischen Gärten entspricht knapp 2 % der Landesfläche und damit der Fläche aller Naturschutzgebiete mit strengem Schutzstatus zusammen. Viel Potential also für mehr Biodiversität als Gegentrend zu leblosen und vermeintlich pflegeleichten Schotterwüsten. Bei dieser Führung können Sie viele Elemente eines vogelfreundlichen Naturgartens hautnah entdecken und sich viele Ideen für den eigenen Garten holen.

Samstag	25.04.26, 14:00 – 15:30 Uhr
kostenlos	
Treffpunkt	Sendelbach, Sendelbacher Str. 12

In Zusammenarbeit mit dem Landesbund für Vogel- und Naturschutz

WL1355

Menschengemachte Natur? Artenvielfalt am Wiesbüttmoor

Maderu Gerd Ungermann

Bei dieser Führung lernen Sie die Artenvielfalt rund um das Wiesbüttmoor kennen. Der Naturparkführer zeigt Ihnen, wie der Einfluss des Menschen die ursprüngliche Flora und Fauna verändert hat und erläutert die Entstehung der Wiesbütt.
Streckenlänge: 3 km

Sonntag	26.04.26, 11:00 – 13:00 Uhr
€ 8,–*	vor Ort zu bezahlen
Treffpunkt	Wiesbüttsee, Wanderparkplatz an der L2905

WL1360

Kräuterführung im Wagengrund

Heidrun Gärtner

Während unserer Führung über die Wiesen lernen wir Wildkräuter erkennen und bestimmen und erfahren, wie diese unseren Speiseplan ergänzen können. Nach der Kräuterführung erwartet uns eine kleine Wildkräuter-Verkostung.

Sonntag	17.05.26, 10:00 – 13:00 Uhr
€ 10,–*	
Treffpunkt	Windheim, Zeltplatz

WL1365

Führung: Shinrin Yoku Heilsames Waldbaden

Heidrun Gärtner

Waldbaden – den Wald bewusst mit allen Sinnen erleben. Unsere Führung zeigt, wie Sie in die Atmosphäre des Waldes eintauchen, den Wald bewusst wahrnehmen, annehmen und genießen. Schlendern Sie mit mit unserer Naturführerin zwischen beeindruckenden Bäumen, lassen Sie sich ein auf die Meditation in wunderschöner Natur und probieren Sie aus, wie gut es sich auf dem weichen Waldboden ausruhen lässt. Erfahren Sie selbst, warum „Shinrin Yoku“ (Baden in der Waldluft) in Japan schon seit langem geschätzt wird und allmählich auch bei uns immer mehr Anhänger findet.

Sonntag	07.06.26, 10:00 – 13:00 Uhr
€ 10,–*	
Treffpunkt	Weibersbrunn, Turnhalle

Führungen in Zusammenarbeit mit dem Naturpark Spessart e.V

WL1370

Rund um Maria Buchen

Tobias Schürmann

Dieser idyllische Rundweg vereint fränkische Wallfahrtstradition, bizarre Sandsteinfelsen und schmalste Bergpfade über dem Main mit Einblicken in die verschiedenen Nutzungen unserer langgezogenen Spessarttäler. Über die alte steinerne Mainbrücke umfangen uns nach kurzem Aufstieg steile Bergwälder. Zur Wallfahrtkirche folgen wir dem Buchenbach und heben uns so den klassischen Wallfahrerweg mit den Kreuzwegstationen für den Rückweg auf. Wir erhalten einen Einblick in die heutige Nutzung des kirchlichen Huts für „Weidefleisch“.
Streckenlänge ca. 12 km
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Sonnenschutz, Kopfbedeckung

Sonntag	28.06.26, 13:00 – 17:00 Uhr
€ 5,–*	vor Ort zu bezahlen
Treffpunkt	Lohr, Mainlände

WL1375

Klangerlebnis im Wald

Gudrun Karle und Tom Klotz

Lassen Sie sich ein auf Ruhe, Stille und Klänge im Wald. Zusammen mit Naturparkführer Tom Klotz lassen wir uns von Flötenspiel, Tönen und Klangschalen verzaubern. Unter Buchen, Kiefern und Eichen erleben wir Naturverbundenheit durch die Begegnung mit Bäumen. In Freude, Dankbarkeit und Frieden finden Sie innere Einkehr.
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke

Freitag	24.07.26, 17:00 – 19:30 Uhr
€ 10,–*	vor Ort zu bezahlen
Treffpunkt	Lohr, Parkplatz Diebsbrunnenstraße

WL1380

Panoramaweg Flörsbachtal

Tobias Schürmann

Die vielen Wegzeichen am Ausgangsparkplatz machen deutlich: Hier verliefen mehrere historische Fernwege über den Spessart und kreuzten sich. Wir folgen weitgehend der zertifizierten Spessartspur Wiesbütt Flörsbacher Panorama und genießen Aussichten, den Seerosenteich und das Wassertretbecken in Flörsbach auf abwechslungsreichen Wegen

im hessisch-bayerischen Grenzgebiet. Ein Bohlenweg ins Moor hinein und Schlussrast am idyllischen See, der sich ohne oberirdischen Zufluss nur aus dem Moor speist, runden den abwechslungsreichen Nachmittag ab. Streckenlänge: 10 km

Sonntag	16.08.26, 13:00 – 17:00 Uhr
€ 5,–*	vor Ort zu bezahlen
Treffpunkt	Wiesbüttsee, Wanderparkplatz an der L2905

EXKURSIONEN

WL1405
Ausstellung im Frankfurter Städel Carl Schuch und Frankreich

Dr. Susanne Duckstein

Das Städel-Museum präsentiert Werke von Carl Schuch. Er ist vielleicht der bekannteste „Unbekannte" der Malerei des 19. Jahrhunderts und gilt seit Langem als Geheimtipp. Seine Kunst ist eine Entdeckung. Als rastloser Kosmopolit löste er sich früh von nationalen Zuschreibungen und widmete sich kompromisslos der Malerei. Zu Lebzeiten war er der Öffentlichkeit kaum bekannt, doch nach seinem Tod erkannte die Kunstwelt schnell die Qualität seines Werks, bevor es später wieder in Vergessenheit geriet.

Donnerstag	15.01.26, 17:00 – 22:30 Uhr
Gebühr	€ 68,–*
Abfahrtszeit	Lohr, Mainlände 17:00 Uhr
Rückkunft	Lohr, Mailände gg 22:30 Uhr

Letzter Stornotermin: 08.01.2026
Verantwortlicher im Sinne des Deutschen Reisegesetzes: Sommer Reisen Ansbach

WL1410
Eine Mühle erzählt ihre Geschichte Nachhaltige Wassernutzung

Kai Schießer

Die letzte noch in Wiesthal existierende Mühle, die Ruhmühle am Aubach, wurde vom Mühlenverein in den letzten Jahren originalgetreu instandgesetzt, um dieses Denkmal an Ort und Stelle zu erhalten und der Nachwelt vorführen zu können. Lernen Sie bei der Führung das vorindustrielle Denkmal, das Technik und regionale Geschichte auf faszinierende Weise verbindet, kennen. Erleben Sie eine Live-Vorführung der Mühle im Echtbetrieb/Mahlbetrieb, erhalten Sie anschauliche Erläuterungen zur Funktionsweise der Wasserkraft und zur Geschichte der Mühlenwirtschaft, und nehmen Sie an spannenden Experimenten und Demonstrationen rund um das Thema Wassernutzung teil.

Sonntag	29.03.26, 11:00 – 16:00 Uhr
kostenlos	
Treffpunkt	Wiesthal, Ruhmühle, Brückenstraße/Mühlgasse

In Zusammenarbeit mit dem Mühlenverein Wiesthal und dem Regionalmanagement Main-Spessart im Rahmen der WasserWochen

WL1415
Ornithologische Exkursion „Auf der Suche nach dem Rebhuhn"

Exkursionen in Zusammenarbeit mit dem Landesbund für Vogel- und Naturschutz

Hartwig Brönner

Termin wird beim Vortrag bekanntgegeben oder kann ab dem Tag des Vortrages auf der Homepage des LBV (main-spessart.lbv.de) eingesehen werden. Die Exkursion findet bei der Abenddämmerung statt, im Bereich Lohr, Karlstadt, fränkische Platte.
Bitte mitbringen: Fernglas, Spektiven, wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk

Termin wird bekannt gegeben.	
kostenlos	
Treffpunkt	Lohr, Mainlände

WL1420
Ornithologische Exkursion zum Uhu

Hartwig Brönner und Gregor Schmidt

Nach einem sehr interessanten Vortrag im November wollen wir nun den Uhu live beobachten. Um die Tiere nicht zu stören, werden wir sie aus sicherer Entfernung in ihrem Lebensraum beobachten. Die Fahrt erfolgt in 2 Minibussen; die Fahrtkosten sind in der Gebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Fernglas, Spektiven, wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk

Dienstag	19.05.26, 18:00 – 20:00 Uhr
€ 10,–*	
Treffpunkt	Lohr, Mainlände

WL1425
Schwedenschanze am Steinsgraben in Steinbach

Prof. Burkhard Büdel und Hans Christof Riedmann

Bei dem Bodendenkmal „Schwedenschanze von Steinbach" handelt es sich um eine 6-eckige, sternförmige Befestigungsanlage (daher auch „Sternschanze" genannt) aus der Zeit des Dreißigjährigen Kriegs. Sie ist seit alters her bekannt und in Karten eingezeichnet. Auch auf der topographischen Karte 1: 25000 ist sie zu finden. Die zum Main hin gerichteten Vorsprünge der Anlage lassen den vorgelagerten Graben und die Erdwälle trotz Baumbewuchses noch deutlich erkennen. Der hintere Teil ist heute zugewachsen. Die Schanze war nach außen durch mit Sand befüllte Schanzkörbe gesichert. Diese konnten Gewehrbeschuss optimal abhalten. Historische Quellen gehen bei einer Besatzung von max. 126 Mann von einer Innenfläche von ca. 400 m² aus. Ob die Sternschanze von schwedischen oder kaiserlichen Truppen erbaut wurde, ist nach derzeitigem Forschungsstand unklar. Sicher ist hingegen, dass das Maintal zwischen Lohr und Gemünden in den 1630er-Jahren mehrfach von Truppenbewegungen betroffen war.

Dienstag	23.06.26, 11:00 – 13:00 Uhr
kostenlos	
Treffpunkt	Lohr-Steinbach, Jesuskreuz am Steingraben

In Zusammenarbeit mit dem GMV

Für die Teilnahme an Führungen ist eine Anmeldung erforderlich!

WL1440
Naturschutzgebiet Hafenlohrtal Wo Landschaft Musik macht

Christian Salomon

Im Hafenlohrtal schlägt das wilde Herz des Spessarts. Mit Gebietsbetreuer Christian Salomon erleben Sie das Naturschutzgebiet hautnah und garantiert mit nassen Füßen. Sie lernen tierische Landschaftspfleger und seltene Wildtiere und Wildpflanzen kennen. Außerdem erfahren Sie, wie sich das Gebiet entwickelt hat und wie Naturschutzgebiete funktionieren. Streckenlänge: 4 km
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk/Gummistiefel

Samstag	27.06.26, 13:00 – 15:00 Uhr
kostenlos	
Treffpunkt	Google-Beschreibung folgt

WL1450
Die vier Elemente

Führungen in Zusammenarbeit mit dem Naturpark Spessart e.V

Gabi Bechold

Das Zusammenspiel der Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer bildet die Grundlage für alles Leben auf unserer Erde. Wir lernen die Elemente sinnlich und spielerisch kennen. Durch kleine Experimente und kreative Spiele erfahren Sie, wie diese Naturkräfte wirken und unser Leben beeinflussen.

Samstag	25.07.26, 14:00 – 16:00 Uhr
kostenlos	
Treffpunkt	Ruppertshütten, Waldgaststätte Bayerische Schanz



Uhu, Foto: Zdenek Tunka, LBV Bildarchiv.



Lednice in Südmähren, Foto: VHS-Bildarchiv

WL1460

Studienfahrt Südmähren Mährische Kostbarkeiten

Thomas Huth

Für nicht wenige ist die Tschechische Republik Böhmen. Dass dem nicht so ist, verrät allein schon der Blick auf das Staatswappen, denn in ihm tauchen auch der schlesische und der mährische Adler auf. Prag, die berühmten böhmischen Bäder und den Böhmerwald kennen viele, aber wie sieht es mit Mähren aus? – für viele ein weißer Fleck auf der Reiselandkarten. Eine Gelegenheit diesen Fleck mit vielfältigen Eindrücken zu färben, möchten wir mit einer sechstägigen Reise in die gegenwärtige mährische Hauptstadt und zweitgrößte Stadt Tschechiens, Brünn, bieten.
Ausgangspunkt für unsere mährischen Entdeckungen wird das quirlige Brünn, das geduckt unter die gewaltige Festung Spielberg einen vorzüglich erhaltenen Stadtkern bietet, sein. Von dort aus besuchen wir die UNESCO-Welterbe-Kulturlandschaft Lednice-Valtice mit ihren Schlössern und dem riesigen Landschaftspark der Familie von Liechtenstein, den Mährischen Karst mit seinen unterirdischen Flüssen und Naturwundern, die faszinierende Judenstadt in Trebic und die landschaftlich reizvolle Grenzregion des Thayatals. Nicht zuletzt wird uns südmährischer Wein helfen, die Reise in bester Erinnerung zu behalten.
Ausführliche Informationen zur Exkursion finden Sie unter www.vhs-lohr.de

Donnerstag 30.04.26 bis Dienstag,05.05.26	
Gebühr	€ 1430,– pro Person (DZ) € 1640,– pro Person (EZ)
Letzter Stornotermin: 27.03.2026	
Abfahrt	Lohr, Mainlände, 08:00 Uhr
Rückkunft	Lohr, Mainlände gg. 18:00 Uhr

Verantwortlicher im Sinne des Deutschen Reisegesetzes: Firma Pitz (Offenbach)

SEMINARE

HEIMAT UND GESCHICHTE

WL1610

Arbeitskreis Heimat und Geschichte

Karl-Heinz Schroll

Der Schwerpunkt der Arbeit liegt bei der Entwicklung von Lohrer Vereinen, die ab den 1960er Jahren entstanden. Wir stellen Details über das Bayersturmfest, den Reitverein, die Versehrtensportgruppe, den Sport-Boot-Club, den Fotoclub von Bosch-Rexroth, die Lebenshilfe, die Arbeiterwohlfahrt mit Schwerpunkt Jugendzentrum zusammen. Auch die Veränderungen in der Betreuung der älteren Menschen, zum Beispiel beim Ökumenischen Altenwerk, wird untersucht. Zudem wird der Blick auf die Zusammenschlüsse der Flüchtlinge und Vertriebenen gerichtet. Wir interviewen Beteiligte. Die Suche nach aussagekräftigen Fotos zur Illustration ist Teil der Arbeit. Interessierte Bürger und Bürgerinnen können sich der bewährten Mannschaft anschließen. Sie werden Schritt für Schritt in die Erforschung der Lokalgeschichte eingeführt.

Montag ab 26.01.26 kostenlos	19:30–21:00 Uhr 6 Veranstaltungen
Lohr	Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9

Anmeldezeiten

Sofort nach Erscheinen des Programms
Nachmeldung zu den Kursen jederzeit möglich zu den ständigen Geschäftszeiten in der VHS-Geschäftsstelle Lohr, Schlossplatz 3, EG

Mo.–Fr. 08:00–12:30
Mo.–Mi. 14:00–16:00 und Do. 14:00–17:00

HAUS UND GARTEN

WL1620

Traumgärten I – Planung

Moira Scholz

Der Hausgarten ist für viele Monate im Jahr das „grüne Wohnzimmer“ für die Familie. Dieses Seminar vermittelt grundlegende Kenntnisse zu den wichtigsten Grundlagen der Gestaltung. In drei Vorträgen werden die folgenden Punkte behandelt: Raumaufteilung, Höhenabwicklung, Wegeführung, Materialwahl, Gestaltung von Terrasse, Pergola, Teich, Spielecke, Anbau von Kräutern und Gemüse, Obstwiese, Abgrenzungen, Anpassung an Klimaveränderung etc. Für Gärten im Planungsprozess und auch für die Umgestaltung älterer Gärten bietet das Seminar Hilfestellung. Jeder Teilnehmer wird in der Planung speziell seines Gartens von der erfahrenen Gartenarchitektin unterstützt.
Bitte mitbringen: Plan des Gartens im Maßstab 1:100 oder 1:50, Transparentpapier, Bleistift HB und Farbstifte, Radiergummi, Fotos im Laptop oder auf Papier, bitte nicht nur auf dem Handy!

Termine	Freitag, 23. 01. 2026, 19:00–21:00 Uhr Samstag, 24. 01. 2026, 09:00–17:00 Uhr
€ 120,–*	Begleitperson € 60,–*
Lohr	Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9

WL1625

Obstbaumschnitt

Peter Bechold

Der Kurs richtet sich an Hobbygärtner und Hausgartenbesitzer. Es werden theoretische Kenntnisse über Baum- und Strauchschnitt vermittelt. Die praktische Anwendung wird unmittelbar gezeigt, so können die Teilnehmer*innen ihr neu erlangtes Wissen umsetzen. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, ob in Ihrem Garten der Obstbaumschnitt mit der ganzen Gruppe durchgeführt werden könnte.

Termine	Freitag, 13.02.26, 19:30–21:00 Uhr Samstag, 14.02.26, 13:30–15:00 Uhr
€ 29,–*	
Lohr	Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9

WL1630

Motorsägenkurs – Modul A, Grundlagen nach DGUV I 214 – 059

Gotthard Schwender

Seit 2012/13 darf Brennholz in öffentlichen Wäldern nur selbst aufarbeiten, wer einen Motorsägenschein besitzt. Diesen Schein können Sie unter Anleitung eines staatl. geprüften Fortstwirtschaftsmeisters erwerben. Der Kurs beinhaltet einen theoretischen und praktischen Teil und vermittelt folgende Inhalte: Unfallverhütungsvorschriften, Sicherungsmaßnahmen, Wartung und Pflege der Motorsäge, Einblick in Schneid- und Fälltechniken. Bitte mitbringen: vollständige persönliche Schutzausrüstung (Helm mit

Gesichts- und Gehörschutz, Schnittschutzhose, enganliegende Handschuhe, Schnittschutzschuhe), Verbandspäckchen, Brotzeit. Eigene Motorsägen können mitgebacht werden. Teilnahme ab 18 Jahren. Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Termine	Freitag, 26.06.26, 17:00 – 22:00 Uhr Samstag, 27.06.26, 08:00 – 17:00 Uhr
€ 133,–*	
Gräfendorf, Parkplatz Schule, Am Forsthaus 3	

E-BIKE-TRAINING

WL1640

Fit im Umgang mit dem E-Bike (Pedelec-Kurs)

Verkehrswacht Lohr/Gemünden e.V.
E-Bike-Center Lohr

Neues E-Bike – und nun?
Immer mehr Menschen steigen vom Fahrrad auf ein E-Bike (Pedelec) um. Dazu erfordert es auch einer gewissen Umstellung auf die Tretunterstützung und die ungewohnt starke Beschleunigung. Sind auch Sie auf Fahrrad mit Rückenwind umgestiegen oder Sie beabsichtigen dies? Welches E-Bike ist das Richtige für mich? Welche rechtlichen Dinge gilt es zu beachten? Kann ich mit einem solchen Fahrzeug umgehen? Viele Fragen – wir haben Antworten darauf! Kurze rechtliche Grundlagen werden durch die Polizei vermittelt. Ein Fahrradfachhändler zeigt verschiedene E-Bike-Typen und technische Unterschiede auf. Praktische Einweisung und Fahrübungen erfolgen durch die Verkehrswacht Lohr e.V. auf einem Parcours. Ein Testfahrrad kann auch ausgeliehen werden. Bei der Anmeldung bitte angeben. Bitte mitbringen: E-Bike/Pedelec, Fahrradhelm, Getränk

Dienstag	14.04.26, 14:00 – 16:30 Uhr
€ 10,–*	
Lohr	Aula, Grundschule, Kaplan-Höfling-Str.16

SEGEL- UND MOTORFLIEGEN

WL1645

Segel- und Motorfliegen zum Kennenlernen

Florian Zaschka

Wie fliegt man eigentlich ein Flugzeug? Diese Frage beantwortet sich am besten ganz praktisch, indem man eine Runde oder mehr über Main-Spessart fliegt und sich dabei von einem erfahrenen Piloten die Steuerung erklären lässt. In diesem Kurs verbringen die Teilnehmer einen Tag am Flugplatz Karlstadt-Saupurzel und werden sowohl am Boden als auch in der Luft über die Grundlagen der Fliegerei informiert. Nach einer Einführung in den Flugplatz, den Flugbetrieb und die Flugzeuge besteht die Möglichkeit einen oder mehrere Flüge in einem Segelflugzeug (30 €), einem Motorsegler (45 €), einem Ultraleichtflugzeug (45 €) oder einem Motorflugzeug (3 Passagiere: 25 € p.P. – allein: 70 €) zu absolvieren. Die Flüge dauern ca. 20 Minuten. Bitte bei Anmeldung angeben, ob ein Flug gewünscht ist. Während des Flugbetriebs beantworten die Mitglieder des Luftsportclubs-Karlstadt die Fragen der Teilnehmer.
Bitte mitbringen: Sonnenbrille, Sonnencreme
Kursgebühr zzgl. Flüge (vor Ort zu bezahlen)

Samstag	11.04.26, 10:00 – 15:00 Uhr
€ 29,–*	
Karlstadt	Flugplatz, Eußenheimer Str. 62
In Zus. mit dem Luftsport-Club Karlstadt	

GESELLSCHAFT

WL1650

Gesprächskreis Amnesty International

Thomas Anemüller

Amnesty International ist die weltweit größte Bewegung, die für die Menschenrechte eintritt. Die deutsche Sektion von Amnesty wurde 1961 unter anderem von der Journalistin Carola Stern und dem Journalisten Gerd Ruge gegründet. Die Amnesty International Gruppe aus dem Landkreis Main-Spessart lädt zu ihren regelmäßigen Treffen in der VHS Lohr-Gemünden ein. Neben den aktuellen Kampagnen gibt es auch Zeit für Diskussionen und aktuelle Menschenrechtsfragen. Interessierte sind herzlich willkommen!

Termin	26.02., 23.04., 18.06.2026
Donnerstag	19:00 – 20:30 Uhr
kostenlos	
Lohr	Zi 2.12 VHS Kirchplatz 9

WL1680

Letzte-Hilfe-Kurs
Das „Kleine 1x1" der Sterbebegleitung

Hospizverein MSP e.V

Da ist jemand auf dem letzten Lebensweg, in meiner Familie, in meinem Freundeskreis: Was kann ich tun? Wie begegne ich dem/der Sterbenden? Was kann ich da falsch machen? Das Lebensende und das Sterben machen uns oftmals hilflos. Wir haben Angst, der Situation nicht gewachsen zu sein. Die zertifizierten Kursleiter*innen vermitteln Grundwissen und möchten die Teilnehmer ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden.

Samstag	28.02.26, 10:00 – 15:00 Uhr
kostenlos	
Lohr	Lesesaal, Altes Rathaus

GEBÄRDENSPRACHE

WL1705

DGS1 – Deutsche Gebärdensprache für Anfänger

Lina Fink

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine anerkannte eigenständige Sprache mit eigener Grammatik und Struktur. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der DGS. Sie üben einfache Gebärden, mit denen Sie sich in Alltagssituationen verständigen können (Begrüßung, Vorstellung, Terminvereinbarung, Einkaufen, Arbeit, Freizeit) und erfahren, wie Mimik und Körpersprache als zentrale Elemente der visuellen Kommunikation genutzt werden. Der Kurs bietet zudem Einblicke in die Kultur der Gehörlosengemeinschaft und fördert das Verständnis für deren Lebenswelt.

Freitag	06.03.26, 17:00 – 19:30 Uhr
€ 160,–*	10 Veranstaltungen
Lohr	Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9

Ferientermine Sommersemester 2026:

Faschingsferien:	16.02. – 22.02.2026
Osterferien:	30.03. – 12.04.2026
Pfingstferien:	25.05. – 07.06.2026
Sommerferien:	01.08. – 14.09.2026

JETZT NEU: KOMPLETT-SERVICE AUS EINER HAND

WASSERSCHADENSANIERUNG
SCHIMMELSANIERUNG
BAUTROCKNUNG
BAUELEMENTE
Zimmertüren | Spanndecken
RAUMAUSSTATTUNG
Bodenbeläge | Deko- und Gardinenstoffe | Sicht-, Sonnen- und Insektenschutz
Farben und Tapeten | Teppiche | Heimtextilien | Polsterei

Winkler Raumausstattung GmbH
Untere Brückenstraße 24 · 97816 Lohr a. Main · Tel. 09352-87840
info@raumgestaltung-heimbach.de
www.raumgestaltung-heimbach.de

heimbach
zuhause wohlfühlen

GEDÄCHTNISTRAINING

WL1710
Ganzheitliches Gedächtnistraining Schnupperworkshop

Carmen Kübert

Was verbirgt sich hinter diesem Begriff? In unserem kompakten Schnupper-Workshop erhalten Sie eine praxisnahe Einführung in effektive Gedächtnistechniken, machen sich mit Strategien vertraut, die Ihr Gedächtnis stärken, und erhalten Anregungen dazu, wie Sie Ihre Gedächtnisleistung spielerisch trainieren können.

Montag	02.02.26, 15:00 – 16:30 Uhr
kostenlos	
Lohr	Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9



Wunderpille Bewegung, Foto: VHS-Bildarchiv

WL1720
Ganzheitliches Gedächtnistraining

Carmen Kübert

Wer rastet, der rostet – das gilt auch für unser Gedächtnis. Möchten Sie geistig aktiv bleiben? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Mit kreativen Übungen bringen Sie Ihre grauen Zellen wieder in Schwung und haben dabei viel Spaß in geselliger Runde. Hier geht es nicht um Wissen und Können, sondern um positives Erleben in entspannter Atmosphäre. Während der Kursstunde machen wir viele praktische Übungen, die Ihre Merkfähigkeit, Konzentration und Kreativität trainieren, kombiniert mit Bewegungs-, Koordinations- und Entspannungselementen. Freuen Sie sich auf unterhaltsame Übungsstunden.
Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift

Montag	09:30 – 11:00 Uhr
ab 23.02.26	10 Veranstaltungen
€ 115,–*	
Lohr	Neues Rathaus, Kl. Sitzungssaal

GESUNDHEIT/WOHLBEFINDEN

WL1725
Wunderpille Bewegung Fit und aktiv bleiben

Andrea Försterling

Bewegung tut gut, sie macht körperlich fit und hält geistig jung! Kurzum: Sie ist ein wahres „Wundermittel“! In dieser „bewegten“ Veranstaltung erfahren Sie, warum körperliche Aktivität so positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden wirkt, welche Bewegungsanlässe Sie täglich nutzen können und dass es keiner sportlichen Höchstleistungen bedarf, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Lernen Sie einfache Übungen kennen, die leicht im Alltag umsetzbar sind.

Mittwoch	04.02.26, 17:00 – 18:30 Uhr
kostenlos	
Lohr	Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9
In Zusammenarbeit mit dem AELF	

WL1730
Wunderpille Bewegung Stellschrauben für starke Knochen

Andrea Försterling

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab. Mit gezielter und regelmäßiger Bewegung können wir aber etwas dagegen tun! Lernen Sie Bewegungsarten zur Stabilisierung der Knochen kennen und spüren Sie, wie gut Bewegung tut! Wir zeigen Ihnen Übungen, die Sie im Alltag leicht umsetzen können.

Mittwoch	04.03.26, 17:00 – 18:30 Uhr
kostenlos	
Lohr	Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9
In Zusammenarbeit mit dem AELF	

WL1740
Natürliche Gesundheitsprophylaxe unserer Haustiere

Jana Wysocki

Erfahren Sie, wie Sie mit einer gezielten und ganzheitlichen Vorsorge zur Gesunderhaltung ihrer Haustiere beitragen können! In meinem Vortrag präsentiere ich Ihnen die sechs essenziellen Säulen, die das Wohlbefinden und die Vitalität Ihrer Tiere nachhaltig fördern. Erfahren Sie, wie artgerechte Ernährung, gezielte Bewegung und eine artgerechte Haltung zur Stärkung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts beitragen. Zudem zeige ich Ihnen, wie regelmäßige Pflege und Check-ups helfen, Ungleichgewichte frühzeitig zu erkennen und Krankheiten vorzubeugen. Lassen Sie uns gemeinsam die Weichen für ein glückliches, gesundes und aktives Leben Ihrer tierischen Begleiter stellen – für viele gemeinsame Jahre voller Lebensfreude!

Mittwoch	25.02.26, 19:00 – 20:30 Uhr
€ 35,–*	
Lohr	Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9

WL1745
Hundewellness

Johanna Ziegler

Rückenschmerzen und Verspannungen sind nicht nur Beschwerden, die hin und wieder das Leben von uns Menschen beeinträchtigen, sondern auch unsere Tiere belasten. In diesem Kurs lernen Sie, welche Anzeichen auf Verspannungen hindeuten und welche Anzeichen auf Verspannungen hindeuten und welche Ursachen dahinterstecken können. Außerdem erhalten Sie eine ausführliche Einführung in die Wirkung von Massage, ihre Einsatzmöglichkeiten sowie wichtige Kontraindikationen und erfahren, ab welchem Zeitpunkt eine tierärztliche oder physiotherapeutische Abklärung empfehlenswert ist. Auf dieser Wissensbasis zeige ich Ihnen anschließend sanfte Massagegriffe, mit denen Sie die Beweglichkeit und das Wohlbefinden Ihres Hundes verbessern können. Sie erhalten ein Handout mit den wichtigsten Kursinhalten. Der Kurs ist für alle Hund geeignet, egal ob klein oder groß, jung oder alt.
Bitte mitbringen: weiche Unterlage (Yogamatte), Decke oder ein großes Handtuch, Leckerlis, Halsband für den Hund
Sozialverträglichkeit und Haftpflichtversicherung des Hundes wird vorausgesetzt.
Bitte 15 Minuten vor Kursbeginn am Eingang der VHS sein, damit die Hunde sich untereinander entspannt kennenlernen können.

Samstag	21.03.26, 10:00 – 11:30 Uhr
€ 27,–*	
Lohr	Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9, 1. OG

* Für Gebühren, die mit einem * gekennzeichnet sind, gibt es keine Ermäßigung.

Bitte beachten Sie:
Die Geschäftsstellen in Lohr und in Gemünden sind während der Schulferien geschlossen.

WL1750

Aktives Bewegungstraining für Hunde Koordination und Balance im Alltag fördern

Johanna Ziegler

Ein Spaziergang hält den Hund in Bewegung, doch das reicht oft nicht aus, um bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben. Damit Hunde ihre Muskulatur gezielt aufbauen und Fehlbelastungen vermeiden, braucht es bewusstes Training für Koordination, Balance und Kraft. Sie erhalten einen fundierten Überblick über die Grundlagen der Muskulatur, die natürlichen Bewegungsabläufe beim Hund sowie typische Krankheitsbilder und altersbedingte Veränderungen. Außerdem werden wirkungsvolle Übungen zur Förderung von Balance, Koordination und Muskelkraft vorgestellt, die Sie zuhause auch ohne teures Equipment oder großen Zeitaufwand ganz leicht umsetzten können.
Für interessierte Hundehalter und Hundehalterinnen, die ihren Vierbeiner präventiv unterstützen oder im Alter begleiten möchten. Ob junger Wirbelwind oder graue Schnauze: Bewegungstraining stärkt Körper und Geist und lässt sich leicht in den Alltag integrieren.

Samstag	25.04.26, 10:00 – 11:30 Uhr
€ 15,–*	
Lohr	Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9



Hundewellness, Foto: Johanna Ziegler

SPIELE UND GESCHICKLICHKEIT

WL1910

Stadt-Land-Spielt!

Team Spieletreff

Projekt zur Förderung des Kulturguts Spiel
Groß und Klein, Jung und Alt, Alteingesessen oder neu im Land – alle sind eingeladen, spielend zusammen zu lernen und einander näher kennenzulernen. Neue Brettspiele mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad können ausprobiert und dabei die kognitiven Fähigkeiten trainiert werden.

Termine	Samstag, 19.09.26, 10:00 – 22:00 Uhr Sonntag, 20.09.26, 10:00 – 17:00 Uhr
kostenlos	
Lohr	Alte Turnhalle, Gärtnerstr. 2

Das komplette vhs-Programm im Internet: www.vhs-lohr.de • E-Mail: vhs@lohr.de

Wollen Sie als Kursleiterin oder Kursleiter bei der VHS Lohr-Gemünden mitarbeiten?

Wenn Sie über pädagogisches Geschick und fundierte Kenntnisse in bestimmten Fachbereichen verfügen, freuen wir uns über Ihr Angebot. Für Kursleiter und Kursleiterinnen wird über den Bayerischen Volkshochschulverband ein qualifiziertes Fortbildungsprogramm angeboten.

Klinikum Main-Spessart

Wir sind stolz auf das KLINIKUM der ZUKUNFT

- **Moderne Ausstattung** für Ihre Gesundheit & Ihr Wohlbefinden
- **Zukunftsweisende Technologie** für beste Versorgung
- **Medizinische Exzellenz** auf höchstem Niveau
- **Komfort und Effizienz** für eine optimale Erholung
- Ein Gebäude, das **Heimat und Tradition** verkörpert, mit einem klaren Blick auf die Zukunft
- Eine **Atmosphäre**, die Ihre Genesung unterstützt

Im neuen Klinikum vereinen sich fortschrittliche Innovationen mit der Identität unserer Region – für eine Patientenversorgung, die modernste Technik mit menschlicher Nähe verbindet.

Gesundheit im Aufbau

Weitere Informationen: **www.klinikum-msp.de**



Ich spreche mit der Welt. vhs Sprachen

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

Mit Qualität zum Erfolg.
Qualität der Kursinhalte, Kompetenz der Kursleiter/-innen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte Teilnehmer/-innen-Beratung und -Einstufung im System des Europäischen Referenzrahmens, moderne Lernmittel und maximal 16 Teilnehmer/ -innen pro Kurs. Qualität und Kompetenz: Dafür steht Ihre Volkshochschule Lohr-Gemünden.

Gehen Sie an den Start.
In den Bayerischen Volkshochschulen können Sie zur Zeit ca. 42 Sprachen lernen. Unser Kurs-System richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen des Europarates und gliedert sich in Grundstufe (A1+A2), Mittelstufe (B1+B2) und Aufbaustufe (C1+C2). Wir helfen Ihnen bei der Einstufung. Für fast alle Sprachen, die Sie bei uns belegen, bieten wir Ihnen ein Grundangebot, das Sie bis zum Ende der Grundstufe führt. Für die Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch gilt dieses Angebot bis zur Aufbaustufe.

Nutzen Sie Ihre Chance.
Wir wünschen Ihnen bereits vorab viel Erfolg.
Sprachen lernen mit System

Mit den **PRÜFUNGSKOMPETENZ-ZENTREN** bieten die bayerischen Volkshochschulen ein einzigartiges **NETZWERK FÜR SPRACHPRÜFUNGEN** in zehn verschiedenen Sprachen. So stellen wir sicher, dass Sie Ihre Wunschprüfung zu einem passenden Termin ablegen können. Die Prüfungskompetenzzentren beraten Sie fachkundig zu allen Fragen rund um Prüfungen und Prüfungsvorbereitung.
www.vhs-sprachpruefungen.de

Wir beraten Sie gerne!

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen

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

Europäischer Referenzrahmen A1 + A2

Europäischer Referenzrahmen A1
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 min.)

Am Ende der A1 Stufe können Sie:
Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben – Formulare, z. B. im Hotel, ausfüllen

Europäischer Referenzrahmen A2
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 min.)

Am Ende der A2 Stufe können Sie:
Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen – kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Europäischer Referenzrahmen B1 + B2

Europäischer Referenzrahmen B1
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 min.)
Am Ende der B1 Stufe können Sie:
Hören – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.
Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben – persönliche Briefe schreiben

Europäischer Referenzrahmen B2
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 min.)
Am Ende der B2 Stufe können Sie:
Hören – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und ihre Ansichten vertreten
Lesen – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

Europäischer Referenzrahmen C1 + C2

Europäischer Referenzrahmen C1
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 min.)
Am Ende der C1 Stufe können Sie:
Hören – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Europäischer Referenzrahmen C2
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 min.)
Am Ende der C2 Stufe können Sie:
Hören – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
Schreiben – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Wollen Sie als Kursleiterin oder Kursleiter bei der VHS Lohr-Gemünden mitarbeiten?

Wenn Sie über pädagogisches Geschick und fundierte Kenntnisse in bestimmten Fachbereichen verfügen, freuen wir uns über Ihr Angebot. Für Kursleiter und Kursleiterinnen wird über den Bayerischen Volkshochschulverband ein qualifiziertes Fortbildungsprogramm angeboten.

„Quereinsteiger“

Wenn Sie Vorkenntnisse haben, wie in der Übersicht „Sprachen lernen mit System“ (siehe S. 18) beschrieben, können Sie in den Fortgeschrittenen-Kursen zu jedem Semester wieder einsteigen. Unsere Sprachkurse sind keine geschlossene Gesellschaft, sondern immer offen für neue Interessierte.



Sprachunterricht, Foto: dvv, Frank Schemmann

Wir prüfen für **telc** und **g.a.s.t.**

telc LANGUAGE TESTS

g.a.s.t. gesellschaft für akademische studienvorbereitung und testentwicklung e.v.

Sprachlehrbücher – Geschäftsstelle Lohr

Lehrbuch	ISBN-Nummer	Verlag
Dänisch		
Vi snakkes ved! Aktuell	978-3-19-105379-6	Hueber
Englisch/Business English		
At your leisure A1	978-3-19-009599-5	Hueber
Global revised Pre-int.SB	978-3-19-752980-6	Hueber
Refresher Now B1	978-3-12-605299-3	Klett
Speakout 3ed B2	978-1-292-44067-5	Pearson
Business English for Beginners A1	978-3-06-123281-8	Cornelsen
Basis for Business New Edition B1	978-3-06-121850-8	Cornelsen
Französisch		
Chapeau! A1	978-3-19-183434-0	Hueber
On y va!, A1	978-3-19-103325-5	Hueber
Italienisch		
Chiaro! A1 – nueva edizione	978-3-19-275427-2	Hueber
Buongiorno! Lehrbuch	978-3-12-525496-1	Klett
Buongiorno! Arbeitsbuch	978-3-12-525491-6	Klett
Gramm. Zusatzübungen Heft 1	978-3-12-525501-2	Klett
Gramm. Zusatzübungen Heft 2	978-3-12-525502-9	Klett
Kroatisch		
Kroatisch für den Urlaub A1	978-3-12-528955-0	Klett
Polnisch		
Razem neu A1-A2	978-3-12-528641-2	Klett
Spanisch		
Perspectivas ¡YA! A1, Kurs- und Übungsbuch	978-3-464-20488-7	Cornelsen
Perspectivas ¡YA! A2, Kurs- und Übungsbuch	978-3-464-20489-4	Cornelsen
Türkisch		
Haydi Tatile!	978-3-19-807243-1	Hueber
Deutsch		
Hier Vorkurs	978-3-12-676699-9	Klett
Hier A1.1	978-3-12-676680-7	Klett
Hier A1.2	978-3-12-676681-4	Klett
Hier A2.1	978-3-12-673002-0	Klett
Hier A2.2	978-3-12-673003-7	Klett
Hier B1.1	978-3-12-673004-4	Klett
Hier B1.2	978-3-12-676680-7	Klett
Linie 1, A1	978-3-12-607055-3	Klett
Linie 1, A2	978-3-12-607074-4	Klett
Linie 1, B1	978-3-12-607094-2	Klett
Linie 1, B1.1	978-3-12-607090-4	Klett
Linie 1 Beruf, B1+/B2	978-3-12-607265-6	Klett
Von A bis Z, Kursbuch	978-3-12-676040-9	Klett
Von A bis Z, Übungsbuch	978-3-12-676041-6	Klett

Das angegebene Lehrbuch besorgen Sie sich bitte persönlich. Sie erhalten es in jeder gut sortierten Buchhandlung oder online.



Stephanie Braun

Ein Vorteil meines Berufs als freiberufliche Übersetzerin und Dolmetscherin sowie Referentin für Englisch & Deutsch ist die Flexibilität und örtliche Ungebundenheit – und so habe ich mir vor einiger Zeit mein zweites Zuhause in Großbritannien, mittlerweile in Warwickshire, „Shakespeare's County", aufgebaut. Ich teile meine Zeit zwischen England und Deutschland auf und freue mich nun sehr, mit Hilfe moderner Online-Technik wieder Kurse in meiner Heimatstadt Lohr anbieten zu können. Dank meiner 20-jährigen Praxis in der Erwachsenenbildung sowie meiner gelebten Erfahrung in beiden Ländern und Kulturen vermittle ich über das reine Sprachwissen hinausgehend auch Nuancen und interkulturelle Kompetenz, die eine erfolgreiche Kommunikation in der Fremdsprache erleichtern.

ENGLISCH

WL2111

Einstufungstest Englisch

Elena Fischer

In einem mündlichen Test können Sie in wenigen Minuten feststellen, welches Sprachniveau Sie haben und welcher Sprachkurs Ihren Fertigkeiten entspricht.
Anmeldung erforderlich

Donnerstag	29.01.26, 16:00 – 17:30 Uhr
kostenlos	
Lohr	Neues Rathaus, Schlossplatz 3

Anmeldezeiten

Mo. – Fr. 08:00 – 12:30
Mo. – Mi. 14:00 – 16:00 und Do. 14:00 – 17:00
in der VHS-Geschäftsstelle Lohr, Schlossplatz 3

ONLINE-ANGEBOTE

Für die Teilnahme an Online-Kursen benötigen Sie: ein digitales Endgerät (Laptop, Notebook, Tablet) mit Internetverbindung, Kamera, Mikrofon, Webbrowser Google Chrome oder Mozilla Firefox. Vor Kursbeginn erhalten Sie eine E-Mail mit Ihren Zugangsdaten.

WL2112

Englisch A1, Englisch mit Zeit und Muße

Karen Panter

Sie besitzen bereits erste Vorkenntnisse in Englisch und möchten nun wieder einsteigen? Lernen Sie Englisch mit Zeit und Muße. Sie bringen Lebenserfahrung mit, wir bieten Ihnen einen Kurs, in dem Sie entspannt, ohne Stress und Hektik Ihre Englischkenntnisse üben kennen.
Lehrbuch: At your Leisure A1, Lektion 7

Montag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 23.02.26	12 Veranstaltungen
€ 108,–	
Lohr	Zi 1.37 Schulzentrum Nägelsee

WL2113

Englisch A2, Easy conversation

Karen Panter

This course is designed for participants who already have some knowledge of English and would like to practice and improve their spoken English.
Es gibt immer einen Grund mit anderen ins Gespräch zu kommen. Erweitern Sie Ihren Wortschatz und gewinnen mehr Sicherheit beim Sprechen.
Lehrbuch: Wird im Unterricht besprochen.

Montag	09:00 – 10:30 Uhr
ab 23.02.26	10 Veranstaltungen
€ 90,–	
Lohr	Zi 1.1 VHS Kirchplatz 9

WL2114

Englisch B1

Elena Fischer

Lehrbuch: Refresher Now B1, Lektion 2

Dienstag	17:30 – 19:00 Uhr
ab 24.02.26	12 Veranstaltungen
€ 108,–	
Lohr	Zi 1.30 Schulzentrum Nägelsee

WL2115

Englisch B1

Iana Thiele

The aim of this course is to enable you to use English confidently and fluently on all occassions. To improve our reading, writing, speaking and listening comprehension skills, we work with didactic and authentic texts, revise important grammar topics and talk about a wide variety of issues.
Lehrbuch: Global revised Pre-int, Lektion 5

Montag	14:15 – 15:45 Uhr
ab 02.02.26	12 Veranstaltungen
€ 108,–	
Lohr	Zi 2.12 VHS Kirchplatz 9

WL2116

Online: Englisch B2

Stephanie Braun

Building on the knowledge acquired in levels A1-B1 (CEFR), we are going to further develop reading, writing, and listening skills. In addition to that, the course advances your overall fluency and confidence to express yourself in English. Grammatical structures and new words will be taught and revised using authentic, real-world language and engaging activities, such as content from the BBC.
Lehrbuch: Speakout 3ed B2 Student's Book and Workbook with eBook and Online Practice

Montag	17:30 – 19:00 Uhr
ab 23.02.26	12 Veranstaltungen
€ 108,–	
vhs.cloud	

WL2117

Online: Englisch C1

Stephanie Braun

Do you want to speak English more freely and with confidence? In this course, we practise conversation by talking about different topics from daily life, culture, and the news. Sometimes we use short texts or articles, but the main goal is speaking and sharing ideas. This course is for you if you want to improve your speaking, learn new words along the way, and feel more comfortable using English in everyday situations.
Lehrbuch: Materials provided by teacher

Mittwoch	17:30 – 19:00 Uhr
ab 25.02.26	12 Veranstaltungen
€ 108,–	
vhs.cloud	

BUSINESS ENGLISH

WL2118

Online: Business English A1

Stephanie Braun

Sie benötigen Englisch für Ihren Beruf, stehen aber noch am Anfang Ihrer Sprachlernreise? In diesem Kurs lernen und üben Sie, sich selbstständig in realistischen und praxisnahen Situationen mündlich und schriftlich auf Englisch auszudrücken. Der Fokus liegt auf Business English, grammatikalische Strukturen und der benötigte Grundwortschatz werden dennoch nicht vernachlässigt und im Hinblick auf die Berufswelt vermittelt und gefestigt.
Lehrbuch: Business English for Beginners A1

Donnerstag	17:30 – 19:00 Uhr
ab 26.02.26	12 Veranstaltungen
€ 108,–	
vhs.cloud	

WL2119

Online: Business English B1

Stephanie Braun

Your job requires communicating in English but you don't feel confident – then this is the course for you. We are going to practise telephoning, e-mails, presentations, vocabulary, etc. to improve your skills in everyday working situations. We use practical training situations to bridge the gap between the classroom and the world of work.
Lehrbuch: Basis for Business New Edition · B1

Donnerstag	19:15 – 20:45 Uhr
ab 26.02.26	12 Veranstaltungen
€ 108,–	
vhs.cloud	

FRANZÖSISCH

WL2211

Französisch A1
Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Yvonne Birkenmaier

Sie möchten Frankreich erkunden oder sich mit französischsprachigen Freunden in deren Muttersprache unterhalten? In diesem Kurs eignen Sie sich grundlegende Sprachkenntnisse an und können bald über persönlich relevante Themen sprechen oder Alltagssituationen sprachlich meistern. Aussprache und Hörverständnis werden auch trainiert.
Lehrbuch: Chapeau A1, Lektion 5

Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 05.02.26	10 Veranstaltungen
€ 130,–*	
Lohr	Zi 1.28 Schulzentrum Nägelsee

WL2212

Französisch A1

Marie-Pierre Michault-Katzameyer

Lehrbuch: On y va!, Band A1, Lektion 8

Montag	17:30 – 19:00 Uhr
ab 26.01.26	12 Veranstaltungen
€ 156,–*	
Lohr	Zi 1.28 Schulzentrum Nägelsee

WL2213

RAUS AUS DEM KLASSEN-ZIMMER

Französisch mal anders
Wie klingt die Sprache der Elfenbeinküste?

Kessie Cyrille Zirihi

Heute begeben wir uns nicht nur in die Welt der französischen Sprache, sondern auch an die Küste Westafrikas – in die Elfenbeinküste. Dort, wo Französisch mit rhythmischer Musik, bunten Märkten, und faszinierenden Geschichten lebt.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Samstag	25.04.26, 15:00 – 16:30 Uhr
€ 10,–*	
Lohr	Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9

ITALIENISCH

WL2311

Italienisch A1
Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Anna Mobilia

Machen Sie sich fit für Ihren nächsten Italien-Aufenthalt! Im anschaulichen und lebensnahen Unterricht eignen Sie sich grundlegende Sprachkenntnisse an, um Alltagssituationen zu meistern. Bereits nach kurzer Zeit gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Sprache und können sich ohne Probleme eine Tasse Cappuccino oder ein Glas Prosecco bestellen und Ihrem italienischen Tischnachbarn etwas über sich erzählen.
Lehrbuch: Chiaro, Lektion 7

Dienstag	17:30 – 19:00 Uhr
ab 24.02.26	10 Veranstaltungen
€ 90,–	
Lohr	Zi 1.28 Schulzentrum Nägelsee

WL2312

Italienisch A1

Brigitte Caligaris-Seitz

Lehrbuch: Buongiorno, Lehr- und Arbeitsbuch, Lektion 9

Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.02.26	12 Veranstaltungen
Lohr	Zi 1.36 Schulzentrum Nägelsee
Plus 1 Kochtermin:	
Donnerstag	18.00 – 20:00 Uhr
am 23.04.26	
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9
€120,–	zzgl. Materialkosten

WL2313

Italienisch Konversation B1 und Kochen

Brigitte Caligaris-Seitz

Konversation beim Kochen ist doppelt bildend. Zur Lektüre mit Adesso-Heft und Aktuellem gibt es „Buon appetito". Dazu wird italienisch gekocht und gesungen.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Dienstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 24.02.26	11 Veranstaltungen
Lohr	Zi 1.36 Schulzentrum Nägelsee
Plus 2 Kochtermine:	
Dienstag	18.00 – 20:00 Uhr
am 24.03.26 und 19.05.26	
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9
€ 125,–	zzgl. Materialkosten



Emma Chimeno-Pujol

Ich bin in Spanien geboren und in einem kleinen Ort in der Nähe von Barcelona aufgewachsen. Schon seit meiner Kindheit spreche ich sehr gerne mit Menschen – vielleicht ist daraus meine Liebe zu Sprachen entstanden. Außerdem reise ich sehr gerne und durch das Sprechen verschiedener Sprachen fällt es mir leichter, Verbindungen zum Unbekannten herzustellen und unterschiedliche Menschen und Kulturen kennenzulernen.In Barcelona habe ich Werbung studiert und absolviere derzeit ein Masterstudium. Bevor ich nach Deutschland gezogen bin, habe ich im Kommunikationsbereich einer Kunstgalerie gearbeitet, wo mir besonders die Verbindung von Werbung und Kunst gefallen hat. In meinen Kursen möchte ich eine offene, respektvolle und motivierende Atmosphäre schaffen. Ich freue mich sehr darauf, diesen neuen Abschnitt an der vhs zu beginnen.

SPANISCH

WL2411

Spanisch A1
Anfänger ohne Vorkenntnisse

Emma Chimeno Pujol

Auf die Plätze, fertig, los! Beginnen Sie jetzt Spanisch zu lernen und erobern Sie mit Perspectivas ¡Ya! die Spanisch sprechende Welt. Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Spanischkenntnisse, um vor Ort Alltagssituationen zu meistern. Nützliches Wissen über Land und Leute in Spanien und Lateinamerika macht Lust auf mehr . . .
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Lektion 1

Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 05.03.26	12 Veranstaltungen
€ 108,–	
Lohr	Zi 1.35 Schulzentrum Nägelsee

WL2412

Spanisch A1

Itziar Sagastume

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Lektion 11

Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 05.02.26	12 Veranstaltungen
€ 108,–	
Lohr	Zi 1.38 Schulzentrum Nägelsee



Ema und Biljana Majstorovic

Wir sind ein eingespieltes Mutter-Tochter-Team und möchten unsere Begeisterung für die kroatische Sprache mit Ihnen teilen! Seit über 10 Jahren leben wir in der Märchenstadt Lohr, einer Stadt, die mit ihrem charmanten Flair, ihrer freundlichen Gemeinschaft und ihrer inspirierenden Umgebung perfekt zum Lernen einlädt. Meine Mutter hat selbst an der VHS Deutsch gelernt und dort bereits erfolgreich einen Kroatisch-Kurs geleitet. Sie bringt viel Erfahrung, Geduld und eine große Portion Herzlichkeit mit. Ich, ihre Tochter, studiere Lehramt für Sonderpädagogik in Würzburg – dadurch ergänzen wir uns perfekt: pädagogisches Know-how trifft auf jahrelange Unterrichtserfahrung. Gemeinsam bilden wir ein Team, das Lernenden mit Motivation, Struktur und Freude zur Seite steht.

WL2413

Spanisch A2

Itziar Sagastume

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, Lektion 1

Montag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 02.02.26	12 Veranstaltungen
€ 108,–	
Lohr	Zi 1.38 Schulzentrum Nägelsee

WL2414

Online: Spanisch B1

Elsa Aprile de Holzinger

Lehrbuch: Wird im Unterricht besprochen.

Montag	20:00 – 21:30 Uhr
ab 19.01.26	10 Veranstaltungen
€ 90,–	
Zoom-Meeting	

WL2415

Online: Spanisch B1 mit Lektüre

Elsa Aprile de Holzinger

Lehrbuch: Lernkrimi „Mas que amigos/Aventura en Mexiko“

Montag	18:15 – 19:45 Uhr
ab 19.01.26	5 Veranstaltungen
€ 85,–*	
Zoom-Meeting	

WL2416

Spanisch B2

Itziar Sagastume

Grammatikübungen, Wortschatz und viel Konversation
Lehrbuch: Wird im Unterricht besprochen.

Dienstag	18:30 – 20:00 Uhr
ab 27.01.26	12 Veranstaltungen, 14-tägig
€ 156,–*	
Lohr	Zi 1.38 Schulzentrum Nägelsee

DÄNISCH

WL2511

Dänisch A1
Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Silke Stratil

Die Grundlagen für die meisten Alltagssituationen haben Sie nun gelernt und ein wenig können Sie sich auf Dänisch schon verständigen. Das wollen wir weiter mit vielen Übungen vertiefen, sodass Sie für Ihren nächsten Dänemark-Urlaub gerüstet sind. Daneben wollen wir auch etwas über die Kulturangebote und Feste erfahren.
Lehrbuch: Vi snakkes ved! A1 aktuell, Lektion 6

Mittwoch	18:00 – 19:30 Uhr
ab 04.02.26	10 Veranstaltungen
€ 130,–	
Lohr	Zi 1.37 Schulzentrum Nägelsee

POLNISCH

WL2561

Polnisch A1
Anfänger ohne Vorkenntnisse

Anna Szymanska-Rueppel

Haben Sie vor, unsere Partnerstadt Milicz zu besuchen oder Ihren nächsten Urlaub an der polnischen Ostsee zu verbringen? Erlernen Sie das Nötigste für Ihre nächste Polenreise und überraschen Sie Ihre Gastgeber mit Ihren Polnischkenntnissen. Dieser Kurs ermöglicht Ihnen einen leichten, lebendigen und effektiven Einstieg in die polnische Sprache, Kultur und Lebensweise.
Lehrbuch: Wird im Unterricht besprochen

Dienstag	17:30 – 19:00 Uhr
ab 24.02.26	10 Veranstaltungen
€ 130,–*	
Lohr	Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9



Vietnam, Foto: Tien Pham

KROATISCH

WL2571

Kroatisch A1, Anfänger ohne Vorkenntnisse

Biljana und Ema Majstorovic

Kroatisch ist eine wunderschöne, lebendige und unglaublich coole Sprache! Ob für Urlaubsreisen an die kroatische Küste, die Verständigung mit kroatischen Freunden oder einfach aus sprachlicher Neugier – wir, das Mutter-Tochter-Team, bringen Ihnen Schritt für Schritt diese spannende Sprache näher. In entspannter Atmosphäre üben wir alltagsnahe Dialoge ein und machen uns mit der Kultur Kroatiens vertraut. Praktische Tipps, vor allem fürs Reisen gibt es gratis dazu.
Lehrbuch: Kroatisch für den Urlaub, Lektion 1

Dienstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 03.03.26	10 Veranstaltungen
€ 130,–*	
Lohr	Zi 2.3 VHS Kirchplatz 9

TÜRKISCH

WL2611

Türkisch A1
Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Zeliha Yildiz

Merhaba! Sie möchten die Welt der türkischen Sprache und Kultur kennenlernen? Wie schön! In diesem Kurs lernen Sie in abwechslungsreichen kommunikativen Übungen, sich zu Alltagsthemen zu verständigen. Die Grammatik wird kleinschrittig mit vielen spielerischen Übungen, Erklärungen, Tipps und Hinweisen vermittelt. Interessante und aktuelle Inhalte, vielfältige Aktivitäten sowie authentische Hörtexte sorgen für Spaß und Freude am Türkischlernen.
Lehrbuch: Haydi Tatile

Dienstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 24.02.26	8 Veranstaltungen
€ 136,–*	
Lohr	Zi 2.12 VHS Kirchplatz 9

VIETNAMESISCH

WL2641

Vietnamesisch A1
Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Tien Pham

Bereit für ein neues Sprachabenteuer? Entdecken Sie die Faszination der vietnamesischen Sprache. Sie lernen die Grundlagen des Tonsystems und die

diakritischen Zeichen. Anhand dieser kurzen Einführung in die einfache vietnamesische Grammatik sind Sie rasch in der Lage, Sätze und Fragen zu bilden. Einfache Konversation in Alltagssituationen, wie Begrüßung, sich vorstellen, nach dem Weg fragen. Doch nicht nur die Sprache steht auf dem Programm. auch Kulturelles und natürlich Kulinarisches.
Lehrbuch: Wird im Unterricht besprochen.

Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 05.02.26	10 Veranstaltungen
€ 130,–*	
Lohr	Lohr: Zi 2.3 VHS Kirchplatz 9

RAUS AUS DEM KLASSEN-ZIMMER

WL2642

Têt
Vietnamesisches Neujahrfest

Tien Pham

Têt, das vietnamesische Neujahrsfest, ist das wichtigste und farbenprächtigste Fest des Jahres. Während dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Têt in Vietnam vorbereitet und gefeiert wird – von traditionellen Bräuchen über festliche Speisen bis hin zu kulturellen Besonderheiten. Tauchen Sie ein in die lebendige, festliche Atmosphäre und lassen Sie sich von der kulturellen Vielfalt Vietnams verzaubern!
Kursgebühr inkl. Materialkosten € 8,–

Samstag	14.03.26, 15:00 – 17:00 Uhr
€ 22,–*	
Lohr	Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9

„Quereinsteiger“

Wenn Sie Vorkenntnisse haben, wie in der Übersicht „Sprachen lernen mit System“ (siehe S. 16) beschrieben, können Sie in den Fortgeschrittenen-Kursen zu jedem Semester wieder einsteigen. Unsere Sprachkurse sind keine geschlossene Gesellschaft, sondern immer offen für neue Interessierte.

DEUTSCH

WL2711

Deutsch A1, Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kessie Cyrille Zirihi

Sie sind noch nicht lange in Deutschland und möchten Ihre Deutschkenntnisse verbessern? Dann lernen Sie in einer kleinen Gruppe zusammen mit anderen, Deutsch zu sprechen und zu verstehen.
Lehrbuch: Linie1, 1.1, Lektion 1

Montag	17:30 – 19:00 Uhr
10 Veranstaltungen nach Absprache	
€ 90,–	
Lohr	Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9

WL2712

Deutsch A2

Kessie Cyrille Zirihi

Sie haben sich bereits einfachen Wortschatz und Redestrukturen angeeignet, mit denen Sie den Alltag zwar einigermaßen meistern, sind aber noch ziemlich unsicher in der Wahl der Wörter und Grammatik? Dieser Kurs bietet Ihnen eine stimmulierende Lernumgebung, die Lerninhalte motivieren Sie und bringen Sie schnell zum Sprechen. Die Grammatik ist situativ eingebettet und führt zu schnellen, nachhaltigen Lernerfolgen.
Lehrbuch: Linie1, 2.1, Lektion 10

Mittwoch	17:30 – 19:00 Uhr
10 Veranstaltungen nach Absprache	
€ 90,–	
Lohr	Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9

WL2713

Deutsch B1 für Berufstätige am Samstag

Kessie Cyrille Zirihi

Lehrbuch: Linie1, B1.1, Lektion1

Samstag	09:00 – 12:15 Uhr
ab 11.04.26	10 Veranstaltungen
€ 260,–	
Lohr	Zi 2.12 VHS Kirchplatz 9



Anna Szymanska-Rüppel

Dzień dobry, ich heiße Anna Szymanska-Rüppel und komme aus Poznań in Polen. Seit 2011 lebe ich in der Gemeinde Karlstadt. In Deutschland bin ich seit 2003. Ich biete an der VHS Lohr einen Polnisch-Kurs an und freue mich auf neue Begegnungen mit Menschen, die sich für polnische Sprache und Kultur interessieren. Do zobaczenia!

WL2714

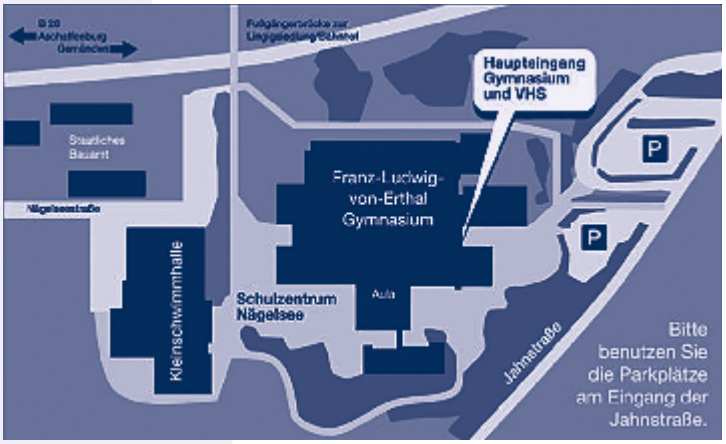
Deutsch B2, intensiv

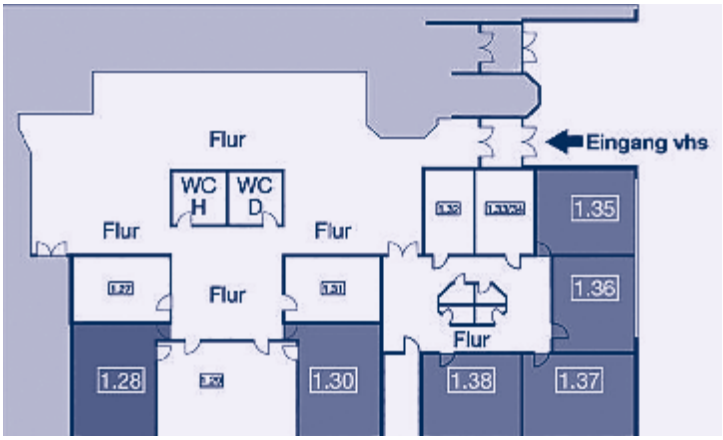
Iana Thiele und Elena Fischer

Sie beherrschen die deutsche Sprache auf Niveau B1 und möchten Ihre Deutschkenntnisse noch vertiefen. Der erste Teil des Kurses soll Ihnen den Übergang von der Stufe B1 zur Stufe B2 erleichtern. Durch Wiederholung der wichtigsten Themen, Situationen, Wortschatzbereiche und grammatischer Strukturen erlangen Sie mehr Sicherheit für den Einstieg in die Stufe B2. In diesem Intensivkurs (2 x wöchentlich, insgesamt 80 Unterrichtsstunden) behandeln Sie aktuelle Themen aus Alltag, Beruf, Wissenschaft und Kultur und trainieren intensiv alle Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen, Schreiben).
Lehrbuch: Linie1, B1+/B2, Lektion 1

Freitag	16:00 – 19:15 Uhr
Samstag	09:00 – 12:15 Uhr
ab 06.03.26	20 Veranstaltungen
€ 360,–	
Lohr	Zi 2.4 VHS Kirchplatz 9

Schulzentrum Nägelsee





INTEGRATIONSKURSE

Die VHS Lohr-Gemünden führt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge Integrationssprachkurse Deutsch durch, die mit Bundesmitteln gefördert werden. Berechtigungsscheine erteilen die Ausländerbehörde des Landratsamtes Karlstadt, das Jobcenter Main-Spessart in Karlstadt und das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge in Würzburg. Am Ende des Integrationskurses findet eine Sprachprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1“ und ein Test zum Orientierungskurs „Leben in Deutschland“ statt.

Teilnahmegebühren für 100 Unterrichtsstunden:

- € 0,– mit Berechtigung und Kostenbefreiung
- € 229,– mit Berechtigung und ohne Kostenbefreiung pro Modul
- € 458,– als Selbstzahler pro Modul

Information, Einstufung und Antragstellung zu den Kursen in der VHS-Geschäftsstelle Lohr

WL2810
Sprachberatung und Einstufung

Magdalena Guttmann

Lassen Sie sich zu den Integrationskursen und Berufsbezogenen Sprachkursen beraten. Sie erhalten ausführliche Informationen und Hilfestellung bei Anträgen. Bitte bringen Sie zum Beratungstermin Ihren Ausweis, bereits erworbene Zertifikate und Ihren Berechtigungsschein (falls vorhanden) mit.

Montag ab 23.02.26 kostenlos Lohr	14:00 – 17:00 Uhr 15 Veranstaltungen VHS-Geschäftsstelle Neues Rathaus, Schlossplatz 3

WL2811
Integrationskurs Deutsch ab Modul 1

Elena Fischer und Iana Thiele

Unterricht	ab 09.03.26
Mo. – Fr.	08:45 – 13:00 Uhr
Lohr	Gewölbekeller, Neues Rathaus

WL2812
Integrationskurs Zweitschriftlerner Deutsch ab Modul 1

Olga Venisti und Petra Breitenbach-Czermin

Unterricht	ab 27.04.26
Mo. – Fr.	08:45 – 13:00 Uhr
Lohr	Zi 2.4 VHS Kirchplatz 9

WL2813
Integrationskurs Deutsch mit Alphabetisierung ab Modul 1

Elena Gorbatkova und Astrid Pauli

Unterricht	ab 23.02.26
Mo. – Fr.	08:45 – 13:00 Uhr
Lohr	Jugendzentrum

Ferientermine Sommersemester 2026:

Faschingsferien:	16.02. – 22.02.2026
Osterferien:	30.03. – 12.04.2026
Pfingstferien:	25.05. – 07.06.2026
Sommerferien:	01.08. – 14.09.2026

WL2814
Integrationskurs Deutsch für gering Literalisierte ab Modul 1

Elena Gorbatkova, Astrid Pauli

Unterricht	ab 13.04.26
Mo. – Fr.	08:45 – 13:00 Uhr
Lohr	Zi 2.12 VHS Kirchplatz 9

BERUFSBEZOGENE SPRACHFÖRDERUNG

WL2815
Berufssprachkurs mit Zielsprachniveau B2 (500 UE)

Iana Thiele und Elena Fischer

Die VHS Lohr-Gemünden führt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge berufsbezogene Sprachkurse Deutsch durch, die mit Bundesmitteln gefördert werden. An der berufsbezogenen Sprachförderung können in Deutschland lebende Ausländer, Unionsbürger sowie Deutsche mit Migrationshintergrund teilnehmen, die keine ausreichenden Deutschkenntnisse haben, um in den Arbeitsmarkt integriert zu werden. Berechtigungsscheine erteilen das Jobcenter Main-Spessart in Karlstadt und die Arbeitsagentur in Lohr. Am Ende des Sprachkurses findet eine B2-Zertifikatsprüfung statt.

Teilnahmegebühren:

- € 0,– mit Berechtigung
- € 2,56 pro Unterrichtsstunde (sozialversicherungspflichtig Beschäftigte mit Berechtigung)

Unterricht	ab 20.04.26
Mo. – Fr.	08:45 – 13:00 Uhr
Lohr	Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9



PRÜFUNGEN

- Information und Anmeldung zu den Prüfungen in der VHS-Geschäftsstelle in Lohr
- Details zu den Prüfungen und Anmeldefristen auf unserer Homepage **www.vhs-lohr.de**

Prüfungen Deutsch als Fremdsprache

Deutsch-Test für Zuwanderer

30.01.2026 13.02.2026
27.03.2026 24.04.2026
08.05.2026 01.08.2026

Deutsch-Test für den Beruf B2

07.03.2026 18.04.2026

Einbürgerungstest

13.02.2026 16.03.2026
11.05.2026 21.05.2026
19.06.2026 25.09.2026

BERUFSFORTBILDUNG – EDV

In unserem EDV-Schulungsraum ist ein Netzwerk mit 12 PCs installiert. Jeder Arbeitsplatz verfügt über einen 19-Zoll-Flachbildschirm. Die gesamte Anlage läuft unter Windows 11 und mit Office 2024. Alle PC sind vernetzt und haben Internet-Anschluss.

Wichtige Informationen:
Bei den EDV-Kursen der VHS weisen wir besonders darauf hin, dass das widerrechtliche Kopieren von lizensierter Software verboten ist und eine strafbare Handlung darstellt. Die Teilnehmer an EDV-Kursen erklären durch ihre Anmeldung, an den Anlagen der Volkshochschule weder Anwendungs- noch Systemsoftware zu kopieren.

Teilnahmebescheinigungen:
Sie können für Ihren Kurs eine Teilnahmebescheinigung erhalten, wenn Sie mindestens 80 % der gesamten Kursdauer anwesend waren.

EDV-GRUNDLAGENKURSE

WL3111

Windows 11: Dein Guide für Sicherheit, Schutz und Spaß am Notebook!

Dr. Michael Schollmeier

In diesem praxisorientierten Kurs tauchen wir tief in die Welt von Windows 11 ein. Egal ob Anfänger oder erfahrener Nutzer, wir lernen, wie man sein Notebook sicher konfiguriert und seine persönlichen Daten vor Verlust schützt. Dazu gehören Tricks und Kniffe mit Windows-Bordmitteln, um Benutzerkonten zu verwalten und alle wertvollen persönlichen Daten stets sicher im Griff zu behalten. Da jeder mit seinem eigenen Notebook/Laptop arbeitet, kann das neue Wissen unter fachkundiger Anleitung direkt in die Praxis umgesetzt werden. Bitte beachten: Da Microsoft seit Oktober 2025 für Windows 10 keine Sicherheitsupdates mehr zur Verfügung stellt, richtet sich der Kurs ausschließlich an Notebooks mit Windows 11 als Betriebssystem.
Bitte mitbringen: eigenes Notebook mit Netzteil

Mittwoch	18:00 – 20:00 Uhr
ab 04.03.26	3 Veranstaltungen
€ 80,–*	
Lohr	Zi 2.4 VHS Kirchplatz 9

* Für Gebühren, die mit einem * gekennzeichnet sind, gibt es keine Ermäßigung.

EDV-SPEZIALKURSE

WL3411

Word, Excel und Outlook fürs Büro

Bernhard Völker

In jedem Büro sind Textverarbeitung mit Word, Tabellenkalkulation mit Excel und ein Terminplaner z.B. mit Outlook unverzichtbare Werkzeuge. Mit Word, Excel und Outlook sind Sie für alle anfallenden Arbeiten bestens gerüstet für das Erstellen von Briefen, Tabellen und Terminen.
Teilnahmevoraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Donnerstag	18:15 – 21:15 Uhr
ab 16.04.26	4 Veranstaltungen
€ 160,–*	
Lohr	Zi 2.4 VHS Kirchplatz 9

WL3412

Excel – effizientes Arbeiten

Karl-Heinz Zeipelt

In diesem Kurs geht es um den gezielten Einsatz von Excel-Formeln und Funktionen für eine effiziente Arbeitsweise. Dabei spielen die verschiedenen Adressierungsarten eine wichtige Rolle. Die praxisnahen Aufgaben und Übungsdateien werden Ihnen auch in der Nachbereitung nützlich sein. Aus dem Inhalt:

- Autoausfüllen nutzen
- Adressierungsvarianten
- Formatierungsmöglichkeiten
- Wenn-Funktion
- SVERWEIS und WVERWEIS
- Gruppenmodus bei Excel

Gerne können eigene Unterlagen zur Bearbeitung mitgebracht werden. Achten Sie dabei auf den Datenschutz!
Teilnahmevoraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

Montag	18:15 – 21:15 Uhr
ab 13.04.26	3 Veranstaltungen
€ 120,–*	
Lohr	Zi 2.4 VHS Kirchplatz 9



Robin Weniger

Ich bin Betriebswirt mit dem Schwerpunkt Absatzmarketing und habe mich intensiv mit digitalen Tools, Künstlicher Intelligenz und modernen Präsentationstechniken beschäftigt. Meine Leidenschaft ist es, Wissen nahbar und interaktiv zu vermitteln. Meine Online-Kurse richten sich an alle, die digitale Werkzeuge effizient nutzen möchten. Ich möchte Teilnehmende dabei unterstützen, neue Technologien sicher anzuwenden und ihre kreativen oder beruflichen Projekte mit modernen Tools zu optimieren.

WL3413

Online: Digitale Moderation & Präsentation für Fortgeschrittene

Robin Weniger

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit der Durchführung von Meetings, aber möchten diese professioneller moderieren? Der Aufbaukurs zeigt, wie man mit Programmen wie OBS Studio, Social Stream Ninja und dem Stream Deck Online-Präsentationen abwechslungsreich und klar strukturiert. Dabei spielt es keine Rolle, ob mit Zoom, Microsoft Teams oder Webex gearbeitet wird, die vermittelten Inhalte sind plattformunabhängig. Neben der Technik stehen auch Präsentationsmethoden und der Auftritt vor der Kamera im Mittelpunkt. Einige Programme sind nur in Englisch verfügbar, daher sind Grundsprachkenntnisse in Englisch hilfreich.

Mittwoch	22.04.26, 17:30 – 20:30 Uhr
€ 35,–*	
Zoom-Meeting	



Berufsfortbildung, Beispielbild

MEDIENKOMPETENZ

WL3611
Künstliche Intelligenz (KI) im Alltag anwenden

Karl-Heinz Zeipelt

In praktischen Übungen wenden wir KI im Alltag an und konzentrieren uns auf folgende Aspekte: Was nützt die KI mir persönlich? Ist die KI für die Gestaltung meines Alltags wirklich sinnvoll? Wobei kann sie behilflich sein? In praktischen Übungen stellt der Kurs verschiedene KIs vor, zeigt Unterschiede und Gemeinsamkeiten, die dabei helfen zu entscheiden, ob und wie jeder die KI künftig in seinem Alltag nutzen möchte.

Montag	18.05.26, 18:15 – 21:15 Uhr
€ 40,–*	
Lohr	Zi 2.4 VHS Kirchplatz 9

WL3612
Online: KI clever nutzen

Arno Schimmelpfennig

Ob für Schule, Beruf oder Alltag – KI-Tools wie ChatGPT sind längst angekommen. In diesem Online-Workshop erfahren Sie, wie Sie KI sinnvoll, sicher und verantwortungsvoll nutzen – egal ob zur Ideenfindung, als Schreibhilfe oder zur Recherche. Das Seminar prüft, was KI wirklich kann (Mythencheck), beschäftigt sich mit den Grenzen der KI, dem Datenschutz und ethischen Aspekten. Der Kurs ist auch für "KI-Neulinge" geeignet.

Montag	16.03.26, 17:30 – 20:00 Uhr
€ 25,–*	
BigBlueButton (BBB)	

WL3613
Online: Sicherheitseinstellungen für mein Smartphone beherrschen

Thilo Herzau

Smartphones verfügen über einen enormen Funktionsumfang, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich. Dieser Kurs macht Sie sicher im Umgang mit dem Android-System. Kursinhalte:

- Das Google-Konto – Ihr Zugang zu Apps
- Apps und Widgets – Quellen, Installation, Verwaltung
- Security Themen – Tastensperre, Virenschutz, Verschlüsselung, Fernzugriff bei Verlust; Zahlungswege für Apps
- Kontakte, Telefonbuch, Kalender, E-Mails und deren Verwaltung mit dem PC und in der Cloud

Sonntag	19.04.26, 10:30 – 12:30 Uhr
€ 48,–*	
Zoom-Meeting	

Ferientermine Sommersemester 2026:

Faschingsferien:	16.02. – 22.02.2026
Osterferien:	30.03. – 12.04.2026
Pfingstferien:	25.05. – 07.06.2026
Sommerferien:	01.08. – 14.09.2026

ONLINE-ANGEBOTE

Für die Teilnahme an Online-Kursen benötigen Sie: ein digitales Endgerät (Laptop, Notebook, Tablet) mit Internetverbindung, Kamera, Mikrofon, Webbrowser Google Chrome oder Mozilla Firefox. Vor Kursbeginn erhalten Sie eine E-Mail mit Ihren Zugangsdaten.

Das komplette vhs-Programm im Internet:

www.vhs-lohr.de oder www.vhs-gemuenden.de
Die Übersicht über das Programmangebot wird regelmäßig aktualisiert. Schauen Sie mal rein!





Bildung auf Bestellung

Alle vhs-Kurse und weitere individuelle Angebote bieten wir Firmen, Behörden und auch privaten Gruppen maßgeschneidert auf Anfrage.

Planen Sie mit uns Ihre Schulung, egal ob (Business-) Sprachtraining, EDV-Kurs oder Teambuildungsmaßnahme oder auch Ihr nächstes Teamevent in Form eines gemeinsamen Kochkurses, Entspannugstrainings oder Naturerlebnis.

Kontaktieren Sie uns einfach – wir beraten Sie gerne.

Kontakt: Silvia Brey · 09352 848-133 · sbrey@lohr.de

WL3614

iPad, iPhone und Co. für (Spät-)Einsteiger

Sabine Müller

Sie haben sich ein iPhone oder iPad gekauft und wollen wissen, wie es funktioniert? Wir zeigen Ihnen die grundlegenden Funktionen und geben Ihnen Antworten auf Ihre Fragen (z.B. Herunterladen von Programmen/Apps; Nutzung des Internets; kostenlose Apps wie GoogleMaps und WhatsApp, Fotos erstellen und verwalten ...). Ziel ist den sinnvollen Umgang und Gebrauch Ihres Gerätes im Alltag zu erlernen.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone, iPad mit!

Montag	09.02.26, 17:00 – 20:00 Uhr
€ 30,–*	
Lohr: Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9	

WL3615

Online: Canva-Workshop: Grundkurs

Robin Weniger

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das von Privatpersonen, Ehrenamtlichen und kleinen Unternehmen für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt wird. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein: Wie erstelle ich ein Konto, welche Unterschiede gibt es zwischen Bezahlversion und kostenloser Version? Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Der Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen.

Dienstag	05.05.26, 17:30 – 20:30 Uhr
€ 35,–*	
Zoom-Meeting	

FINANZWISSEN

WL3711

Unzufrieden mit dem Riester-Vertrag? Smarte Verwendungsmöglichkeiten

Judit Maertsch, VerbraucherService Bayern e.V.

Zu teuer, zu kompliziert, zu unrentabel: Die Kritik an der Riester-Rente reißt nicht ab. Die Rentenleistung kann die Versorgungslücke durch das sinkende Rentenniveau bei weitem nicht schließen. Die Sparer müssten oft 88 Jahre oder sogar noch älter werden, um das eingezahlte Geld wiederzusehen. Auch wenn immer mehr Menschen ihre Verträge bei Banken, Versicherungen und Fondsgesellschaften kündigen, der vorzeitige Ausstieg unter empfindlichen finanziellen Verlusten ist nicht immer die optimale Lösung. Neben dem Stilllegen vom Vertrag gibt es vielfältige Möglichkeiten das Gesamtguthaben vom Vertrag sinnvoll und förderunschädlich einzusetzen.

Freitag	17.04.26, 18:00 – 20:00 Uhr
€ 27,–*	
Lohr	Lohr: Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9

GUTES AUSSEHEN

WL3811

Schmink-Workshop Schnelles Basic Make Up für Anfänger

Michaela Franz

Im Alltag stets frisch aussehen und das den ganzen Tag? Kein Problem! – Mit einem Basic-Make Up kann jeder das eigene Erscheinungsbild problemlos bestmöglich in Szene setzen. Hier zeigt ein Schminkprofi direkt beim Mitschminken die Do's an Dont's und erklärt dabei verschiedene Möglichkeiten, die einfach umsetzbar sind. Dabei zaubern wir mit Rouge und schließen den perfekten alltagsgerechten Auftritt mit dem passenden Lippenstift ab. Produkte werden gestellt, eigene Produkte können aber zum Abgleich mitgebracht werden. Spiegel sind vorhanden.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kosmetikpinsel (falls vorhanden, kann auch im Kurs erworben werden)
Kursgebühr inkl. Materialkosten € 10,–

Freitag	13.03.26, 16:00 – 19:00 Uhr
€ 42,–*	
Lohr	Zi 2.12 VHS Kirchplatz 9

WL3821

Schmink-Workshop Das perfekte Make-up für Brillenträgerinnen

Michaela Franz

Sie tragen (neuerdings) eine Brille? Vielleicht haben Sie festgestellt, dass das gewohnte Make-up jetzt anders wirkt oder die Wirkung nicht den vollen, gewünschten Nutzen bringt. Durch die Brille ändert sich die Kontur und der Look und dazu benötigen wir natürlich nun ein neues, passendes Make-up, perfekt abgestimmt auf den veränderten Augenbereich. In meinem Kurs lernen Sie, worauf es für Brillenträgerinnen beim Schminken ankommt und wie das Make-up ruckzuck fertig ist. Außerdem erfahren Sie, warum Rouge jetzt besonders zum Einsatz kommt und wie auch dies leicht von der Hand geht. Bitte ungeschminkt kommen. Produkte werden gestellt, eigene Produkte können zum Abgleich mitgebracht werden. Spiegel sind vorhanden.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kosmetikpinsel (falls vorhanden, kann auch im Kurs erworben werden)
Kursgebühr inkl. Materialkosten € 10,–

Samstag	18.04.26, 14:00 – 17:00 Uhr
€ 42,–*	
Lohr	Zi 2.12 VHS Kirchplatz 9

www.vhs-lohr.de · E-Mail: vhs@lohr. de

PRÜFUNGSVORBEREITUNG

WL4111

Realschulabschluss Englisch 2026 Prüfungsvorbereitung 10. Klasse

Elena Fischer

Ein Intensivkurs zur gezielten und erfolgreichen Prüfungsvorbereitung. Die Kursinhalte sind nach Prüfungsaufgaben ausgesucht. Schwerpunktmäßig wird folgende Grammatik vertieft: Signalwörter und Zeiten, Conditional I-III, Reported speech, auxiliary verbs, Gerund, Passiv, Guided writing

Freitag	16:30 – 18:00 Uhr
ab 27.02.26	12 Veranstaltungen
€ 120,–*	
Lohr	Zi 2.12 VHS Kirchplatz 9

WL4121

Realschulabschluss Mathematik 2026 Prüfungsvorbereitung 10. Klasse

Julia Emrich

Wiederholung aller relevanten Themen, Lösung ehemaliger Prüfungsaufgaben, Arbeiten mit Formelsammlung. Geeignet für kaufmännischen, französischen und sozialen Zweig.

Di. – Fr.	10:30 – 13:15 Uhr
ab 26.05.26	4 Veranstaltungen
€ 75,–*	
Lohr	Zi 2.4 VHS Kirchplatz 9

COMPUTERSCHREIBEN

WL4131

Computerschreiben in vier Stunden Kinder ab 10 Jahren

Karl-Heinz Zeipelt

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

Montag	17:30 – 19:00 Uhr
ab 02.03.26	4 Veranstaltungen
€ 40,–*	
Lohr	Zi 2.4 VHS Kirchplatz 9

MÄRCHEN ERZÄHLEN

WL4141

Märchenstunde mit Schneewittchen

Stadtführer Lohr a.Main

Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land? Nicht nur diesen Satz, sondern das ganze Märchen der Gebrüder Grimm kannst du in der Märchenstunde im Lohrer Schloss hören. Schneewittchen persönlich liest vor und zeigt dir auch den legendären Zauberspiegel der bösen Stiefmutter.

Termine	12.04., 26.04., 10.05.26
Sonntag	15:00 – 16:00 Uhr
€ 2,–* Kinder	€ 3,–* Erwachsene
Lohr	Spessartmuseum, Schlossplatz
In Zusammenarbeit mit der Touristinfo Lohr	

MALEN

WL4211

Acrylmalkurs: Ostern steht vor der Tür Kinder 7 – 12 Jahre

Vera Kalkbrenner

Mach mit und gestalte dein eigenes Oster-Kunstwerk! Ein kuscheliger Osterhase aus Filz sitzt inmitten einer fröhlichen Blumenwiese, die wir auf eine ungrundierte quadratische Leinwand malen und mit bunten Fäden, Stoffresten und weiteren kleinen Details verzieren. Und gefärbte Osterfeier dürfen selbstverständlich auch nicht fehlen! Der Kurs vermittelt spielerisch den Umgang mit Acrylfarben, Texturen, Materialmix und kreativer Gestaltung.
Bitte mitbringen: Block, Bleistift, Radiergummi, Synthetikpinsel (groß, klein), Acrylfarben, Bastelleim oder Bastelkleber, Malkittel
Kursgebühr inkl. Materialkosten € 15,–

Samstag	10:00 – 11:30 Uhr
ab 28.02.26	5 Veranstaltungen
€ 65,–*	
Lohr	Zi 2.3 VHS Kirchplatz 9

WL4212

Acrylmalkurs: Lasst uns eine Bootstour machen! Kinder 7 – 12 Jahre

Vera Kalkbrenner

Mit einfachen Schritten, viel Fantasie und kräftigen Acrylfarben zaubern wir ein traumhaftes Schiff. Zunächst skizzieren wir die Schiffslinien und die Wasserkante mit einem Bleistift, danach tragen wir Pinselstrich für Pinselstrich Farben auf und gestalten den strahlendblauen Himmel sowie die Wellen des dunklen Flusses. Wir fertigen Rettungsringe aus Holz an, befestigen sie am Rumpf und platzieren Personen an Deck. Das Schiff kann jetzt über das Wasser gleiten. Zum Start unseres Abenteuers winkt uns vom Deck eine magische Hand zu. Ahoi und Leinen los!
Bitte mitbringen: Block, Bleistift, Radiergummi, Synthetikpinsel (groß, klein), Acrylfarben, Bastelleim oder Bastelkleber, Malkittel
Kursgebühr inkl. Materialkosten € 12,–

Samstag	10:00 – 11:30 Uhr
ab 18.04.26	5 Veranstaltungen
€ 62,–*	
Lohr	Zi 2.3 VHS Kirchplatz 9

Bildung kann man nicht erben – aber verschenken.
Gutscheine für Kurse bei der VHS – erhältlich in unseren Geschäftsstellen.



FILZEN

WL4311

Dekorative Ostergirlande mit der Nadel filzen, Kinder 4–6 Jahre

Nina Dudek

Die Osterzeit naht. Diesmal kannst du die Deko für die Osterfeiertage selber gestalten. Wie wäre es mit einer Girlande, an der viele Frühlings- und Ostermotive befestigt sind? Gemeinsam werden wir Schritt für Schritt mit speziellen Filznadeln und aus Wolle in allen Farben Ostereier, Häschen und Blumen sticheln. Ein wahrer Hingucker entsteht! Filznadeln werden gestellt.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten € 7,– (im Kurs zu bezahlen)

Samstag	28.03.26, 10:00–11:30 Uhr
€ 12,–*	
Lohr	Zi 2.12 VHS Kirchplatz 9

SCHNITZEN

WL4411

Schnitzen mit dem Schweizer Messer Kinder ab 7 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Maik Neuer

Jeder kennt das weltberühmte Schweizer Taschenmesser. Doch nur wenige beherrschen den richtigen Umgang mit den Werkzeugen, die in so einem Taschenmesser stecken. Dabei ist Schnitzen nicht gefährlicher als Fahrradfahren. Du lernst, worauf du achten musst, damit du dich nicht verletzt und wie du die große und kleine Klinge in verschiedenen Schnitztechniken richtig anwendest. Nach ein paar Tipps und Übungen mit der Säge und der Ahle kennst du alle Grundtechniken, die du bei der Umsetzung eines Projektes vertiefen kannst. Taschenmesser werden gestellt.
Kursgebühr inkl. Materialkosten € 3,–

Termine	Samstag, 13.06.2026, 10:00–12:00 Uhr
	Sonntag, 14.06.2026, 10:00–12:00 Uhr
€ 30,–*	
Lohr-Steinbach	Spielplatz am Kindergarten



Schnitzen mit dem Taschenmesser, Foto: Maik Neuer

WL4412

Taschenmesser-Workshop Kinder ab 12 Jahren (jüngere Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen)

Maik Neuer

Dich fasziniert der Umgang mit dem Taschenmesser und du willst deine Fähigkeiten erweitern? Nach einer intensiven Einführung in den Umgang mit dem Taschenmesser, werden wir gemeinsam drei meiner Lieblingsprojekte umsetzen. Nur so viel: Es dreht sich, es fliegt und es gibt Töne von sich. Für diesen Kurs sind Ausdauer, exaktes Arbeiten und ein sicherer Umgang mit dem Taschenmesser erforderlich. Taschenmesser und Materialien werden gestellt.
Kursgebühr inkl. Materialkosten € 4,–

Samstag	27.06.26, 09:00–12:00 Uhr
€ 24,–*	
Lohr-Steinbach	Spielplatz am Kindergarten

TÖPFERN

WL4511

Töpfern für Kinder, 6–12 Jahre

Heinz Schwaiger

Auf altersgerechte Weise lernen die Kinder einfache Techniken des freien Töpferns. Die Freude am Gestalten steht im Vordergrund.
Materialkosten und Brennen: ca. € 15,– (im Kurs zu bezahlen)

Montag	15:00–16:00 Uhr
ab 02.03.26	4 Veranstaltungen
€ 38,–*	
Lohr	Jugendzentrum, Keramikraum

Wollen Sie als Kursleiterin oder Kursleiter bei der VHS Lohr-Gemünden mitarbeiten?

Wenn Sie über pädagogisches Geschick und fundierte Kenntnisse in bestimmten Fachbereichen verfügen, freuen wir uns über Ihr Angebot. Für Kursleiter und Kursleiterinnen wird über den Bayerischen Volkshochschulverband ein qualifiziertes Fortbildungsprogramm angeboten.



Keramik bemalen, Foto: Hannelore Schneider

KERAMIK BEMALEN

WL4541

Dose mit Holzdeckel für eure Schätze

Hannelore Schneider

Sucht ihr einen guten Aufbewahrungsort für eure kleinen Schätze? Dann traut euch, unser Keramik-Atelier zu betreten. Hier könnt ihr Farben, Muster wählen und einfache Keramikdosen in glänzende Schatzgeheimnisse verwandeln. Damit eure kleinen Schätze nicht verloren gehen, schließt ihr die Dose mit einem Holzdeckel ab. Psst! Alles ist gut und sicher versteckt. Auf Wunsch kann eine weitere Keramik bemalt werden; diese muss direkt im Kurs bezahlt werden.
Kursgebühr inkl. Materialkosten (für eine Keramik)

Dienstag	28.04.26, 15:30–17:00 Uhr
€ 31,–*	
Lohr	Werkraum Kirchplatz 9

EXPERIMENTIEREN

WL4611

Junge Forscher: Meine ersten Elektro-Versuche, Kinder ab 7 Jahren

Marcin Tchorz

In diesem Kurs dreht sich alles um Strom, Spannung und elektrische Schaltungen. Du lernst, wie man einen Schaltkreis/Stromkreis aufbaut und welche Sicherheitsvorkehrungen wichtig sind. Deine Experimentierstunde kann beginnen: Jetzt kannst du beobachten, wie Strom durch Batterie, Drähte, Glühbirnen oder einen Summer fließt.
Bitte mitbringen: Block, Stift, Batterie
Kursgebühr inkl. Materialkosten € 10,–

Samstag	25.04.26, 10:00–11:30 Uhr
€ 20,–*	
Lohr	Werkraum Kirchplatz 9



David Longo

Ciao! Ich bin David, Italiener aus Rom – und seit 2015 am Start in Lohr am Main. Italienische Küche ist nicht nur lecker, sondern auch mega fun – und genau das will ich zeigen! Mit meinen Kids koche ich alles: klassische Gerichte, crazy neue Ideen und Rezepte, die richtig Bock machen. Hier geht's nicht um Perfektion, sondern um Good Vibes, Teamwork und leckeres Essen. Komm zu meinen Kursen – kochen, lachen, essen… und vielleicht dein neues Lieblingsgericht entdecken!

DIGITALE WELT

WL4617

Kreativ die „Erweiterte Realität" erfahren
Kinder 5 – 9 Jahre

Team BayernLab Lohr a.Main

Du magst Animationsfilme, kennst die Welpen aus PAW Patrol, die Eiskönigin, Mario oder auch Aladdin? Du fragst dich, wie die gezeichneten Filmhelden auf der Leinwand laufen, tanzen und springen? Wir im BayernLab verraten es dir. Zuerst wählst du ein Ausmalbild und malst dieses mit bunten Stiften aus. Jetzt kommt die Technik ins Spiel und du kannst deine Bilder mit Hilfe eines Tablets in Raum und Zeit schweben lassen.
Anmeldeschluss: 03.03.26

Dienstag	10.03.26, 14:00 – 15:30 Uhr
kostenlos	
Lohr	BayernLab, Erthalstr. 1

WL4618

AR – „Erweiterte Realität" für Fortgeschrittene, Jugendliche 10 – 15 Jahre

Team BayernLab Lohr a.Main

Augmented Reality (AR) – die Kombination aus Realität und virtueller Welt. Steige ein in diese faszinierende Welt und baue dir deine eigenen digitalen 3D-Umgebungen. Füge coole Objekte ein und gestalte dein interaktives Abenteuer – so wie ein digitaler Künstler. Das Beste daran? Du kannst dir deine neu geschaffene Welt auf dem Tablet anschauen und deine Kreationen animiert betrachten. Das alles ohne komplizierte Programmierung.
Anmeldeschluss: 01.04.26

Mittwoch	08.04.26, 10:00 – 12:00 Uhr
kostenlos	
Lohr	BayrnLab, Erthalstr. 1

* Für Gebühren, die mit einem * gekennzeichnet sind, gibt es keine Ermäßigung.

KOCHEN UND BACKEN

WL4712

Osterbäckerei, Kinder ab 7 Jahren

Rebekka Reiser

Vorfreude auf Ostern! Ostern steht vor der Tür und wir wollen diesmal die ganze Familie mit selbstgebackenen Osterleckereien überraschen. In unserer Backstube zaubern wir aus frischen Zutaten süße Köstlichkeiten, z.B kleine Nester, Hefezöpfe oder Hasenkekse, die wir österlich verzieren.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter zum Transport
Kursgebühr inkl. Materialkosten € 5,–

Samstag	21.03.26, 10:00 – 13:00 Uhr
€ 27,–*	
Lohr	Zi 1.1 VHS Kirchplatz 9

WL4713

Run an die Buletten! Kinder übernehmen das Küchenkommando!
Kinder 7 – 10 Jahre

Julia Schießer

Wir bereiten saftige Fleischbällchen aus dem Ofen zu. Dazu gibt es ein leckeres Kartoffelgratin. Als Dessert zaubern wir einen Apfelquark mit Knusperflocken aus der Pfanne.
Bitte mitbringen: Getränk, 2 Behälter, Geschirrtuch
Kursgebühr inkl. Materialkosten € 6,–

Samstag	21.03.26, 13:00 – 16:00 Uhr
€ 33,–*	
Wiesthal	Verbandsschule

WL4714

Brotzeit
Kinder 7 – 10 Jahre

Julia Schießer

Gemeinsam backen wir ein frisches Vollkornbrot mit Saaten wie vom Bäcker. Während der Backzeit bereiten wir zwei leckere Brotaufstriche zu. Bei der anschließenden Brotzeit lassen wir es uns dann schmecken.
Bitte mitbringen: Getränk, 2 Behälter, Geschirrtuch
Kursgebühr inkl. Materialkosten € 5,–

Samstag	25.04.26, 13:00 – 15:30 Uhr
€ 28,–*	
Wiesthal	Verbandsschule

WL4715

Ready vor Patty?
Kinder 7 – 10 Jahre

Julia Schießer

Wir backen Buns und bereiten saftige Burger zu. Hinterher gibt es ein kleines Überraschungsdessert.
Bitte mitbringen: Getränk, 2 Behälter, Geschirrtuch
Kursgebühr inkl. Materialkosten € 6,–

Samstag	13.06.26, 13:00 – 16:00 Uhr
€ 33,–*	
Wiesthal	Verbandsschule

WL4720

Pizza Kids
Wir craften die leckerste Pizza

David Longo

Bei Pizza Kids wird geknetet, gelacht und probiert! In unserem fröhlichen Pizzakurs entdecken Kinder, wie aus Mehl, Wasser und Fantasie eine echte italienische Pizza entsteht. Ein Erlebnis voller Spaß, Geschmack und kleinen Teigabenteuern! Wir kreieren folgende Pizzen: Margherita, Salami, Paprika-Zwiebeln, Knackwürstchen



Pizza Kids, Fotos: David Longo

Bitte mitbringen: Behälter zum Mitnehmen von Resten, Geschirrtuch, Küchenschürze
Kursgebühr inkl. Materialkosten € 15,– (mit Getränk und Nachspeise)

Samstag	02.05.26, 10:00 – 14:00 Uhr
€ 44,–*	
Lohr	Zi 1.1 VHS Kirchplatz 9

NATUR UND UMWELT

WL4811

Entdecke die faszinierende Welt der Insekten, Reptilien, Amphibien

Torsten Ruf

Schau dir zusammen mit dem Fotografen Torsten Ruf seine eindrucksvollen Aufnahmen an und erkunde mit ihm die Welt der Insekten, Reptilien, Amphibien. Du lernst bei der Führung durch die Ausstellung, wie man diese Tiere an ihren einzigartigen Merkmalen erkennt, wo sie leben, was sie gerne fressen und was du tun kannst, um ihnen das Leben in Haus und Garten leichter zu machen.

Sonntag	17.05.26, 15:00 – 16:00 Uhr
kostenlos	
Lohr	Alte Turnhalle, Gärtnerstr. 2
In Zusammenarbeit mit dem BUND Naturschutz Ortsgruppe Lohr/Lohrtal	

WL4821

Dem Geheimnis der Honigbienen auf der Spur

Richard Wöber

Besuche mit uns den Imker und lerne die faszinierende Lebenswelt der Bienen kennen. Da erfährst du, wo die Bienen den Nektar sammeln und wie sie ihn in den Bienenstock bringen. Du kannst dem Imker bei der Arbeit zusehen und dir den Bienenstock von Innen anschauen. Und selbstverständlich darfst du auch frischen Honig kosten.

Samstag	23.05.26, 15:00 – 16:30 Uhr
€ 5,–*	
Steinbach	Lehrbienenstand des Imkervereins
In Zusammenarbeit mit dem Imker-Kreisverband Main-Spessart West	

Das komplette vhs-Programm im Internet:
www.vhs-lohr.de · www.vhs-gemuenden.de

FÜHRUNGEN FÜR DIE GANZE FAMILIE

WL4831

Zu Besuch im Ziegenhof Kinder 4 – 9 Jahre mit Eltern

Simone Hock

Weißt du eigentlich, wo und wie Ziegen leben? Möchtest du erfahren, wie viel Milch Ziegen geben, wie sie gemolken werden und wie Käse hergestellt wird? Dann besuche mit uns den Ziegenhof der Familie Hock in Steinfeld und lerne mehr über die nachhaltige Landwirtschaft. Wenn du mutig bist, kannst du die Ziegen auch füttern und die kleinen Zicklein streichen. Nach der Führung erwartet dich eine kleine Kostprobe von Ziegenkäse und -wurst.

Samstag	07.02.26, 15:00 – 16:30 Uhr
€ 5,– Kinder	€ 7,– Erwachsene
Treffpunkt	Steinfeld, Ziegenzucht Hock
In Zusammenarbeit mit dem Ziegenzuchtverein Steinfeld	

Ferientermine Sommersemester 2026:

Faschingsferien:	16. 02. – 22. 02. 2026
Osterferien:	30. 03. – 12. 04. 2026
Pfingstferien:	25. 05. – 07. 06. 2026
Sommerferien:	01. 08. – 14. 09. 2026

WL4841

Besuch der Sternwarte in Bischbrunn Einführung Astronomie für Eltern mit Kindern ab 8 Jahren

Jürgen Väth

Im ersten Teil der Führung durch die Sternwarte lernen wir unterschiedliche Teleskope kennen und beobachten die Sonne. Sowohl für Anfänger als auch für ambitionierte Sternefans gibt es viel zu entdecken. Im theoretischen Teil widmen wir uns der Himmelskunde und suchen Antworten auf folgende Fragen: Warum wird es hell und dunkel, wie entstehen die Jahreszeiten? Warum ist der Mond mal am Nachthimmel und mal nicht? Warum sieht der Mond immer anders aus? Welche Planeten gibt es und wo findet man diese? Kann man Planeten immer sehen? Was sind Sterne und was sind Sternbilder? Was versteht man unter unserem Sonnensystem und was ist unsere Galaxie? Im nächsten Schritt durchwandern wir das Sonnensystem auf einem Teilstück des Planetenwanderwegs der Grunddörfer. Hier kann man die Weiten unseres Sonnensystems erleben. Bei klarem Wetter beobachten wir mit verschiedenen Teleskopen unseren Nachthimmel.
Bitte mitbringen: warme Kleidung, Getränk, Snack

Samstag	28.02.26, 18:00 – 21:00 Uhr
€ 9,–* Kinder	€ 18,–* Erwachsene
Treffpunkt	Bischbrunn-Oberndorf Grundstr. 7a, Privatsternwarte

WL4842

Besuch der Sternwarte in Bischbrunn Einführung Astronomie für Eltern mit Kindern ab 8 Jahren

Jürgen Väth

Inhalt wie Kurs WL4851

Freitag	24.04.26, 19:30 – 21:30 Uhr
€ 9,–* Kinder	€ 18,–* Erwachsene
Treffpunkt	Bischbrunn-Oberndorf Grundstr. 7a, Privatsternwarte



Informationen zum Stadtbus erhalten Sie bei
den Stadtwerken Lohr a. Main unter www.lohrliner.de, direkt unter Tel. 0 93 52 / 60 59 20
oder in der Touristinformation Lohr.

SWL Stadtwerke Lohr a. Main

WL4861

Steinknückel – auf zum Gipfel!

Tobias Schürmann

Zu Beginn der Ferien können wir uns im Vorspessart wie in den Alpen fühlen. Unsere Entdeckungstour für Groß und Klein führt über sanfte Wiesenhänge und durch dunkle Wälder. Nach einem kurzen mühsamen, steilen Aufstieg werden wir bei einer Rast am Martel mit weiten Blicken in die Landschaft belohnt. Und auf den Eintrag ins Gipfelbuch wird auch nicht verzichtet!

Sonntag	02.08.26, 13:00 – 17:00 Uhr
€ 5,–*	€ 10,–* Familien (vor Ort zu bezahlen)
Treffpunkt	Laufach, Wanderparkplatz Frohnhofen, Steigerer Weg

WL4871

LandArt

Gabi Bechold

Führungen in Zusammenarbeit mit dem Naturpark Spessart e.V

Bei der Führung an der Bayerischen Schanz betrachten und erspüren wir den sommerlichen Spessart mit allen Sinnen. Wir entdecken die Farben und Formen der Natur. Daraus erstellen und gestalten wir die schönsten Kunstwerke in der Natur.

Mittwoch	05.08.26, 14:00 – 16:00 Uhr
€ 5,–*	€ 15,– Familien (vor Ort zu bezahlen)
Treffpunkt	Ruppertshütten, Waldgaststätte Bayer. Schanz

AUTOGENES TRAINING/ ENTSPANNUNG

WL4911

Hörst du die Stille? Klangerlebnisse für Eltern und Kind Kinder 5 – 7 Jahre

Christine Märker

Wir entdecken die Welt der Klangschalen mit Kinderaugen. Was kann man mit Klangschalen machen? Welche Wirkung haben die faszinierenden Instrumente? Neugierde, Offenheit und Experimentierfreude sind ausdrücklich erwünscht. Bei praktischen Übungen können Kinder und Erwachsene erleben wie Klangschalen unsere Sinne berühren. Die wohltuenden Klänge und das Erleben der Schwingungen am und auf dem Körper unterstützen uns beim Entspannen und fördern somit unsere Kreativität, Körperbewusstsein und die Konzentration. Der Kurs richtet sich an jeweils ein Kind in Begleitung eines Erwachsenen.

Samstag	21.03.26, 15:00 – 16:30 Uhr
€ 18,–*	
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

BOGENSCHIESSEN

WL4931

Auf den Spuren von Robin Hood, Kinder ab 7 Jahren

Peter Ament

Möchtest du dich einmal wie Robin Hood fühlen und so wie er mit Bogen und Pfeil unterwegs sein? Begleite uns und lerne, wie du den Bogen spannst und den Pfeil richtig anlegst, um den Pfeil im richtigen Moment zu lösen. Das verlangt von dir jede Menge Geduld und Konzentration, bis du die Zielscheibe in der Mitte triffst. Achte dabei auch auf diene Arme und Beine, denn nur bei richtiger Koordination gelingt dir, die Zielscheibe zu treffen. Probiere es aus! Bogen und Pfeile werden gestellt.
Kursgebühr inkl. Materialkosten € 5,–

Samstag	25.04.26, 10:30 – 13:30 Uhr
€ 30,–*	
Lohr	Gasthof Buchenmühle, Parkplatz

BEWEGUNG

WL4951

Skateboard-Training, Kinder ab 8 Jahren

Benjamin Horn

Skateboard fahren trainiert die Balance und Kondition, ist extrem vielseitig und ein Riesenspaß. Aber dazu gehört, dass man einigermaßen sicher auf dem Brett steht. Deshalb bietet unser Skateboard-Training eine Einführung in die Basistechniken für eine sichere und verletzungsfreie Ausübung. Die Brettlhupfer-Skateboard-Experten zeigen u.a. das richtige Stehen auf dem Brett sowie erste Moves und Tricks.
Bitte mitbringen: Skateboard und Schutzausrüstung (kann auf Anfrage auch geliehen werden).

Freitag	10.07.26, 17:00 – 18:30 Uhr
€ 15,–*	
Lohr	Verkehrsübungsplatz
In Kooperation mit Brettlhupfer Skateshop	

SELBSTBEHAUPTUNG

WL4971

Selbstbehauptung, Kinder 8 – 12 Jahre

Arthur Fuhr

Um zu lernen, sich persönlich zu behaupten und sich notfalls auch körperlich gegen Angriffe böswilliger Menschen zu schützen und zu verteidigen, brauchen Kinder professionelle Unterweisung durch Spezialisten. Hier wird den Kindern von einer in Selbstverteidigung sachkundigen Person, differenziertes Verhalten gegenüber Erwachsenen vermittelt. Grundkenntnisse in Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Kinder u.ä. sind die Ziele dieses Kurses.

Samstag	14.03.26, 10:00 – 13:00 Uhr
€ 25,–*	
Lohr	Grundschule Sackenbach

Bitte beachten Sie:
Die Geschäftsstellen in Lohr und in Gemünden sind während der Schulferien geschlossen.

Anmeldezeiten
Mo. – Fr. 08:00 – 12:30
Mo. – Mi. 14:00 – 16:00 und Do. 14:00 – 17:00
in der VHS-Geschäftsstelle Lohr, Schlossplatz 3



LITERATUR UND MUSIK

WL5111

Literaturseminar

Dr. Elisabeth Luge

Was zeichnet den Menschen aus in seinem Lebenskampf? Wie kann der Mensch seine Würde bewahren in existenziellen Situationen? In den genannten Romanen wird das Meer zum Schauplatz einer Bewährung. Über ein drittes Buch wird im Laufe des Kurses gemeinsam entschieden.
Im Sommersemester 2026 lesen wir:
Edoardo De Angelis/Sandro Veronesis: Comandante
Ernest Hemingway: Der alte Mann und das Meer

Termine	09.02., 23.02.,16.03.,13.04.2026
Montag	19:00 – 20:30 Uhr
€ 44,–*	
Lohr	Zi 2.12 VHS Kirchplatz 9

WL5121

Musikliteratur und Gesang

Ruth Radecker

Wir beschäftigen uns mit Chorsätzen verschiedener Jahrhunderte. Dabei reicht die Bandbreite der Stücke von italienischen Liedern der Renaissance bis zu englischen Songs des 20. Jahrhunderts. Bei der Erarbeitung legen wir besonderen Wert auf Stimmbildung, sei es beim Einsingen oder Feilen am Chorklang. Wenn Sie gerne singen und Ihrer Stimme auch Anspruchsvolles zumuten wollen, können Sie hier Ihr Talent gemeinsam mit aufgeschlossenen, musikbegeisterten Menschen entwickeln. Chorerfahrung erwünscht.

Montag	19:45 – 21:15 Uhr
ab 02.02.26	15 Veranstaltungen
€ 45,–*	
Lohr	Zi 1.122 Schulzentrum Nägelsee

Klemmer Immobilien

Ihr Makler vor Ort
Verkauf
Vermietung
Wertermittlung
Relocation Service

Ludwigstraße 6 Lohr a. Main
09352 - 60 38 4-0
www.klemmer-immobilien.de

MALEN UND ZEICHNEN

WL5211

Zentangle® – Einführungskurs Entspannung mit dem Stift

Heidi Pollin, zertifizierte Zentangle®-Lehrerin (CZT)

Zentangle® ist eine besondere Mal- bzw. Zeichentechnik, bei der durch die Wiederholung von abstrakten Mustern eine Art Tiefenentspannung einsetzt. In dem Einführungskurs lernen Sie die acht Grundschritte der Zentangle®-Methode kennen und erhalten einen Einblick in diese besondere Art des Malens. Die benötigte Basisausstattung sowie das Papier wird von der Kursleiterin bereitgestellt.
Kursgebühr inkl. Materialkosten € 8,–

Montag	02.03.26, 18:30 – 20:30 Uhr
€ 26,–*	
Lohr	Zi 2.3 VHS Kirchplatz 9

WL5212

Bunt, fröhlich und leicht Aquarell mal anders

Ada Madera-Weyer

Braucht es Talent zum Malen? Du denkst, du kannst das nicht? Von Herzen freue ich mich darauf, dich auf deinem eigenen kreativen Weg zu begleiten und dir mit Aquarellfarben zeigen zu können, wie leicht und entspannend das Malen sein kann! Einfach mal die Seele ... malen lassen! Werde kreativ und lasse dich von deinem inneren Künstler überraschen! Das nötige Material bringe ich mit.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten € 15,– (im Kurs zu bezahlen)

Donnerstag	12.03.26, 18:30 – 21:30 Uhr
€ 28,–*	
Lohr	Zi 2.3 VHS Kirchplatz 9

WL5213

Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Hartwig Kolb

Teils im Kursraum, teils draußen vor Ort werden wir mit Bleistift, Tusche und Aquarellfarben Landschaftsmotive zeichnerisch umsetzen. Sie erfahren im Kurs Grundlagen der Perspektive und der Komposition. Der Kurs eignet sich für Ihre Urlaubsreise im Sommer und der schnellen Skizzierung von Urlaubsmotiven. Für Fortgeschrittene und Grundlageninteressierte gleichermaßen bestimmt.
Bitte mitbringen: weiche Bleistifte 2b bis 6b, Tintenroller, Farbstifte, kleiner Aquarellkasten, Pinselset, Skizzenbuch A4 mit festem Papier, Aquarellblock A4, kleiner Hocker, Sonnenhut

Dienstag	18:30 – 20:45 Uhr
ab 09.06.26	5 Veranstaltungen
€ 105,–*	
Lohr	Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9



Bunt und fröhlich malen, Foto: Ada Madera-Weyer

WL5214

Aktzeichen

Annette Madré

Das Zeichnen von menschlichen Proportionen, Körperhaltungen und Posen schult die Wahrnehmung von Auge und Hand. Das Bemühen um den richtigen Ausdruck eröffnet dabei die Möglichkeit die eigenen künstlerischen Fähigkeiten zu erweitern – egal ob Anfänger oder Profi. Damit ist Aktzeichnen nicht nur Handwerk, sondern auch eine Reise zu einem tieferen Verständnis von Menschlichkeit, Schönheit und Ausdruckskraft. Die Künstlergruppe Kontraste unterstützt Sie bei Ihren Versuchen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A 3 oder 2, glattes Papier, ab 120 g, mehrere Graphitstifte Stärke HB bis B 8, Knetgummi, Spitzer, feste Unterlage

Dienstag	04.08.26, 18:00 – 20:00 Uhr
€ 30,–*	
Lohr	Alte Turnhalle, Gärtnerstr. 2



Zentangle, Foto: Heidi Pollin



Fotografie, Foto: Katja Dreilich

FLECHTEN

WL5411

Korbflechten

Volker Wingenfeld

In diesem Kurs flechten wir mit frischen Weiden unterschiedlicher Stärken, Farben und Größen. Unter Anwendungen von verschiedenen Flechttechniken fertigen wir einen runden Korb mit Henkel an.
Bitte mitbringen: Gartenschere, kleines Küchenmesser
Kursgebühr inkl. Materialkosten

Termine	Mi., 11.03.26, 16:00 – 20:00 Uhr Do., 12.03.26, 16:00 – 20:00 Uhr
€ 109,–*	
Lohr	Rathaussaal, Altes Rathaus



Weidenflechten, Foto: Carolin Herrmann

FOTOGRAFIE

WL5311

Malen mit der Kamera
Fotokurs für kreative Bildgestaltung

Katja Dreilich

Entdecke die Kunst, mit Licht statt mit Farbe zu malen! In diesem besonderen Fotokurs lernst du, wie du deine Kamera als Pinsel nutzt und mit Bewegung, Licht und Zeit einzigartige Bilder erschaffst. Ob fließende Lichter, abstrakte Formen oder traumhafte Unschärfen – hier steht das kreative Experiment im Mittelpunkt. Gemeinsam erkunden wir verschiedene Techniken wie Intentional Camera Movement (ICM) und Langzeitbelichtung, um Fotos zu gestalten, die mehr Gefühl als Realität zeigen. Der Kurs ist ideal für alle, die ihre fotografische Ausdruckskraft erweitern und neue Wege der Bildgestaltung entdecken möchten. Tauche ein in die Welt zwischen Fotografie und Malerei – und lass deine Bilder tanzen! Grundkenntnisse in der Kamerabedienung vorteilhaft!
Bitte mitbringen: Kamera (am besten mit manuellen Einstellmöglichkeiten), Stativ

Samstag	11.04.26, 09:00 – 15:00 Uhr
€ 42,–*	
Lohr	Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9

Musterstücke aus dem Kreativbereich können während der Anmeldezeiten besichtigt werden.

Anmeldezeiten

Sofort nach Erscheinen des Programms
Nachmeldung zu den Kursen jederzeit möglich zu den ständigen Geschäftszeiten
Mo. – Fr. 08:00 – 12:30
Mo. – Mi. 14:00 – 16:00 und Do. 14:00 – 17:00

Tel. 0 93 52 / 848 - 500,
E-Mail: vhs@lohr.de, www.vhs-lohr.de

WL5412

Weidenflechten: Dekoratives für die Osterzeit und den Frühlingsgarten

Carolin Herrmann

Sie lernen In diesem Kurs das natürliche Arbeitsmaterial Weide kennen, das sich vielfältig verwenden lässt. Aus eingeweichten Weidenruten flechten Sie in verschiedenen Techniken Osternester oder Halbkugeln, die Sie individuell mit weiteren Objekten gestalten können. Auch ein Kranz oder ein Loop können hergestellt werden. Ein echter Hingucker für den Frühlingsgarten und die österlich dekorierte Wohnung.
Bitte mitbringen: Gartenschere, Draht, Kombizange, Dekomaterial
Kursgebühr inkl. Materialkosten € 5,–

Samstag	16.05.26, 09:30 – 12:30 Uhr
€ 33,–*	
Karsbach	Werkraum Herrmann Homburger Str. 11a



Pillow bag, Foto: Heike Burk

KERAMIK BEMALEN

WL5421

Scrafito auf Keramik

Hannelore Schneider

Lassen Sie sich von Scrafito auf Keramik verzaubern! Mit verschiedenen Farbschichten und Kratztechnik entstehen einzigartige Muster auf einem Teller (Durchmesser ca. 25 cm). Die Scrafito-Technik kann zunächst auf einem Probeteller geübt werden, bevor es an die Gestaltung des zweiten Tellers geht. Beide Teller werden im Anschluss gebrannt. Der Kurs verspricht eine inspirierende Atmosphäre, anregende Gespräche und am Ende fröhlich gestaltete Teller. Ein gemeinsames kreatives Erlebnis, das lang in Erinnerung bleibt.
Kursgebühr inkl. Materialkosten

Dienstag	28.04.26, 18:00 – 21:30 Uhr
€ 53,–*	
Lohr	Werkraum Kirchplatz 9

STRICKEN

WL5511

Pillow bag – Grobstricktaschen

Heike Burk

Starten Sie in die nächste Frühjahrs- und Sommersaison mit einer Handtasche ausgestattet, die alle Blicke auf sich zieht und die Sie selber hergestellt haben. Sie benötigen dazu keine Nadeln, nur dickes Garn und Ihre Finger. Erlernen Sie die Methode des Grobstrickens, gestalten Sie Ihre „Pillow bag“ individuell, bunt oder elegant und präsentieren Sie ihr handgemachtes Modeaccessoire bei der nächsten Gelegenheit voller Stolz.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ab € 80,– für Wolle und Griffe)
Bitte mitbringen: Schere

Freitag	13.03.26, 18:00 – 20:00 Uhr
€ 32,–*	
Lohr	Zi 2.12 VHS Kirchplatz 9

HOLZWERKEN

WL5611

Miniaturwelt aus Holzresten

Simone Höfle-Mantel

Ich baue mir die Welt, wie sie mir gefällt – singt Pippi Langstrumpf. In diesem Kurs können Sie sich auch ihre eigene Miniaturwelt – bunt, individuell – bauen. Zur Auswahl stehen Ihnen Holzhäuschen in unterschiedlichen Größen und Formen zur Verfügung, die Sie bemalen und mit Türen, Fenstern und Schornsteinen versehen. Anschließend bringen Sie z.B. Wäscheleinen oder Blumenkästen sowie weitere dekorative Gegenstände an, um Ihrer Welt einen besonderen Charme zu verleihen. Schritt für Schritt entstehen kleine Kunstwerke, die Geschichten erzählen.
Kursgebühr inkl. Materialkosten € 12,–

Donnerstag	12.03.26, 17:00 – 20:00 Uhr
€ 40,–*	
Lohr	Werkraum Kirchplatz 9

TÖPFERN

WL5711

Wildblumen-Teller töpfern

Stefanie Bayer

Erleben Sie den Werkstoff Ton zwischen Ihren Händen und verbinden Sie Natur und Ton. Mithilfe verschiedener Wildblumen und Gräser hinterlassen wir Spuren im Ton. Nachdem die Stücke getrocknet und das erste Mal gebrannt sind, werden Ihre Abdrücke mit Engobe eingefärbt und anschließend mit einer transparenten Glasur überzogen.
Gefertigt werden 1 – 2 Teller (800 g Ton inklusive). Für jedes weitere Stück werden € 15/kg berechnet.
Kursgebühr inkl. Material- und Glasurkosten

Freitag	20.03.26, 15:00 – 17:00 Uhr
€ 48,–	
Lohr	Zi 1.84 Töpferraum Schulzentrum Nägelsee



Stefanie Bayer

Hi, ich bin Stef, ich liebe es Etwas selbst zu erschaffen, neues auszuprobieren und kann in der Kreativwelt völlig abschalten. Im Mai 2024 habe ich mir meinen Traum erfüllt und die MACHBAR, eine Kreativwerkstatt, gegründet. Hier biete ich Kindern und Erwachsenen die Möglichkeit sich in verschiedenen Workshops mit und ohne Ton kreativ auszuleben. Ich freue mich auf euch!



Scrafito, Foto: Hannelore Schneider



Holzwerken, Foto: Simone Höfle-Mantel

Glas. Klar.
SORG

Für meine Zukunft sehe ich SORG

Sie sind auf der Suche nach einem attraktiven Arbeitgeber?
Dann kontaktieren Sie uns unter
career@sorg.de
Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage **www.sorg.de**





MIT SOMMER REISEN.

Unser familiengeführtes Unternehmen bringt Reisegäste schon seit 1928 ans Ziel.
Wir sind Ihr kompetenter Partner für Busreisen.

LUST AUF URLAUB?

Wir organisieren Busreisen zu den schönsten Reisezielen innerhalb Europas.
Geführte Rad- und Wanderreisen, Wellness- und Genussreisen…
ganz sicher ist auch etwas für Sie dabei. Lassen Sie sich inspirieren!

REISEBUS MIETEN?

Wir planen umfassend und individuell nach Ihren Wünschen Tages-
und Mehrtagesfahrten für Ihre Reisegruppe.

KOMM IN UNSER TEAM!

Du kannst dir vorstellen am Steuer eines Reisebusses deinen Arbeitsplatz zu sehen?
Dann bewirb dich jetzt bei uns! Wir zahlen 19,48 € pro Stunde sowie Nacht-, Sonn- & Feiertags-
und Überstundenzuschläge laut Tarifvertrag des Landesverbandes Bayerischer Omnibusunternehmer.
Für mehr Infos einfach bei uns melden.



SOMMER REISEN GmbH
Urspringer Weg 2
97849 Roden-Ansbach

Tel.: 09396 99973
Mail: info@sommer-reisen.de

IMMER AKTUELL UNTER
WWW.SOMMER-REISEN.DE

Förderung von Präventionskursen durch Krankenkassen §20 SGBV (ZPP)

Der Programmbereich Gesundheit der Volkshochschule Lohr-Gemünden beinhaltet ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Eine Teilnahme an Kursen im Bereich Bewegung, Entspannung, Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Da dies aber mit einem enormen kosten- und zeitintensiven Verfahren (§20 SGB V) verbunden ist, haben wir als VHS entschieden, keine Registrierung unserer Gesundheitskurse bei der ZPP vorzunehmen und keine der von der ZPP geforderten Teilnahmebestätigungen auszufüllen. Eine Ausnahme sind die Kurse von Andrea Försterling, die ihr Kurskonzept eigenständig bei der ZPP registriert hat, so dass hier eine anteilige Erstattung der Gebühr durch die Krankenkasse möglich ist.

In allen anderen Gesundheitskursen setzen wir auf die Qualität unserer erfahrenen, bestens aus- und fortgebildeten Kursleiter, die unsere Teilnehmer seit Jahrzehnten davon überzeugen, wie gut ihnen ein VHS-Gesundheitskurs tut, in dem individuell auf jeden einzelnen eingegangen wird. Auf Nachfrage erhalten Sie, sofern Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen hatten, kostenfrei eine Bestätigung über den Besuch Ihres Gesundheitskurses, die sich auf die Kerndaten (Kursdauer, Gebühren und Kursleiterqualifikation) bezieht. Diese Bestätigung kann bei Ihrer Krankenkasse vorgelegt werden, bietet aber keine Garantie für eine Kostenerstattung. Gesundheitsbildung an der VHS Lohr-Gemünden kann so weiterhin unbürokratisch, datengeschützt, qualitativ hochwertig, trotzdem preiswert und in Ihrer Nähe angeboten werden. Wir hoffen auf Ihr Verständnis, Ihre Zustimmung und Unterstützung!

Bitte beachten Sie unsere Rücktrittsbedingungen.

Über Kursausfälle informieren wir Sie per E-Mail und auf der Homepage.

Aktuelle Infos unter **www.vhs-lohr.de**

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen mit: Geschirrtuch, Schürze, kleinere Behälter für evtle. Reste, Getränk

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

Rechnen Sie bei den Kochkursen bitte noch eine Umlage für die Lebensmittel hinzu. Unsere Kursleiter sind bemüht, diese günstig einzukaufen. Geben Sie bei einem unvermeidlichen Rücktritt bitte rechtzeitig Bescheid, da nach der angemeldeten Teilnehmerzahl eingekauft wird.

WERBUNG GANZ NACH DEINEM
GESCHMACK

Seit mehr als 15 Jahren treffen wir beim Gestalten dieses Programmheftes den Geschmack der VHS Lohr-Gemünden.

Sicher treffen wir auch Deinen!
Lass uns bei Deinem nächsten Projekt zusammenarbeiten.



g medien

Dein Partner für Medienprojekte in Lohr am Main www.g-medien.eu

KOCHEN UND BACKEN

WL6111

Schnelles, leckeres Ostermenü

Karl-Heinz Zeipelt

Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich und Ihre Lieben zu Ostern mit einem besonderen Menü verwöhnen und den Feiertag gleichzeitig mit Ihren Gästen genießen können statt lange in der Küche zu stehen. Neugierig, wie das geht? Unser Ostermenü lässt sich nicht nur gut vorbereiten, sondern besteht dazu fast nur aus saisonalen Produkten, selbstgemachten Saucen und Marinaden: Wir starten mit einer klaren Fleischsuppe mit Karottenstiften und Teigtaschen, gefolgt von saisonalem Salat mit Roastbeef in fruchtiger Thunfischsauce sowie Zitronen-Gewürz-Hähnchen auf Gemüsebett und zum Abschluss folgt ein Osternest aus Eis, Früchten und Sahne.
Kursgebühr inkl. Materialkosten (€ 20,–)

Samstag	07.03.26, 17:00 – 21:30 Uhr
€ 53,–*	
Lohr	Zi 1.1 VHS Kirchplatz 9

WL6112

Vegetarisch kochen mit Frühlingskräutern

Heidrun Gärtner

Kräuterführerin Heidrun Gärtner zeigt in diesem vegetarischen Kochkurs die vielseitige Verwendung von Frühlingskräutern in der Küche. Denn Wildkräuter bereichern unsere Speisekarte, bieten einzigartige Geschmackserlebnisse und kurbeln im Frühjahr den Stoffwechsel an. Dazu verleihen sie allen Gerichten das gewisse Etwas, stärken unseren Körper und zaubern durch ihre raffinierten Aromen einen unvergleichlichen Geschmack. Neben dem praktischen Kochen gibt es zusätzlich viele interessante Informationen über die gesundheitsfördernden oder sogar heilenden Kräfte der verwendeten Kräuter.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Freitag	17.04.26, 19:00 – 22:30 Uhr
€ 28,–*	
Lohr	Zi 1.1 VHS Kirchplatz 9

Anmeldezeiten
Mo. – Fr. 08:00 – 12:30
Mo. – Mi. 14:00 – 16:00 und Do. 14:00 – 17:00
in der VHS-Geschäftsstelle Lohr, Schlossplatz 3



Mexikanische Küche, Beispielbild, pexels

WL6113

Fränkische Feinschmeckerküche

Karl-Heinz Zeipelt

Für viele Feinschmecker ist die fränkische Küche nach wie vor das Schlaraffenland schlechthin, da sie Großmutters Gerichte immer wieder neu entdeckt und verfeinert. Der Kochkurs liefert einen Einblick in die Vielfalt der fränkischen Küche von deftig bis leicht oder auch kreativ. Ökologisch wertvolle, frische Zutaten lassen den Abend zum Genuss werden. Der passende fränkische Wein rundet die „Verwöhn-Therapie“ an diesem Abend ab. Geplant sind folgende Gerichte: Meerrettichcremesuppe, Rotkohlrouladen gefüllt mit Hackfleisch und Birne, Sauerkrautstrudel oder Klöße mit Sauerkraut, fränkisches Zwiebelfleisch (Zwiebelrostbraten), Versoffene Jungfrauen.
Kursgebühr inkl. Materialkosten (€ 20,–)

Samstag	18.04.26, 17:00 – 21:30 Uhr
€ 53,–*	
Lohr	Zi 1.1 VHS Kirchplatz 9

Anmeldezeiten

Sofort nach Erscheinen des Programms
Nachmeldung zu den Kursen jederzeit möglich zu den ständigen Geschäftszeiten
Mo. – Fr. 08:00 – 12:30
Mo. – Mi. 14:00 – 16:00 und Do. 14:00 – 17:00

Tel. 0 93 52 / 848 - 500,
E-Mail: vhs@lohr.de, www.vhs-lohr.de

WL6114

Vietnamesische Küche: Familienfestmahl „Mâm Cóm Ngày Têt“

Tien Pham

Das Familienfestmahl zum Neujahrsfest ist ein bedeutender Tag in der vietnamesischen Kultur, bei dem Familie und Freunde zusammenkommen, um das neue Jahr mit besonderen Speisen zu begrüßen. Tauchen Sie mit diesem besonderen Kochkurs ein in die vietnamesische Tradition, entdecken Sie die Vielfalt der vietnamesischen Küche und lassen sich von den besonderen Aromen und Farben verzaubern. Auf der Festtagstafel stehen: vietnamesischer Jasminreis (vegan), karamellisierter Schweinebraten mit Ei und Kokossaft, gebratener Tofu mit Chili und Zitronengras (vegan), gebratener Kohl mit Tomaten und eine Kartoffel-Karotten-Suppe (mit oder ohne Fleisch)
Kursgebühr inkl. Materialkosten (€ 18,–)

Samstag	28.02.26, 16:00 – 19:00 Uhr
€ 42,–*	
Lohr	Zi 1.1 VHS Kirchplatz 9

WL6115

Mexikanische Küche low carb Die vier Jahreszeiten

Astrid Fimbres de Brandecker

Lebendige Farben, kräftige Aromen und jahrhunderte alte Traditionen – die von der UNESCO zum Weltkulturerbe ernannte mexikanische Küche zählt zu den vielfältigsten und spannendsten der Welt. Wie vielseitig die mexikanische Küche auch unter Verzicht von Kohlenhydraten und Kalorien sein kann, zeigt dieser low carb Kochkurs, bei dem sich alles ums glutenfreie Backen von typischen mexikanischen Gerichten dreht. Wir backen passend zu den vier Jahreszeiten mexikanische Pizzen, Tartes und Sandwiches belegt mit frischem Gemüse und Salat sowie gebratenem Fleisch, verfeinert durch ausgeglichene Schärfe und typische Gewürze.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. € 20,–)

Freitag	13.03.26, 18:30 – 22:00 Uhr
€ 28,–*	
Lohr	Zi 1.1 VHS Kirchplatz 9

www.vhs-lohr.de · E-Mail: vhs@lohr. de

WL6116

Italienische Küche: Pesto Trilogie

David Longo

Heute genießen wir die aromatische Welt des echten italienischen Pestos! Der Kochkurs startet wie in Italien üblich mit Antipasti, bevor wir drei verschiedene Varianten des „grünen Goldes“ kreieren. Das sind das klassische Basilikum-Pesto aus Ligurien, ein würziges Rucola-Pesto mit pfeffriger Note und das intensive Pesto rosso aus sonnengetrockneten Tomaten – ein Hauch Sizilien im Glas. Nach der gemeinsamen Zubereitung verkosten wir unterschiedliche Kombinationen zu Pasta, Bruschetta und italienischem Käse und lernen wertvolle Tipps zur Aufbewahrung des selbst hergestellten Pestos. Ein Kochkurs voller italienischem Duft, Geschmack und Lebensfreude – einfach pestissimo!
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. € 20,–)

Samstag	28.03.26, 11:00 – 14:30 Uhr
€ 28,–*	
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

Bitte zahlen Sie Ihren Materialkosten-Anteil am Kursabend direkt vor Ort.

WL6117

Italienische Küche: Pizza panzerotti

David Longo

Unter fachkundiger originalitalienischer Anleitung bereiten wir einen echt italienischen Pizzateig für Pizza Panzerotti – knusprige, goldbraun gebratene Teigtaschen mit köstlicher herzhafter Füllung und heiß begehrtes Streetfood in den Straßen Süditaliens. Wir tauchen ein in die Tradition Neapels, erhalten Tipps für den perfekten Pizzateig und Einblicke in die Geheimnisse verschiedener Füllungen. Lassen Sie sich begeistern von einer leidenschaftlichen italienischen Küche voller Geschmack und Genuss.
Bitte mitbringen: Box mit luftdichtem Deckel (zum Aufgehen des Pizzateigs)
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. € 15,–)

Samstag	13.06.26, 11:30 – 16:30 Uhr
€ 35,–*	
Lohr	Zi 1.1 VHS Kirchplatz 9

Ferientermine Sommersemester 2026:

Faschingsferien:	16.02. – 22.02.2026
Osterferien:	30.03. – 12.04.2026
Pfingstferien:	25.05. – 07.06.2026
Sommerferien:	01.08. – 14.09.2026

soeder
ALLES FÜR KÜCHE UND TISCH
Turmstraße 7 · 97816 Lohr am Main
Telefon: 09352/2547

WL6118

Griechische Küche: Mezze und Co.

Karl-Heinz Zeipelt

In Griechenland gibt es in fast jedem noch so kleinen Ort ein Lokal und oft muss man dort einen Tisch vorbestellen. Kein Wunder, denn die griechische Küche ist unvergleichlich! An diesem Abend bereiten wir einige typische Vorspeisen, ein Hauptgericht und eine Nachspeise mit frischen Zutaten zu. Geplant sind: Choriatiki (Bauernsalat), Melitzanosalata (Auberginencreme), Chtipiti (angemachter Schafskäse), Zaziki (Knoblauchjoghurt), Kokkini Paprika (Paprikamus), Santoriner Tomatenpuffer (Domatokeftedes), Kotopoula Aemonato me Patates (Huhn mit Zitronensauce und Kartoffeln) sowie Sesamkringel und Milopitakia (Plätzchen mit Apfelfüllung)
Kursgebühr inkl. Materialkosten (€ 20,–)

Samstag	20.06.26, 17:00 – 21:30 Uhr
€ 53,–*	
Lohr	Zi 1.1 VHS Kirchplatz 9

WL6119

Brot backen mit Sauerteig

Claudia Lankes

Für ein bekömmliches Brot ist Sauerteig eine wichtige Zutat und gewusst wie, kann man auf Hefe sogar vollständig verzichten. Damit entsteht ein köstliches Brot mit langer Frischhaltung, das man nicht mehr missen möchte. Der Aufwand ist dabei überschaubar und erfordert lediglich eine gute Planung. Anschaulich und umfassend wird die Wirkungsweise, Verwendung und Lagerung von Sauerteig sowie die Bedeutung einer optimalen Teigführung mit Quell- und Ruhephasen erklärt. Weiterhin erhalten Sie wertvolle Tipps rund ums Brotbacken. Natürlich bekommt jeder Teilnehmer Anstellgut vom Sauerteig mit, so kann es daheim gleich weitergehen.
Bitte mitbringen: Handmixer/Küchenmaschine, 2 Schraubgläser mit Deckel
Kursgebühr inkl. Materialkosten (€ 10,–)

Freitag	26.06.26, 17:30 – 21:00 Uhr
€ 49,–*	
Lohr	Zi 1.1 VHS Kirchplatz 9



Brot backen, Beispielbild, pexels



Bewegung und Fitness, Beispielbild, pexels

BEWEGUNG UND FITNESS

WL6211

Zumba®

Sonja Kraus

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm aus verschiedenen Tanzstilen (Hip-Hop/Reggaeton, Salsa, Merengue, Cumbia, Bachata, Mambo und einigen Bauchtanzbewegungen) zu südamerikanischer Musik. Durch diese Kombination entsteht ein äußerst effektives Fitnesstraining, das die Kondition ausbaut, Gewicht reduziert, aber vor allem Spaß macht.

Donnerstag	18:00 – 19:00 Uhr
ab 26.02.26	10 Veranstaltungen
€ 53,40	
Lohr	Grundschule Sackenbach

WL6212

Zumba® Gold

Sonja Kraus

Zumba®-Gold eignet sich für alle Tanzbegeisterten, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben erst begonnen haben, für Menschen mit ein paar Pfunden zu viel oder für Ältere. Das vom Latino-Lebensgefühl inspirierte Tanz- und Fitness-Programm trainiert die Ausdauer, das Gleichgewicht und die Koordination.

Donnerstag	19:15 – 20:15 Uhr
ab 26.02.26	10 Veranstaltungen
€ 53,40	
Lohr	Grundschule Sackenbach

Bitte beachten Sie:
Die Geschäftsstellen in Lohr und in Gemünden sind während der Schulferien geschlossen.

WL6213

Bodyworkout für Neueinsteiger

Jessica Marschall

Unser Bodyworkout ist ein Ganzkörpertraining mit motivierender Musik, das unterschiedliche Muskelgruppen trainiert, um Kraft, Ausdauer und Koordination zu verbessern und das mit großem Spaß. Dabei sorgen verschiedene Klein-Sportgeräte für Abwechslung. Abgerundet wird jede Stunde durch ein abschließendes Stretching, das Muskelkater vorbeugt. Ein Neueinstieg ist auch nach Kursstart problemlos möglich!
Intensität: mittel, Schwierigkeit: mittel

Dienstag	17:30 – 18:30 Uhr
ab 13.01.26	14 Veranstaltungen
€ 75,–	
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

WL6214

Bodyworkout für Geübte

Jessica Marschall

Inhalt wie Kurs WL6213, aber Intensität: stark, Schwierigkeit: anspruchsvoll

Dienstag	18:45 – 19:45 Uhr
ab 13.01.26	14 Veranstaltungen
€ 75,–	
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

WL6215

Bodyworkout

Jessica Marschall

Inhalt wie Kurs WL6213

Mittwoch	17:45 – 18:45 Uhr
ab 14.01.26	14 Veranstaltungen
€ 75,–	
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

WL6216
Easy Step
Jessica Marschall

Stepaerobic feiert gerade ein großes Comeback. Aus gutem Grund! Denn das Training bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, verbessert die Koordination und Muskelausdauer, ist einfach zu lernen und macht Riesenspaß. Im Kurs versprechen einfache Schrittfolgen bei gedrosseltem Tempo kombiniert mit motivierender Musik gute Laune und schnelle persönliche Erfolge.
Intensität: mittel, Schwierigkeit: einfach

Mittwoch	19:00 – 20:00 Uhr
ab 14.01.26	14 Veranstaltungen
€ 75,–	
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

WL6217
Step für Fortgeschrittene
Isabell Schital

Step-Aerobic trainiert nicht nur das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur, sondern verbessert auch das Rhythmusgefühl und die Koordination. Nach einem kurzen Warm Up erarbeiten wir im Kurs nach und nach eine eigene Choreographie. Jedes Training endet mit einem relaxenden Stretching.

Mittwoch	18:15 – 19:15 Uhr
ab 04.02.26	15 Veranstaltungen
€ 80,–	
Lohr	Grundschule Sackenbach

..und danach das Erfahrene bei einem gepflegten Schoppen vertiefen und diskutieren.

WEINHAUS MEHLING
LOHR A.MAIN



Mo, Di, Mi & Fr ab 16 Uhr
Do, Sa, So & Feiertags ab 11 Uhr
Veranstaltungen im Gewölbekeller
www.weinhaus-mehling.de
09352/ 2602
Freitag ab 11 Uhr Ladenverkauf von Sauerteigbrot, Brezel etc.

WL6218
Problemzonengymnastik: Bauch - Beine - Po
Isabell Schital

Ein flacher Bauch, straffe Oberschenkel, ein knackiger Po? Nach einer kurzen Aufwärmphase folgt ein intensives Workout für die Problemzonen Bauch, Beine, Po, begleitet von gezielten Übungen für einen gesunden Rücken. Den Ausklang bildet dann ein Stretching zur Entspannung.

Montag	17:00 – 18:00 Uhr
ab 02.02.26	15 Veranstaltungen
€ 80,–	
Lohr	Grundschule Sackenbach

WL6219
Problemzonengymnastik: Bauch - Beine - Po
Isabell Schital

Ein flacher Bauch, straffe Oberschenkel, ein knackiger Po? Nach einer kurzen Aufwärmphase folgt ein intensives Workout für die Problemzonen Bauch, Beine, Po, begleitet von gezielten Übungen für einen gesunden Rücken. Den Ausklang bildet dann ein Stretching zur Entspannung.

Montag	18:15 – 19:15 Uhr
ab 02.02.26	15 Veranstaltungen
€ 80,–	
Lohr	Grundschule Sackenbach

WL6220
HIIT-Workout
Maria Lauer

HIIT steht für High-Intense-Intervall-Training, bei dem intensive Kraftübungen mit Cardiotraining abwechseln. Die Übungen zu fetziger Musik bringen ins Schwitzen und machen einfach Spaß!

Dienstag	09:00 – 10:00 Uhr
ab 13.01.26	10 Veranstaltungen
€ 53,40	
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

WL6221
Fitness light
Maria Lauer

Wir trainieren zu motivierender Musik im Wechsel Kraft, Mobilisation, Koordination und Flexibilität. Dabei kommen auch unterschiedliche Kleingeräte zum Einsatz, die Abwechslung in das Fitnesstraining bringen. Es geht bei allen Übungen um Fordern, aber keineswegs um Überfordern. Es finden keine Sprungübungen statt.

Freitag	09:15 – 10:15 Uhr
ab 16.01.26	10 Veranstaltungen
€ 46,70	
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

WL6222
Pilates für Anfänger NEU
Eva-Maria Joa

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, um den Körper zu kräftigen, Verspannungen abzubauen und so Beschwerden wie zum Beispiel Rückenschmerzen effektiv vorzubeugen oder auch abzubauen. Wichtige Bestandteile des Trainings sind dabei fließende Dehn-Bewegungen und bewusstes Atmen und die Aktivierung der Tiefenmuskulatur. Wir konzentrieren uns im Kurs auf das Erlernen der Basics. Jede Stunde schließt mit einer Entspannung ab.

Donnerstag	09:00 – 10:00 Uhr
ab 26.02.26	10 Veranstaltungen
€ 53,40	
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

WL6223
Pilates
Heike Binner-Urrutia

Pilates trainiert Kraft, Beweglichkeit und Koordination sowie die für unsere Gesundheit so wichtige Tiefenmuskulatur. Durch das Training verbessert sich die Körperhaltung und Rückenschmerzen oder Verspannungen gehören bald der

Schönbrunnen

Mitten in der Fußgängerzone bieten wir Ihnen in einer urgemütlichen Atmosphäre in unserem Schönbrunnen fränkische Gerichte, sowie die edlen Biere von Herzog von Franken an. Unser Schmuckkästchen im ersten Stock lädt mit 60 Sitzplätzen zu Familienfeiern ein. Im Sommer können Sie das Geschehen der Fußgängerzone auf unseren Außenplätzen genießen.

„Schönbrunnen" · Hauptstraße 28 · 97816 Lohr a. Main
Inh.: Sven Gottschalk · Tel. 0 93 52/93 41 · Fax 7 05 45



Vergangenheit an. Jede Stunde wird wohltuend abgerundet durch eine abschließende Entspannungseinheit.

Dienstag	08:00 – 09:00 Uhr
ab 03.02.26	12 Veranstaltungen
€ 64,–	
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

WL6224
Pilates

Heike Binner-Urrutia

Pilates trainiert Kraft, Beweglichkeit und Koordination sowie die für unsere Gesundheit so wichtige Tiefenmuskulatur. Durch das Training verbessert sich die Körperhaltung und Rückenschmerzen oder Verspannungen gehören bald der Vergangenheit an. Jede Stunde wird wohltuend abgerundet durch eine abschließende Entspannungseinheit.

Dienstag	09:15 – 10:15 Uhr
ab 03.02.26	12 Veranstaltungen
€ 64,–	
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

WL6225
Pilates

Heike Binner-Urrutia

Pilates trainiert Kraft, Beweglichkeit und Koordination sowie die für unsere Gesundheit so wichtige Tiefenmuskulatur. Durch das Training verbessert sich die Körperhaltung und Rückenschmerzen oder Verspannungen gehören bald der Vergangenheit an. Jede Stunde wird wohltuend abgerundet durch eine abschließende Entspannungseinheit.

Dienstag	10:30 – 11:30 Uhr
ab 03.02.26	12 Veranstaltungen
€ 64,–	
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

WL6226
Gymnastik und Entspannung für Frauen

Ellen Orth-Schmitt

Der Kurs beinhaltet einen Mix aus Bauch-, Rücken- und Hüftmuskeltraining, korrektem Beckenbodentraining, Dehn-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sowie schonende Mobilisationsübungen für alle Gelenke. Dazu kommen Balanceübungen für eine verbesserte Körperwahrnehmung und Entspannungsübungen zum Stressabbau und gegen muskuläre Verspannungen.
Neuaufnahme nur bei freiwerdenden Plätzen möglich.

Mittwoch	09:00 – 10:00 Uhr
ab 21.01.26	8 Veranstaltungen
€ 37,30	
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9



Gymnastik, Foto: dvv, Frank Schemmann

WL6227
Fit durch den Winter

Heike Bloch

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches und breites Spektrum an Gymnastik, Dehnung und Kräftigung. Weitere Schwerpunkte sind Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sowie Elemente der Skigymnastik und Entspannung. Es geht dabei nicht um ein auszehrendes Konditionstraining, sondern um die Freude an der Bewegung, fit zu bleiben und gerade in den Wintermonaten aktiv und beweglich zu bleiben.

Montag	18:15 – 19:45 Uhr
ab 02.02.26	7 Veranstaltungen
€ 42,–*	
Lohr	Turnhalle Grundschule Sendelbach

WL6241
Klettern erleben (ab 18 Jahren)

Sektion Main-Spessart Deutscher Alpenverein e.V.

Die Faszination des Kletterns liegt in Konzentration, gezielten Bewegungen und der anschließenden Entspannung. Klettern ist leicht erlernbar, auch Ungeübte erleben schnell Erfolge. Der Kurs bietet Gelegenheit die Bewegung und Koordination in der Senkrechten auch ohne Vorkenntnisse auszuprobieren – gesichert unter Anleitung der DAV-Kletterbetreuer. Wer neue Wege sucht, um abwechslungsreich Haltung, Koordination sowie Körperspannung und Balance zu verbessern und seine Kraft zu steigern, bietet sich hier eine ideale Möglichkeit.

Termine	05.03.26, 19.03.26
Donnerstag	19:30 – 21:15 Uhr
€ 30,–*	
Birkenfeld	Kletterhalle, Weidenmühle 1

AROHA/TAI CHI

WL6251
AROHA

Renate Limberger

AROHA wurde von Sportärzten und Physiotherapeuten entwickelt für alle, die Freude an Bewegung haben. Das effektive Ganzkörpertraining mit mäßigem Tempo bietet zu motivierender Musik einen Wechsel zwischen kraftvollen und weichen Bewegungen, die Körper und Geist in Schwung halten, intensiv sind, aber trotzdem schonend für die Gelenke. Elemente des Tai-Chi, Tai-Bo und Meditation entspannen und mobilisieren das Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung.

Dienstag	16:00 – 17:00 Uhr
ab 20.01.26	8 Veranstaltungen
€ 42,60	
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

WL6252
Tai Chi für Fortgeschrittene

Frank Ponticelli

Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die durch langsame, fließende Bewegungsabläufe die Lebensenergie Qi in uns harmonisieren kann. Sie fördert die Koordination, Beweglichkeit, Spannkraft des Körpers und schafft Konzentration und Balance. So entfaltet sich eine positive Wirkung auf Körper und Geist, die zu mehr Lebensfreude und Gelassenheit führt. Der Kurs dient zur Vertiefung der bisher erlernten Positionen und ist somit nur für Fortgeschrittene geeignet.
Neuaufnahmen nur in Absprache mit Kursleitung möglich!

Donnerstag	18:30 – 20:00 Uhr
ab 26.02.26	8 Veranstaltungen
€ 64,–	
Rodenbach	Sporthalle des SV Rodenbach e.V.



Eva-Maria Joa

Sport ist von klein auf meine größte Leidenschaft. Schon von Kindheit an ist die Leichtathletik mein Steckenpferd und hier habe ich die ausgleichende Wirkung von Pilates und Yoga auf die unterschiedlichsten Belastungen des Körpers kennengelernt, was sich dann in meinem Studium und in meiner Tätigkeit als Sport- und Bewegungstherapeutin weiter bestätigt hat. In meinen Kursen möchte ich meine Liebe für Bewegung weitergeben und dazu animieren, aktiv etwas für den Körper und die Gesundheit zu tun. Als Pilates- und Yogalehrerin biete ich einen Raum für alle, die Körper, Geist und Seele in den Einklang bringen und ihren Körper besser kennen lernen möchten. Lasst euch auf die Reise ein – ich freue mich auf die Kurse mit euch!

Wollen Sie als Kursleiterin oder Kursleiter bei der VHS Lohr-Gemünden mitarbeiten?

Wenn Sie über pädagogisches Geschick und fundierte Kenntnisse in bestimmten Fachbereichen verfügen, freuen wir uns über Ihr Angebot. Für Kursleiter und Kursleiterinnen wird über den Bayerischen Volkshochschulverband ein qualifiziertes Fortbildungsprogramm angeboten.

TANZ

WL6261
Salsa Bachata
Grundkurs für (Tanz-)Paare

Karina Schüttler

In unserem Salsa Bachata-Anfängerkurs lernt ihr die Grundlagen dieser leidenschaftlichen lateinamerikanischen Tänze. Bei dem aus Kuba kommenden Salsa gibt es verschiedene Stile. Bachata aus der Dominikanischen Republik wird meist eng und hüftbetont getanzt. Salsa Bachata versprüht Lebensfreude und Karibik-Feeling pur und vermittelt ganz nebenbei ein besseres Körpergefühl und verbesserte Koordination, eine bessere Haltung und eine straffere Figur.

Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr
ab 04.03.26	4 Veranstaltungen
€ 40,–*	
Lohr	Rathaussaal, Altes Rathaus

WL6262
Unser Hochzeitstanz!
Choreo für den schönsten Tag im Leben

Karina Schüttler

Der Hochzeitstanz des Brautpaares ist oft ein unvergesslicher Höhepunkt für das Brautpaar und seine Gäste. Und damit ein Moment, dem viele gleichzeitig nervös entgegensehen. Damit ihr euren Tanz einfach nur genießen könnt, studieren wir bei diesem besonderen Tanzkurs eine einzigartige Choreographie für den schönsten Tag im Leben ein. Keine Angst: Dafür sind keinerlei Tanzkenntnisse erforderlich. Natürlich sind auch andere Paare, die einen romantischen Tanz für einen besonderen Auftritt lernen wollen, herzlich willkommen!

Mittwoch	19:15 – 20:15 Uhr
ab 04.03.26	4 Veranstaltungen
€ 40,–*	
Lohr	Rathaussaal, Altes Rathaus

WL6263
Hochzeitskurs – Crashkurs für Paare

Heinz Pappenberger

In diesem Kurs lernen Sie schnell und sicher die Schrittverbindungen und Tänze, die Sie brauchen, um sich bei einer Hochzeit, einer Party oder im Urlaub auf der Tanzfläche zu behaupten. Es sind dies der klassische Walzer und der sportliche Disco-Fox, bei dem neben dem Grundschritt noch Figuren gezeigt werden, die beim Tanzen für Abwechslung und noch mehr Spaß sorgen.
Anmeldung ist nur als (Tanz-)Paar möglich!

Termine	05.05.26, 12.05.26,
Dienstag	19:45 – 21:00 Uhr
€ 40,–*	
Lohr	Rathaussaal, Altes Rathaus

YOGA

WL6311
Yoga für Einsteiger NEU

Eva-Maria Joa

Yoga begeistert immer mehr Menschen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen möchten. Die Übungen schaffen einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags und beugen Alltagsbeschwerden des Bewegungsapparats vor. Bewusstes Atmen, fließende Bewegungen und die Aktivierung der Tiefenmuskulatur sind dabei wichtige Bestandteile. Wir konzentrieren uns auf das Erlernen der Basics, vor allem der Verknüpfung von Atem und Bewegung. Jede Stunde schließt mit einer Entspannung ab.

Donnerstag	10:15 – 11:30 Uhr
ab 26.02.26	10 Veranstaltungen
€ 67,–	
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

* Für Gebühren, die mit einem * gekennzeichnet sind, gibt es keine Ermäßigung.





Yoga Beispielbild, Foto: pixabay

WL6312

Sanftes Yoga zum Start in die Woche

Denise Hermann

Unsere Yogastunde am Montagmorgen hilft dabei, mit Ruhe, Kraft und Klarheit in den Tag zu starten. Die sanften Übungen aus dem klassischen Hatha Yoga wecken den Körper behutsam auf und fördern zugleich die Beweglichkeit sowie die innere Balance. Durch achtsame Körperhaltungen, bewusste Atemübungen und kurze Meditationen findest du in deine Mitte und sammelst Energie für den Tag. Der Kurs ist auch für Yoga-Anfänger geeignet.

Montag	10:15 – 11:45 Uhr
ab 23.02.26	10 Veranstaltungen
€ 80,–	
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

WL6313

Yoga am Vormittag

Kyra Schwindt

Yoga hilft die Gedanken auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren, um die Wahrnehmung für die eigenen Bedürfnisse zu schärfen. Viele Menschen haben kein gutes Körpergefühl mehr und können so kaum einschätzen was ihnen schadet oder nutzt. Durch achtsames Üben unter Berücksichtigung des Atems werden die Sinne geschärft, die Grenzen ausgelotet und die Gedankenschleifen beruhigt. Die Übungen dienen der Mobilisation von Gelenken, der Stabilität und Kräftigung der Muskulatur und fordern den Gleichgewichtssinn. Fließende Bewegungen sowie statische Haltungen und gezielte Übungen für besonders beanspruchte Körperbereiche bilden das Konzept der Stunde. Das bewusste Erleben des Wechselspiels von Anspannung und Entspannung ist dabei besonders wichtig.

Dienstag	10:45 – 12:15 Uhr
ab 24.02.26	10 Veranstaltungen
€ 80,–	
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

WL6314

Hatha Yoga für Anfänger

Viara Eich

„Deine Yogamatte ist deine ganz persönliche Insel, dir selbst zu begegnen." – Nach diesem Motto von Wanda Badwal möchte dieser Yoga-Grundkurs die praktizierten Yoga-Übungen mit den eigenen Bedürfnissen in Einklang bringen. Das Ziel ist es nachhaltig Stress abzubauen, körperliche Verspannungen und Denkblockaden zu lösen und einen rundum gesunden Körper aufzubauen.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Getränk, warme Socken

Donnerstag	16:00 – 17:30 Uhr
ab 05.02.26	7 Veranstaltungen
€ 56,–	
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

WL6315

Wohlfühlyoga

Ulrike Schwarz

Yoga unterstützt uns im Alltag freundlicher und gelassener zu leben. Kopf und Bauch, Verstand und Gefühl finden einen guten Weg des Miteinanders. Jede Kursstunde enthält eine Anfangsentspannung, Atem- und Körperübungen aus dem Hatha Yoga, kurze Meditationen und eine Schlussentspannung, um die Wirkung der durchgeführten Haltungen zu vertiefen.

Mittwoch	18:45 – 20:15 Uhr
ab 25.02.26	9 Veranstaltungen
€ 72,–	
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

WL6316

Wohlfühlyoga

Ulrike Schwarz

Yoga unterstützt uns im Alltag freundlicher und gelassener zu leben. Kopf und Bauch, Verstand und Gefühl finden einen guten Weg des Miteinanders. Jede Kursstunde enthält eine Anfangsentspannung, Atem- und Körperübungen aus dem Hatha Yoga, kurze Meditationen und eine Schlussentspannung, um die Wirkung der durchgeführten Haltungen zu vertiefen.

Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.02.26	9 Veranstaltungen
€ 72,–	
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

WL6317

Hatha Yoga

Cornelia Neuf

Yoga baut Stress ab, stärkt die Lebensfreude und hilft, den Alltag mit größerer innerer Ruhe zu meistern. Yoga ist ein Weg der Veränderung und strebt das Gleichgewicht aller Kräfte an: Beweglichkeit und Festigkeit, Dehnung und Kräftigung, Entspannung und Spannung, Ruhe und Aktivität. Die Übungen kräftigen das Muskelsystem und die inneren Organe und wirken harmonisierend auf das Herz-Kreislauf- und Nervensystem sowie auf die Atmung.

Dienstag	17:30 – 19:00 Uhr
ab 24.02.26	10 Veranstaltungen
€ 80,–	
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

WL6318

Achtsames Hatha Yoga

Jutta Doctor

Hatha Yoga lebt vom Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung und eignet sich hervorragend als Ausgleich zum Alltagsstress oder zu anderen Sportarten. Achtsames Yoga konzentriert sich auf die Bewegungen und Empfindungen des Körpers. Spezielle Atemtechniken (Pranayama) und Atemübungen, die die Atmung verbessern, werden in Verbindung mit Asanas (Körperübungen) durchgeführt. Dies stärkt die Konzentrationsfähigkeit sowie den Gleichgewichtssinn. Entspannungseinheiten runden die Stunden ab.

Donnerstag	17:15 – 18:45 Uhr
ab 26.02.26	10 Veranstaltungen
€ 80,–	
Lohr	Kellereischeune, 2. OG



Denise Hermann

Ich bin Mutter von drei Kindern, ausgebildete Altenpflegerin und seit kurzem zertifizierte Yogalehrerin. Die Arbeit mit Menschen begleitet mich schon mein ganzes Leben – mit Achtsamkeit, Geduld und echter Verbundenheit. Meine große Liebe zur Natur und zu allem, was uns erdet und stärkt, hat mich zum Yoga geführt. Was als Ausgleich begann, wurde zu meiner Leidenschaft: ein Weg zu mehr Ruhe, Kraft und Bewusstsein im Alltag. In meinen Kursen lege ich besonderen Wert auf eine sanfte, klare Anleitung, achtsame Bewegungen und ein Yoga, das für alle zugänglich ist – egal, ob Anfängerin oder Fortgeschrittener. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit dir Raum für Entspannung, Entwicklung und Wohlbefinden zu schaffen.

WL6319

Ruhiges Yoga am Abend NEU

Denise Hermann

In dieser sanften Yoga-Stunde mit Yin-Elementen liegt der Fokus auf Ruhe, Achtsamkeit und bewusster Bewegung. Durch langsame bewusste Körperhaltungen, gezielte Atemübungen und kurze Meditationen entsteht ein Raum zum Loslassen und Regenerieren. Der Kurs ist ideal für alle, die Entspannung suchen, den Körper sanft kräftigen und das Nervensystem beruhigen möchten. Der Kurs ist auch für Yoga-Anfänger geeignet.

Donnerstag	19:00 – 20:30 Uhr
ab 26.02.26	10 Veranstaltungen
€ 80,–	
Lohr	Kellereischeune, 2. OG



WL6320

Faszien-Yoga (nach Liebscher & Bracht)

Melanie Sauer

Gelenk- und wirbelsäulenoptimierte Übungen gleichen die Bewegungsdefizite des Alltags aus und wirken genau dort, wo unser Körper die Unterstützung am dringendsten benötigt. Die Yogaübungen der Schmerzspezialisten Liebscher und Bracht dienen der Prävention, um unseren Bewegungsapparat möglichst lebenslang beweglich und schmerzfrei zu erhalten. Dies beinhaltet intensive Dehnungspositionen, Rotations- und Atmungseinheiten. Das Training bietet auch Sportlern einen Ausgleich zum körperlichen Training.

Mittwoch	16:30 – 18:00 Uhr
ab 04.02.26	13 Veranstaltungen
€ 104,–	
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

WL6321

Faszien-Yoga (nach Liebscher & Bracht)

Melanie Sauer

Gelenk- und wirbelsäulenoptimierte Übungen gleichen die Bewegungsdefizite des Alltags aus und wirken genau dort, wo unser Körper die Unterstützung am dringendsten benötigt. Die Yogaübungen der Schmerzspezialisten Liebscher und Bracht dienen der Prävention, um unseren Bewegungsapparat möglichst lebenslang beweglich und schmerzfrei zu erhalten. Dies beinhaltet intensive Dehnungspositionen, Rotations- und Atmungseinheiten. Das Training bietet auch Sportlern einen Ausgleich zum körperlichen Training.

Mittwoch	18:30 – 20:00 Uhr
ab 04.02.26	13 Veranstaltungen
€ 104,–	
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

WL6322

Sanfte Fitness, Yoga und Entspannung

Christine Schattmann

Für ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining kombinieren wir sanfte Fitness-Übungen mit Bewegungsabläufen aus dem Yoga. Neben der Kräftigung der Muskulatur möchte der Kurs die Körperhaltung, Beweglichkeit und Koordination verbessern und die Körperwahrnehmung schulen. Im Fluss mit unserem Atem können wir so unsere innere Balance zurückgewinnen. Die ausgedehnte Abschlussentspannung zeigt Entspannungsmöglichkeiten, um den Tag in Ruhe ausklingen zu lassen.

Dienstag	19:30 – 21:00 Uhr
ab 20.01.26	10 Veranstaltungen
€ 80,–	
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

WL6323

Mit sanftem Yin-Yoga ins Wochenende

Bitte bringen Sie zu den Kursen Ihre eigene Matte mit.

Viara Eich

Bei unserem oft dynamischen Lebensstil voller Aktivitäten hilft Yin-Yoga gegen Stress und chronische Verspannungen. Yin-Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, bei dem die Positionen ohne aktive Muskelkraft gehalten werden, um den Energiefluss anzuregen, zu innerer Ruhe zu kommen und Spannungen in den Muskeln und Faszien zu lösen. Die Übungen straffen das Bindegewebe und beleben es neu, was sich positiv auf alle Körperfunktionen auswirkt und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert – eine Wohltat für Körper, Geist und Seele mit grandioser Wirkung.

Freitag	17:30 – 19:00 Uhr
ab 06.02.26	7 Veranstaltungen
€ 56,–	
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

WL6324

Yin Yoga mit Meridian-Dehnung und Akupressur

Annette Madré

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gibt es im Körper zwölf Hauptmeridiane, in denen die Lebensenergie Qi fließt. Sind die Meridiane blockiert, stockt die Energie – eine Ursache für Krankheiten und Kraftlosigkeit. Durch die Übungen dieses Kurses sollen sich die Energiebahnen wieder öffnen und die Lebensenergie zum Fließen gebracht werden. Mit der Kombination aus Yin-Yoga-Asanas und Akupressur-Impulsen greifen wir sanft in Heilungsprozesse unseres Körpers ein. Somit haben wir ein Werkzeug z.B. gegen schlechten Schlaf. Die Yoga-Übungen werden hauptsächlich am Boden praktiziert und dienen dazu tiefliegendes Bindegewebe und Faszien zu dehnen und die Gelenke geschmeidig zu halten. Das lange Halten der Übungen führt viele in eine tiefe Stille, das Loslassen entspannt das gesamte Körpersystem.

Freitag	16:45 – 18:00 Uhr
ab 06.03.26	4 Veranstaltungen
€ 28,–*	
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

WL6325

Hatha Yoga für Anfänger – Wiesthal

Viara Eich

„Deine Yogamatte ist deine ganz persönliche Insel, dir selbst zu begegnen." – Nach diesem Motto von Wanda Badwal möchte dieser Yoga-Grundkurs die praktizierten Yoga-Übungen mit den eigenen Bedürfnissen in Einklang bringen. Das Ziel ist es nachhaltig Stress abzubauen, körperliche Verspannungen und Denkblockaden zu lösen und einen rundum gesunden Körper aufzubauen.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Getränk, warme Socken

Dienstag	16:30 – 18:00 Uhr
ab 03.02.26	10 Veranstaltungen
€ 80,–	
Wiesthal	Pfarrheim

WL6326

Yin Yoga für Anfänger – Wiesthal

Viara Eich

Das sanfte Yin-Yoga hilft gegen Stress und chronische Verspannungen, denn hier werden die Positionen ohne aktive Muskelkraft gehalten. Dies regt den Energiefluss an, lässt zu innerer Ruhe kommen und löst Verspannungen in Muskeln und Faszien. So

weiter denken!
Volkshochschule
Jetzt anmelden!

straffen die Übungen das Bindegewebe und beleben es neu, was sich positiv auf alle Körperfunktionen auswirkt und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert.

Mittwoch	16:30 – 18:00 Uhr
ab 04.02.26	10 Veranstaltungen
€ 80,–	
Wiesthal	Verbandsschule, Aula

WL6327

Yoga und Achtsamkeit – Neustadt

Heike Allenbacher

Wenn wir Yoga und Achtsamkeit verbinden, schöpfen wir die Kraft der Asanas (Körperübungen) voll aus und profitieren auch im Alltag von einer gelassenen Haltung, von Vitalität und mehr Beweglichkeit. Fließende Bewegungsabläufe und das achtsame Verweilen in Yogahaltungen sensibilisieren die Körper- und Atemwahrnehmung und schenken uns Kraft und Balance. Entspannungseinheiten und Meditation am Ende der Yogastunde unterstützen die Regenerationsfähigkeit des Körpers.

Montag	18:30 – 20:00 Uhr
ab 23.02.26	10 Veranstaltungen
€ 80,–	
Neustadt	Rathaus, Sitzungssaal

WL6328

Yoga und Achtsamkeit – Neustadt

Heike Allenbacher

Wenn wir Yoga und Achtsamkeit verbinden, schöpfen wir die Kraft der Asanas (Körperübungen) voll aus und profitieren auch im Alltag von einer gelassenen Haltung, von Vitalität und mehr Beweglichkeit. Fließende Bewegungsabläufe und das achtsame Verweilen in Yogahaltungen sensibilisieren die Körper- und Atemwahrnehmung und schenken uns Kraft und Balance. Entspannungseinheiten und Meditation am Ende der Yogastunde unterstützen die Regenerationsfähigkeit des Körpers.

Mittwoch	19:00 – 20:30 Uhr
ab 25.02.26	10 Veranstaltungen
€ 80,–	
Neustadt	Rathaus, Sitzungssaal

Wollen Sie als Kursleiterin oder Kursleiter bei der VHS Lohr-Gemünden mitarbeiten?

Wenn Sie über pädagogisches Geschick und fundierte Kenntnisse in bestimmten Fachbereichen verfügen, freuen wir uns über Ihr Angebot. Für Kursleiter und Kursleiterinnen wird über den Bayerischen Volkshochschulverband ein qualifiziertes Fortbildungsprogramm angeboten.



Yoga, Foto: dvv, Frank Schemmann

QIGONG

WL6341

Qigong

Reinhild Becker

Lebensenergie wird von den Chinesen Qi genannt. Sie fließt in jedem Lebewesen und sorgt dafür, dass wir gesund und vital sind. Ist dieses Qi aber blockiert, kann es zu Schmerzen, Krankheiten und psychischer Unausgeglichenheit kommen. Vor Tausenden von Jahren haben die Chinesen die heilenden Übungen des Qigong entwickelt. Wer diese sanft fließenden Bewegungen regelmäßig übt, sorgt dafür, dass sein Qi frei fließen kann und Blockaden gelöst werden.

Mittwoch	17:00 – 18:30 Uhr
ab 04.02.26	10 Veranstaltungen
€ 80,–	
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

WL6342

Qigong am Vormittag

Reinhild Becker

Lebensenergie wird von den Chinesen Qi genannt. Sie fließt in jedem Lebewesen und sorgt dafür, dass wir gesund und vital sind. Ist dieses Qi aber blockiert, kann es zu Schmerzen, Krankheiten und psychischer Unausgeglichenheit kommen. Vor Tausenden von Jahren haben die Chinesen die heilenden Übungen des Qigong entwickelt. Wer diese sanft fließenden Bewegungen regelmäßig übt, sorgt dafür, dass sein Qi frei fließen kann und Blockaden gelöst werden.

Donnerstag	10:00 – 11:30 Uhr
ab 05.02.26	10 Veranstaltungen
€ 80,–	
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

WL6343

Flow Abende mit Qi Gong – Neustadt NEU

Heike Allenbacher

Lerne wie fließende Bewegungen deine innere Ruhe fördern, körperliche und geistige Stabilität aufbauen und deine Energie stärken.

Montag	18:30 – 19:30 Uhr
ab 12.01.26	5 Veranstaltungen
€ 27 ,–*	
Neustadt	Rathaus, Sitzungssaal

WL6344

Flow Abende mit Qi Gong – Neustadt NEU

Heike Allenbacher

Lerne wie fließende Bewegungen deine innere Ruhe fördern, körperliche und geistige Stabilität aufbauen und deine Energie stärken.

Mittwoch	19:00 – 20:00 Uhr
ab 14.01.26	5 Veranstaltungen
€ 27,–*	
Neustadt	Rathaus, Sitzungssaal

Weitermeldungen sind immer nur in den Kursen über die Weitermeldelisten oder direkt bei der VHS-Geschäftsstelle möglich!



Optik Dreisbusch e.K. · Hauptstr. 27 · Lohr a. Main · 09352/9216 · optik-dreisbusch.de

ENTSPANNUNGSKURSE UND WORKSHOPS AM WOCHENENDE

WL6411
Klang-Auszeit am Abend

Christine Märker

Einfach mal nichts tun müssen, abschalten und den Klängen der Klangschalen lauschen. Die Klangschalenmeditation am Abend bietet eine monatliche Insel der Ruhe und Entspannung. Die wohltuenden Klänge helfen, den Alltag loszulassen. Der Körper kommt zur Ruhe, Geist und Seele gehen auf eine entspannte Reise. Dies kann zu einer wahren Kraftquelle werden.

Termine	10.02., 24.02., 10.03., 24.03., 14.04., 28.04., 12.05.26
Dienstag	19:45 – 20:45 Uhr
€ 49,–*	
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

WL6412
Progressive Muskelentspannung

Christine Schattmann

Hält auch Sie die Hektik des Alltags oft völlig gefangen, statt dass Sie einfach mal abschalten und den Moment genießen? Andauernder Stress schwächt das Immunsystem und führt zu körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen. Dieser Kurs stellt die anerkannte Entspannungsmethode „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ vor. Hier werden Muskelgruppen kurz angespannt und dann wieder abrupt losgelassen. Auf diese Weise kann die Entspannung bewusster und intensiver wahrgenommen werden. Ergänzend dazu erfahren Sie in Theorie und Praxis einiges rund um das Thema Entspannung und lernen kleine Entspannungshelfer kennen, die sich mühelos in den Alltag integrieren lassen.

Dienstag	17:00 – 18:00 Uhr
ab 20.01.26	4 Veranstaltungen
€ 30,–*	
Lohr	Kellereischeune, 2. OG



Klang- und Entspannungsnachmittag, Beispielbild

WL6413
Entspannungsnachmittag – Auszeit

Martina Göpfert

Dieser Nachmittag bietet die Möglichkeit sich bewusst Zeit zu nehmen zum Abschalten, Loslassen, sich selbst spüren, Kraft tanken zur Bewältigung des Alltags mit all seinen Herausforderungen. Durch Übungen aus Yoga, Qi Gong, PMR, Autogenem Training sowie Klang-/Traumreisen und Achtsamkeitsübungen kann ein angenehmer Entspannungszustand erreicht werden, der durch den Einsatz von Klangschalen optimal unterstützt wird.

Samstag	21.03.26, 13:00 – 16:00 Uhr
€ 25,–*	
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

WL6414
Klang-Entspannungsnachmittag

Martina Göpfert

Im Vordergrund dieses Nachmittags steht Entspannung durch Klänge und Töne. Durch verschiedene Entspannungsübungen aus Yoga, QiGong, Autogenem Training und progressiver Muskelentspannung kann der körperliche, geistige und seelische Spannungszustand wahrgenommen und losgelassen werden. Klangschalen, Zymbeln, Gongs, Klangspiele und Zungentrommeln bereiten so in Verbindung mit Traumreisen und Achtsamkeitsübungen einen Ort des Krafttankens.

Samstag	09.05.26, 13:00 – 16:00 Uhr
€ 25,–*	
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

WL6415
Yin Yoga-Nachmittag Holz (Frühling)

Christine Schattmann

Beim Yin Yoga wird das Thema „LOSLASSEN“ ganz großgeschrieben. Lang gehaltene Positionen in Verbindung mit achtsamer Atmung ergänzen wir mit sanften Übungen aus dem somatischen Yoga, Akupressur und Entspannungseinheiten. Dies erlaubt uns Spannung abzugeben und lässt Körper und Geist zur Ruhe kommen. Faszien werden behutsam gedehnt, Muskeln können entspannen und das Meridiansystem wird stimuliert. So können körperliche und energetische Blockaden gelöst und Selbstheilungskräfte unterstützt werden, damit die Lebensenergie wieder frei fließen kann. Passend zur Jahreszeit Frühling aktivieren wir in der Asanapraxis die Meridiane Gallenblase und Leber und du erfährst viel Wissenswertes aus der TCM rund um die Wandlungsphase Holz, das dir wertvolle Impulse für deinen Alltag geben kann.

Samstag	28.02.26, 14:00 – 17:00 Uhr
€ 25,–*	
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

WL6416
Wellnessnachmittag für ein strahlendes Aussehen und innere Balance

Annette Madré

An diesem Nachmittag dreht sich alles um ein Zentrum unseres Aussehens – das Gesicht. Wir lernen leicht erlernbare Methoden, um unsere Schönheit von innen zu stärken mit der Verbindung von ganzheitlicher Bewegung, gezieltem Face Yoga, osteopathischen Techniken und craniosakralen Impulsen. Denn Gesicht und Körper existieren nicht getrennt – Haltung, Mimik und Muskelspannung beeinflussen sich gegenseitig. Dazu aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte, die bei regelmäßiger Anwendung deutlich spür- und sichtbare positive Veränderungen bewirken. Ausklingen lassen wir diesen ganz besonderen Schönheitsnachmittag mit Klangschalen und sanften Übungen aus dem Yin Yoga.
Bitte mitbringen: Sektkorken, Bleistift

Sonntag	08.03.26, 14:00 – 17:00 Uhr
€ 25,–*	
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

WL6417
Wellnessnachmittag für die Füße – das Fundament unseres Körpers

Annette Madré

Gesunde und aktive Füße verleihen Stabilität und die Fußstellung bestimmt die Haltung des gesamten Körpers. Wer z. B. mit den Fußinnenseiten nach innen einknickt, kippt auch die Knie nach innen, was wiederum Auswirkungen auf die Stellung der Hüftgelenke und des Beckens als Basis der

Wirbelsäule hat. Trotzdem schenken wir unseren Füßen oft zu wenig Aufmerksamkeit, solange sie ohne Schmerzen funktionieren. Für die Stabilität und Festigkeit unserer Füße praktizieren wir mit Bällen und kräftigen unsere Längs- und Quergewölbe bis hin zu ganzkörperlichen Dehnungen mit fließenden Bewegungen, damit die gelernten Übungen zuhause selbstständig weiter umgesetzt werden können.

Sonntag	03.05.26, 14:00 – 16:00 Uhr
€ 20,–*	
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

WL6418

Damit die Gedanken zur Ruhe kommen Aktivierung des ventralen Vagus

Gabriele Neuhäuser

Der als „Selbstheilungsnerv“ oder „Glücksnerv“ bezeichnete ventrale Vagus ist, vereinfacht ausgedrückt, zuständig für die positiven Seiten des Lebens wie Wohlbefinden, positive Gefühle und soziale Verbundenheit. Entdeckt wurde der ventrale Vagus und seine Bedeutung für das Nervensystem durch den Neurowissenschafler Stephan Porges in der Polyvagal-Theorie. Abgeleitet von diesen Erkenntnissen zeigt das Seminar wie wir den ventralen Vagus aktivieren können über gezielte Bewegungen, Lockerung der Gelenke, Rhythmus und fokussierte Gedanken verbunden mit passender Musik. Durch diese gezielte Aktivierung der inneren Schalter kann akuter Stress gelöst werden und unser vegetatives Nervensystem zur Ruhe kommen. Die Entspannungsmethode lässt sich jederzeit überall auch ohne Musik anwenden.

Samstag	07.03.26, 14:00 – 17:00 Uhr
€ 25,–*	
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

WL6511

Wirbelsäulengymnastik – Rückenschule

Arthur Fuhr

Ziel des Kurses ist die Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur, um bestehende Rückenschmerzen aktiv zu bekämpfen oder Schmerzen vorzubeugen. Gleichzeitig verbessern die Übungen die Körperhaltung und die Beweglichkeit.

Dienstag	16:15 – 17:15 Uhr
ab 03.02.26	10 Veranstaltungen
€ 53,40	
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

WL6512

Wirbelsäulengymnastik – Rückenschule

Arthur Fuhr

Inhalt wie Kurs WL6511

Mittwoch	16:30 – 17:30 Uhr
ab 04.02.26	10 Veranstaltungen
€ 53,40	
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

WL6513

Wirbelsäulengymnastik

Marite Bieniussa

Rückenschmerzen sind häufig die Folge von schlechter Haltung, Fehlbelastungen, Verspannungen und geschwächter Muskulatur. Durch gezielte gymnastische Dehn- und Kräftigungsübungen kann das muskuläre Gleichgewicht verbessert und Beschwerden vorgebeugt werden. Daneben werden die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht geschult.

Dienstag	18:30 – 19:30 Uhr
ab 24.02.26	9 Veranstaltungen
€ 48,–	
Lohr	Kellereischeune, 2. OG



WL6514

Rückenfitness (Kräftigung)
Präventionskurs mit Krankenkassenzuzahlung

Andrea Försterling

Der Kurs soll gesundheitsbewussten Menschen aufzeigen, wie wichtig es ist, auf seinen Körper zu achten und frühzeitig aktive Prävention zu betreiben. Es handelt sich hierbei um eine Rückenfitness, die Bewegungsmangel vorbeugt und dazu dient sich aktiv gesundheitssportlich zu betätigen. Durch körperliche Aktivität kann jeder etwas für sein allgemeines Wohlbefinden unternehmen und selbst Vorsorge gegen Krankheiten betreiben. Das gesundheitsbewusste Training trägt dazu bei Zivilisationskrankheiten wie z.B. Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen und hilft Muskelschwund zu minimieren.
In Kooperation mit Andrea Försterling

Montag	16:45 – 17:45 Uhr
ab 09.02.26	8 Veranstaltungen
€ 120,–*	
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

WL6515

Präventionstraining Computerarbeitsplatz

Heike Binner-Urrutia

Sie haben einen Computerarbeitsplatz? Dann ist es wichtig wahrzunehmen, welche Bereiche im Nacken, Oberkörper und Armen unter ständiger Fehlbelastung leiden. Die gezielte Kräftigung und Dehnung der entsprechenden Muskulatur helfen dabei Fehlhaltungen vermeiden, so dass Schmerzen, Verspannungen oder auch Taubheitsgefühle bald nachlassen. Die erlernten Techniken lassen sich sehr gut in den Arbeitsalltag integrieren.

Montag	18:00 – 19:00 Uhr
ab 02.02.26	12 Veranstaltungen
€ 56,–	
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

GESUNDHEITSBILDUNG 60PLUS

WL6611

Aktiv & fit im Alter – Das Ü60 Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper
Präventionskurs mit Krankenkassenzuzahlung

Andrea Försterling

Der Schwerpunkt des abwechslungsreichen Programms liegt in der Kräftigung der Muskeln, Knochen und Gelenke und ist speziell auf die Bedürfnisse des Alters abgestimmt. Zusätzlich fördern wir die koordinativen Fähigkeiten, die Ausdauer und Beweglichkeit mit spannenden Übungen, die Spaß machen. Abgerundet wird der Kurs durch informative Theorieteile, die eine Vielzahl an Wissen zur Thematik „Sport und Training im Alter“ vermitteln.

Dienstag	11:00 – 12:00 Uhr
ab 03.02.26	10 Veranstaltungen
€ 120,–*	
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9



Seniorengymnastik, Foto: Adobe Stock

WL6612

Funktionsgymnastik – 50Plus

Michaela Günther

In diesem Kurs machen wir sanftes Funktionstraining für die Wirbelsäule und die Gelenke. Dabei wird die Muskulatur unseres Stützapparates gestärkt. Mit Dehn- und Entspannungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen.

Donnerstag	08:30 – 09:30 Uhr
ab 15.01.26	12 Veranstaltungen
€ 56,–*	
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

WL6613

Funktionsgymnastik – 60Plus

Michaela Günther

Inhalt wie Kurs WL6612

Donnerstag	09:45 – 10:45 Uhr
ab 15.01.26	12 Veranstaltungen
€ 56,–*	
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

WL6614

Fit und Bewegt – Seniorengymnastik

Christine Märker

Mit zunehmendem Lebensalter trägt Bewegung besonders zum Erhalt der Lebensqualität bei. Mit gelenkschonenden Übungen, leichtem Herz-Kreislauftraining und Freude an Bewegung hilft der Kurs, die Beweglichkeit und Spannkraft zu erhalten.

Montag	08:30 – 09:30 Uhr
ab 02.02.26	13 Veranstaltungen
€ 69,40*	
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

WL6615

Fit und Bewegt – Seniorengymnastik

Christine Märker

Inhalt wie Kurs WL6614

Montag	09:30 – 10:30 Uhr
ab 02.02.26	13 Veranstaltungen
€ 69,40*	
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

Das komplette vhs-Programm im Internet:

www.vhs-lohr.de oder www.vhs-gemuenden.de
Die Übersicht über das Programmangebot wird regelmäßig aktualisiert. Schauen Sie mal rein!

WL6616

Fit und Bewegt Seniorengymnastik auf dem Stuhl NEU

Christine Märker

Inhalt wie Kurs WL6614, aber die Übungen finden alle ausschließlich im Stehen oder Sitzen statt und sind auch bei Bewegungseinschränkungen möglich.

Montag	10:30 – 11:30 Uhr
ab 02.02.26	13 Veranstaltungen
€ 69,40*	
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

WL6617

Sanftes Yoga 60Plus

Viara Eich

Der Kurs zeigt einen sanften Weg, den Körper von alltäglichen Beschwerden und seelischen Belastungen zu befreien. Die sanften Übungen stärken die Muskulatur, kräftigen die Knochen, mobilisieren die Gelenke und trainieren den Gleichgewichtssinn unter Berücksichtigung altersbedingter oder sonstiger Einschränkungen. So werden die Körperwahrnehmung und damit die Lebensqualität deutlich verbessert.

Mittwoch	09:00 – 10:30 Uhr
ab 04.02.26	7 Veranstaltungen
€ 56,–*	
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

WL6618

Fit und bewegt Seniorengymnastik – Wiesthal

Robert Appelmann

Um im zunehmenden Lebensalter die Lebensqualität zu erhalten, ist regelmäßige Bewegung und ein moderates Training der Muskeln wichtig. Mit gelenkschonenden Kräftigungs- und Dehnübungen trainieren wir Koordination, Gleichgewicht und Reaktionsvermögen. Die Übungen mit und auf dem Stuhl trainieren den gesamten Bewegungsapparat und stärken die Freude an Bewegung auch im höheren Lebensalter.

Montag	16:00 – 17:00 Uhr
ab 09.02.26	12 Veranstaltungen
€ 56,–*	
Wiesthal	Verbandsschule, Turnhalle

WASSERGYMNASTIK UND SCHWIMMKURSE

WL6711

Wassergymnastik

Bianca Henze, Andrea Sondermann

In diesem Kurs werden Übungen im Wasser angeboten, die schonend die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke fördern ohne diese zu belasten.
Bitte zu Kursbeginn pünktlich in der Schwimmhalle sein.

Mittwoch	16:30 – 17:10 Uhr
ab 21.01.26	12 Veranstaltungen
€ 80,–*	
Lohr	Kleinschwimmhalle Nägelsee

WL6712

Wassergymnastik

Bianca Henze, Andrea Sondermann

Inhalt wie Kurs WL6712

Mittwoch	17:10 – 17:50 Uhr
ab 21.01.26	12 Veranstaltungen
€ 80,–*	
Lohr	Kleinschwimmhalle Nägelsee

Bitte zu Kursbeginn umgezogen in der Schwimmhalle sein.

WL6713

Wassergymnastik

N.N.

Inhalt wie Kurs WL6711

Dienstag	14:10 – 14:50 Uhr
ab 13.01.26	14 Veranstaltungen
€ 92,40*	
Lohr	Kleinschwimmhalle Nägelsee

WL6714

Wassergymnastik

N.N.

Inhalt wie Kurs WL6711

Dienstag	14:50 – 15:30 Uhr
ab 13.01.26	14 Veranstaltungen
€ 92,40*	
Lohr	Kleinschwimmhalle Nägelsee

WL6721

Aquafitness – Power

Thomas Ebersbach

Aquafitness ist ein effektives Rundumtraining. Im Wasser werden die Gelenke geschont und somit kann intensiv trainiert werden. Aquafitness steigert Kraft, Beweglichkeit sowie das Herz-Kreislaufsystem und ist im Vergleich zur Wassergymnastik eher fitnessorientiert und findet mit Musik statt. Wassertiefe 1,35 m, daher auch für Nichtschwimmer geeignet. Bitte zu Kursbeginn pünktlich in der Schwimmhalle sein.

Mittwoch	14:45 – 15:30 Uhr
ab 28.01.26	11 Veranstaltungen
€ 82,50*	
Lohr	Kleinschwimmhalle Nägelsee







Kanufahren, Foto: Petra Höfling

Weitere Outdoor-Kurse geplant!
www.vhs-lohr.de

WL6722

Aquafitness – Deluxe

Thomas Ebersbach

Inhalt wir Kurs WL6721, aber Übungen finden bei Wassertiefe bis 1,80 m statt, daher für Nichtschwimmer NICHT geeignet.

Mittwoch	15:35 – 16:20 Uhr
ab 28.01.26	11 Veranstaltungen
€ 82,50*	
Lohr	Kleinschwimmhalle Nägelsee

WL6731

Anfänger-Schwimmkurs für Erwachsene

Bianca Henze

Sie hatten bisher noch keine Möglichkeit Schwimmen zu lernen? Zum Lernen ist es nie zu spät! Unter fachkundiger Anleitung werden Sie bald die Scheu vorm Wasser verlieren; Gezielte Übungen vermitteln die richtige Arm-Bein-Koordination und das korrekte Atmen. Bitte zu Kursbeginn pünktlich in der Schwimmhalle sein.

Donnerstag	20:15 – 21:00 Uhr
ab 05.02.26	8 Veranstaltungen
€ 88,–*	
Lohr	Kleinschwimmhalle Nägelsee

Ferientermine Sommersemester 2026:

Faschingsferien:	16. 02. – 22. 02. 2026
Osterferien:	30. 03. – 12. 04. 2026
Pfingstferien:	25. 05. – 07. 06. 2026
Sommerferien:	01. 08. – 14. 09. 2026

WL6732

Kraul-Anfängerkurs für Erwachsene

Bianca Henze

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die endlich einmal richtig Kraulschwimmen lernen möchten. Unter fachkundiger Anleitung unserer Bademeisterin werden Schritt für Schritt die Kraulbewegungen erklärt und die richtige Ausführung eingeübt. Durch gezielte Übungen wird Ihnen die richtige Arm-Bein-Koordination und das korrekte Atmen vermittelt. Bitte zu Kursbeginn pünktlich in der Schwimmhalle sein.
Bitte mitbringen: Schwimmflossen (falls vorhanden)

Mittwoch	19:30 – 20:15 Uhr
ab 04.02.26	8 Veranstaltungen
€ 88,–*	
Lohr	Kleinschwimmhalle Nägelsee



OUTDOOR UND SOMMERKURSE

WL6811

Kanu fahren für Einsteiger

Roland Fischer

Kanu-Fahren ist Sport, Nähe zur Natur und Entspannung vom stressigen Alltag. Der Grundkurs vermittelt die Grundlagen dieses faszinierenden Wassersports sowie die verschiedenen Arten von Booten. Nach einer theoretischen Einweisung in die Techniken, Verhaltensregeln und Umgang mit der Natur begeben wir uns im praktischen Teil aufs Wasser. Gepaddelt wird mit geschlossenen Kajaks, offenen Kanadiern und im Drachenboot. Als Highlight gibt es eine gemeinsame Abschlussfahrt am 13.05.26 im Drachenboot nach Erlach. Boote sowie sonstige Ausrüstung (Paddel, Schwimmwesten) werden gestellt. Bei Gewitter wird der jeweilige Kurstag ggf. auch kurzfristig verlegt. Voraussetzung für die Teilnahme ist Schwimmfähigkeit in Paddelkleidung.
Teilnahme ab 16 Jahren.
Bitte mitbringen: spritzwassertaugliche Kleidung, leichte Schuhe, Ersatzkleidung

Donnerstag	17:00 – 18:30 Uhr
ab 16.04.26	5 Veranstaltungen
€ 60,–*	
Lohr	Bootshaus am Freibad

WL6812

Kurse in Zusammenarbeit mit dem TSV Lohr

Tennis für Einsteiger ab 16 Jahren

Michael Rebele

Wenn Sie sich mit Freude sportlich betätigen möchten, sind Sie beim Tennis genau richtig. Lernen Sie in diesem Kurs die Sportart Tennis spielerisch mit all ihren technischen und taktischen Finessen kennen. Trainiert werden Sie vom Vereinstrainer des TC Rot-Weiß Lohr. Die Trainingsschwerpunkte sind Grundschläge, Volleys, Aufschlag, Beinarbeit, Koordination und Fitness. Bälle und Schläger werden gestellt.

Montag	19:00 – 20:00 Uhr
ab 04.05.26	5 Veranstaltungen
€ 60,–*	
Lohr	Tennisanlage TC Rot-Weiß Lohr

WL6813

Tennis für Erwachsene mit geringen Vorkenntnissen

Michael Rebele

Vertiefen Sie in diesem Kurs Ihre Tennisgrundkenntnisse. Trainiert werden Sie vom Vereinstrainer des TC Rot-Weiß Lohr. Die Trainingsschwerpunkte sind Grundschläge, Volleys, Aufschläge, Beinarbeit, Koordination und Fitness. Bälle und Schläger werden gestellt.

Montag	19:00 – 20:00 Uhr
ab 22.06.26	5 Veranstaltungen
€ 60,–*	
Lohr	Tennisanlage TC Rot-Weiß Lohr

WL6814

Outdoor: Zumba®

Sonja Kraus

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisch begeisterndes und sehr effektives Training. Der Kurs findet bei trockenem Wetter auf dem Pausenhof statt, bei Regen in der Turnhalle der Grundschule.

Donnerstag	18:30 – 19:30 Uhr
ab 11.06.26	6 Veranstaltungen
€ 32,–*	
Lohr	Grundschule Sackenbach

Anmeldezeiten

Mo. – Fr. 08:00 – 12:30
Mo. – Mi. 14:00 – 16:00 und Do. 14:00 – 17:00

in der VHS-Geschäftsstelle Lohr, Schlossplatz 3

WL6815

Wohlfühlyoga – Sommerkurs

Ulrike Schwarz

Yoga unterstützt uns im Alltag freundlicher und gelassener zu leben. Kopf und Bauch, Verstand und Gefühl finden einen guten Weg des Miteinanders. Jede Kursstunde enthält eine Anfangsentspannung, Atem- und Körperübungen aus dem Hatha Yoga, kurze Meditationen und eine Schlussentspannung, um die Wirkung der durchgeführten Haltungen zu vertiefen. Der Kurs ist rückenschonend aufgebaut und für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Mittwoch	18:45 – 20:15 Uhr
ab 10.06.26	5 Veranstaltungen
€ 40,–*	
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

WL6816

Wohlfühlyoga – Sommerkurs

Ulrike Schwarz

Yoga unterstützt uns im Alltag freundlicher und gelassener zu leben. Kopf und Bauch, Verstand und Gefühl finden einen guten Weg des Miteinanders. Jede Kursstunde enthält eine Anfangsentspannung, Atem- und Körperübungen aus dem Hatha Yoga, kurze Meditationen und eine Schlussentspannung, um die Wirkung der durchgeführten Haltungen zu vertiefen. Der Kurs ist rückenschonend aufgebaut und für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 11.06.26	5 Veranstaltungen
€ 40,–*	
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

Das komplette vhs-Programm im Internet: www.vhs-lohr.de • E-Mail: vhs@lohr.de



vhs Volkshochschule Lohr-Gemünden

Beachten Sie bitte, dass wir Ihre Anmeldungen nicht bestätigen.

Volkshochschule Lohr-Gemünden
Geschäftsstelle Gemünden

Kulturhaus, Obertorstr. 39, 1. Stock.
97737 Gemünden

Tel. 0 9351/60 13 39
Fax 0 93 51/54 72

E-Mail: poststelle@vhs-gemuenden.de
www.vhs-gemuenden.de

Aktuelle Infos auch auf Instagram und Facebook

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag:
10:00 – 12:30 Uhr
Donnerstag:
15:00 – 18:00 Uhr

Bitte beachten:
Die Geschäftsstelle der VHS bleibt in den Ferien geschlossen.

Anmeldung:

Sie haben 5 Möglichkeiten, Ihren Kurs zu buchen:

- **Persönliche Anmeldung**
  Zu den Öffnungszeiten
- **Telefonische Buchung**
  Tel. 0 93 51 / 60 13 39
- **Buchung im Internet**
  www.vhs-gemuenden.de bzw. poststelle@vhs-gemuenden.de
- **Schriftliche Buchung mit Anmeldeformular**
  (auf der Umschlagklappe dieses Programmheftes)
  Ihre eingesandte Anmeldung muss komplett ausgefüllt sein.
  Sie erteilen uns damit einmalig eine Einzugsermächtigung.
- **Buchung per Fax**
  Unter folgender Fax-Nummer:
  0 93 51 / 54 72

Arbeitsstellen der VHS in Gemünden:

- **Kulturhaus, Obertorstr. 39**
  Kursräume der VHS im 1. + 2. Stock
  Für Rollstuhlfahrer und gehbehinderte Besucher steht im Kulturhaus ein **Aufzug zur Verfügung**.
  Bitte bei Nutzungswunsch Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle.
- **Mittelschule (ehemalige Hauptschule), Hofweg 4,**
  Turnhalle
- **Friedrich-List-Gymnasium, Kolpingstr. 11**
  Turnhalle
- **Scherenberghalle, Hofweg 9**
  Foyer
- **Theodosius-Florentini-Schule, Kreuzstr. 3**
  Hallenbad, Turnhalle
- **Hallenbad**
  Drei-Flüsse-Bad, Hofweg 4



VORTRÄGE

LANDESKUNDE

WG1000

Multivisionsshow Schottland Schlösser – Whisky – Dudelsack

Jürgen Schütte

Schlachtfelder, Mythen und Steinkreise: Schottland zieht die Menschen in seinen Bann. Es ist das Land der verlassenen Burgen, der unwirtlichen Hochmoore und der zahlreichen Whisky-Brennereien. Folgen Sie einer spannenden Reise durch ein kleines Land mit einzigartiger Atmosphäre. Fotojournalist Jürgen Schütte nimmt Sie mit dem Bulli auf die Reise und entdeckt gemeinsam mit Ihnen die schottischen Berge, die Sandstrände der Hebriden und die Küstenstreifen des Nordens. Beobachten Sie die Basstölpel, eine der größten Kolonien der nördlichen Hemisphäre, paddeln Sie mit zu den Delfinen am Chanonry Point. Hubert Fröhlich verköstigt Sie unter anderem mit ausgewählten Whiskysorten aus eigener Brennerei.

Donnerstag	22.01.26, 19:00 Uhr
	€ 18,–* Abendkasse
	€ 16,–* im VVK
Gemünden	Scherenberghalle, Hofweg 9

FAUNA UND FLORA

WG1010

Belarus – Europas letzte Wildnis

Hartwig Brönner

Bilder einer Frühjahrsreise in die vielgestaltigen und artenreichen Naturlandschaften Weißrusslands. Ausgedehnte Urwälder, harmonische Kulturlandschaften und naturbelassene Flusstäler prägen die uns fremd anmutenden Lebensräume in diesem dünnbesiedelten Land. Von der polnisch-weißrussischen Grenzregion führt die Reise durch den Bialowieza-Nationalpark über kleinbäuerlich strukturierte, jahrhundertealte Kulturlandschaften bis in wenig bekannte Naturreservate und teils unberührte Sümpfe und Sumpflandschaften am Fluß Pripjat. Dieser wird auch wegen seines Artenreichtums als europäischer Amazonas bezeichnet. Der Vortrag zeigt die Vielfalt dieser wenig bekannten und geheimnisvollen Landschaften im Osten Europas und gibt einen umfassenden Einblick in die dortige Vogelwelt.

Donnerstag	15.01.26, 19:00 Uhr
Eintritt frei	
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 4, 1. OG
In Zusammenarbeit mit dem Landesbund für Vogel- und Naturschutz	

Die Räume im Kulturhaus Gemünden haben einen barrierefreien Zugang.



Schottland, Foto: Jürgen Schütte

WG1020

Klimaanpassung im Stadtwald Gemünden: Artenvielfalt erhöhen und Regenwasser im Wald halten

Katja Oehlschlägel

Der Stadtwald ist nicht nur Rohstofflieferant und Arbeitsplatzgeber, sondern bietet auch Dienstleistungen wie Regenwasserspeicherung, Trinkwasserversorgung und Naherholung in sauerstoffreicher Luft. Als artenreiches, anpassungsfähiges Ökosystem hat er Umweltschutz- und Bildungswert und soll für heutige und zukünftige Generationen erhalten bleiben. Aufgrund von Hitze, längeren Trockenzeiten und Käferbefall verschwinden die Fichten, was auch das Wachstum anderer Arten wie Eichen und Buchen erschwert. Daher ist die Suche nach anpassungsfähigen Baumarten notwendig, um die Artenvielfalt und den Wald langfristig im ökologischen Gleichgewicht zu halten. Geringere und unregelmäßige Niederschläge erfordern zudem die Anlage von Feuchtbiotopen und eine geschickte Regenwasserleitung in die Waldbereiche.

Donnerstag	29.01.26, 18:00 Uhr
Eintritt frei	
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 4, 1. OG

HEIMAT UND GESCHICHTE

WG1030

Rund ums Bier: Geschichte der Klosterbrauereien – mit Bierverkostung

Tobias Matheis

Erfahren Sie mehr über das Bier, über seine Entstehung, seine Vielfalt und die Geschichte der Klosterbrauereien. Erleben Sie ein Biergefühl auf einer kurzweiligen, spirituellen, genussvollen und unterhaltsamen Reise.

Freitag	10.04.26, 18:30 Uhr
€ 10,–*	vor Ort zu bezahlen
Schönau	Franziskaner-Kloster, Pilgersaal

FILMFORUM

WG1110

Kinoklassiker im Huttenschloss

Jürgen Sommerer

Im stilvollen Museumsambiente werden monatlich Kino- und Literaturklassiker bei Sekt und Pausenhäppchen präsentiert. Information und Anmeldung unter: info@film-photo-ton.de, 09351/3237 oder 0171/1238739

Termine	21.02., 14.03., 11.04., 09.05., 13.06., 11.07.26
Samstag	19:30 Uhr
€ 15,–*	vor Ort zu bezahlen
Gemünden	Huttenschloss, Frankfurter Str. 2

FÜHRUNGEN/EXKURSIONEN

WG1300

Wasserwochen: Technik im Hallenbad

Bianca Henze

Ein Blick hinter die Kulissen führt in den Technikraum, das Herzstück des Hallenbades. Hier erfahren Sie interessante Details über die Wasseraufbereitung, die Beheizung und die Luftzirkulation und wie diese für ein angenehmes und sicheres Badeerlebnis sorgen.

Samstag	14.03.26, 12:15 – 13:15 Uhr
kostenlos	
Gemünden	Drei-Flüsse-Bad, Hofweg 4

Anmeldezeiten Gemünden

Sofort nach Erscheinen des Programms
Nachmeldung zu den Kursen jederzeit möglich zu den ständigen Geschäftszeiten
Mo. – Fr. 10:00 – 12:30 u. Do. 15:00 – 18:00 Uhr
E-Mail: poststelle@vhs-gemuenden.de

WG1305

Stadtführung durch die Altstadt Gemünden a.Main

Touristinformation Gemünden

Tauchen Sie mit den Gemündener Stadtführern in die Geschichte Gemündens ein. Regelmäßig am 1. Samstag im Monat findet eine offene Altstadtführung für alle statt.

Termine	04.04., 02.05., 06.06., 04.07., 01.08., 05.09.26
Samstag	10:00 Uhr
kostenlos	
Treffpunkt	Gemünden, Rathaus

In Zusammenarbeit mit der Touristinformation Gemünden

WG1310

Führung durch das Stadtarchiv

Bernd Wirthmann

Für die Teilnahme an Führungen ist eine Anmeldung erforderlich!

Das Stadtarchiv Gemünden verwaltet die Archivbestände der Kernstadt Gemünden und der neun Stadtteile. Diese Dokumente geben Auskunft zur Stadtgeschichte, die so manche Information für Historiker, Ahnenforscher oder Interessierte bereithält. Bei einem Rundgang durch das Archiv erhalten Sie Informationen zur Struktur und Aufbau des Stadtarchivs Gemünden. In diesem Zusammenhang werden auch besonders wertvolle und alte Archivalien vorgestellt.

Freitag	24.04.26, 18:00 Uhr
kostenlos	
Gemünden	Stadtarchiv, Nebengebäude Huttenschloss

WG1311

Mountainbiketour entlang der „Vergessenen Autobahn Strecke 46“

Jürgen Lippert

Die Strecke 46 steht europaweit einzigartig als Technikdenkmal unter Denkmalschutz Die Tour führt auf Feld- und Waldwegen sowie teilweise auf öffentlichen Straßen bis nach Eckarts. An ausgewählten Bauwerken werden Erläuterungen zur Planung und zum Bau der jeweiligen Bauwerke gegeben. Angesprochen von dieser Tour sind interessierte Mountainbiker, die die geschichtlichen Hintergründe zur Strecke 46 mit dem sportlichen Aspekt verknüpfen möchten. Während der Tour sind auch einige anspruchsvollere Steigungen und Passagen zu überwinden.
Streckenlänge ca. 40 km

Termine	26.07., 09.08.26
Sonntag	09:00 – 15:00 Uhr
kostenlos	
Treffpunkt	Karsbach, Gewerbegebiet Schönauer Weg

WG1315

Führung durch das SOS Kinderdorf

Dorfgemeinschaft Hohenroth SOS Kinderdorf e.V.

Unsere Führung geht durch die verschiedenen Werkstätten. Dabei bieten wir Einblicke in die Arbeitsbereiche der Bewohner, präsentieren unsere Produkte und erzählen über die Wohnsituation der Bewohner*innen in den Hausgemeinschaften.

Freitag	24.04.26, 14:00 – 15:30 Uhr
kostenlos	
Treffpunkt	Hohenroth, Verwaltungsgebäude Hausnr. 4 ggü Parkplatz

WG1320

Führung durch den städtischen Friedhof Gemünden

Wolfgang Remelka

Wer waren die Menschen, die hier gelebt, gewirkt und ihre Spuren hinterlassen haben? Führung u. a. zu den Gräbern von Johann Michael Herberich, dem Gemeinschaftsgrab der Erlöserschwestern, dem Grab von Otto Christin sowie der Grabsäule von Dr. Heinrich Ronkarz und dem Gedenkstein von Dr. Maria Probst.

Termine	03.05. 13.09.26
Sonntag	10:00 und 14:00 Uhr
kostenlos	
Treffpunkt	Friedhof Gemünden

In Zusammenarbeit mit dem Naturpark Main Spessart e.V.

WG1325

Franziskanische Genussführung mit Bierverkostung über Reichenbuch

Tobias Matheis

Eine franziskanische Genussführung für Leib und Seele: Führung vom Kloster Schönau – Seifriedsburg – Reichenbucher See – Wetterfichte – Kloster Schönau. Man nehme ein Franziskanerkloster mit der kleinsten Klosterbrauerei Deutschlands, einen nicht bierernsten, brauenden Franziskanerbruder, die Natur des Saaletales und mische wohldosiert spirituelle, genüssliche und unterhaltsame Informationen rund um den Gerstensaft darunter – das Ergebnis: eine Franziskaner-Kloster-Bier-Kult(o)ur-Führung der besonderen Art inkl. Bierverkostung.
Streckenlänge: 8 km
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Verpflegung

Samstag	09.05.26, 10:00 – 16:00 Uhr
€ 10,–*	vor Ort zu bezahlen
Treffpunkt	Schönau, Franziskaner-Kloster

WG1330

Köstlichkeiten der Natur Essbare Wildpflanzen

Führungen in Zusammenarbeit mit dem Naturpark Spessart e.V

Julia Bauer

Wir machen gemeinsam einen Gang durch die Natur und schauen, was sich uns bietet. Wir probieren uns durch das frische grüne Angebot und nehmen uns etwas für zuhause und in den Alltag mit. Du brauchst keine Vorkenntnisse, denn es geht nicht darum viele Kräuter und Pflanzen auswendig zu lernen, sondern dir einzelne Pflanzen zu eigen zu machen, sie kennenzulernen, sicher wieder zu erkennen und ihre Eigenheiten für sich nutzen zu können. Neugier und Entdeckerfreude reichen also völlig aus.

Samstag	09.05.26, 10:00 – 13:00 Uhr
€10,–*	vor Ort zu bezahlen
Treffpunkt	Bahnhof Langenprozelten

WG1355

Kulinarische Kräuter- und Wildpflanzenführung

Sara Imhof

Bei der Führung mit der geprüften Kräuter- und Landschaftsführerin Sara Imhof lernen Sie die Heil-, Wild- und Würzkräuter von den sonnigen Hängen um Gemünden kennen. Kleine Geschichten oder Anekdoten helfen, die Pflanzen besser im Gedächtnis zu behalten. Anschließend Einkehr in das Restaurant „Zum letzten Hieb“, wo der Küchenchef ein herzhaftes „4-Gänge-Menü“ kreiert.

Samstag	23.05.26, 16:00 – 20:00 Uhr
€ 49,–*	inkl. Menü, ohne Getränke
Treffpunkt	Langenprozelten, Hotel Imhof/ Zum letzten Hieb, Frankenstr. 1

In Zusammenarbeit mit der Touristinformation Gemünden a. Main



Mountainbiketour entlang der Strecke 46, Foto: Jürgen Lippert

WG1365

Internationaler Museumstag
Führung im Huttenschloss und der Remise

Jürgen Sommerer und Reinhold Weber

Anlässlich des internationalen Museumstages finden Führungen im Museum und der Modelleisenbahnanlage statt.

Montag	18.05.26, 14:00 – 17:00 Uhr
kostenlos	
Treffpunkt	Gemünden, Huttenschloss

WG1375

Führung entlang der „Vergessenen Autobahn Strecke 46“ von Schonderfeld nach Seifriedsburg

Jürgen Lippert

Bei der Strecke 46 handelt es sich um ein Autobahnteilstück zwischen Bad Hersfeld und Würzburg, dessen Planung und Bau in den 30er Jahren begonnen hat. Während der Führung werden die Überreste und Bauwerke der historischen Autobahnruine zwischen Schonderfeld und Seifriedsburg näher vorgestellt und es werden Informationen zu Planung und Bau dieses europaweit einmaligen Technikdenkmals aus den Anfangszeiten des Autobahnbaus gegeben. Die Führung findet auf einem Rundweg statt. Start- und Zielort sind in Schonderfeld (Gemeinde Gräfendorf).
Streckenlänge: ca. 6,5 km
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung

Termine	12.04., 31.05.26
Sonntag	09:30 – 13:00 Uhr
kostenlos	
Treffpunkt	Schonderfeld, Feuerwehrgerätehaus



WG1400

Exkursion
Die Schachbrettblume im Singrund

Gabi Bechold

Erfahren Sie Interessantes über die geschützte Schachblume (Fritillaria meleagris).

Termine	15.04.26, 19.04.26, 22.04.26, 25.04.26
kostenlos	14:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt	Burgsinn, Rathaus-Apotheke

SEMINARE

HAUS UND GARTEN

WG1600

Obstbaumschnitt

Hubert Fröhlich

Möchten Sie ihre Obstbäume in Zukunft selber schneiden? Zusammen mit Hubert Fröhlich, geprüfter Bayer. Baumwart, lernen Sie an einem Vormittag die natürlichen Wachstumsgesetze der Gehölze kennen. Folgende Themen werden behandelt: Arbeitsorganisation, Baumbetrachtung, Kronengestaltung, Kulturschnitt, Schnittpunkt, Schnittzeitpunkt.
Bitte mitbringen: wetterfeste Arbeitskleidung, Schere, Handsäge

Samstag	14.03.26, 08:30 – 12:30 Uhr
€ 38,–*	
Aschenroth	Erlebnisbauernhof, Aschenroth 5

WG1610

Die Knospen der Sträucher und Bäume

Führungen in Zusammenarbeit mit dem Naturpark Spessart e.V

Gabi Bechold

Der Frühling naht und wir entdecken die ersten Knospen an Sträuchern und Bäumen. Was kann man mit den Knospen machen und wie kann man sie verwenden? Lassen Sie sich überraschen.
(Kooperationsveranstaltung mit Christian Räth)
Anmeldeschluss 12.03.2026.

Samstag	21.03.26, 14:00 – 16:00 Uhr
€ 12,–*	vor Ort zu bezahlen
Treffpunkt	Burgsinn, Rathaus-Apotheke Burgweg 2

WG1615

Kräuter im Garten und auf der Wiese

Gabi Bechold

Die ersten Frühlingskräuter sprießen. Wir genießen einen köstlichen Kräuterquark und aus einigen Kräutern können wir ein Oxymel herstellen.
Anmeldeschluss 10.04.2026
Kursgebühr inkl. Materialkosten

Samstag	18.04.26, 14:00 – 16:00 Uhr
€12,–*	vor Ort zu bezahlen
Treffpunkt	Burgsinn, Rathaus-Apotheke Burgweg 2

* Für Gebühren, die mit einem * gekennzeichnet sind, gibt es keine Ermäßigung.

Die Räume im Kulturhaus Gemünden haben einen barrierefreien Zugang.



Hundewellness, Foto: pixabay

TIERWOHL

WG1700

Medical Training
Entspannt Krallen kürzen, Zähneputzen, Tierarztbesuch meistern

Johanna Ziegler

Viele Hundehalter kennen die Herausforderung: Krallen schneiden, Zähne putzen, Fell bürsten oder der Besuch beim Tierarzt sind oft mit Stress verbunden. Das Tier soll stillhalten, wird unangenehmen Situationen ausgesetzt und häufig bleibt nur Festhalten und Zwang. Medical Training eröffnet einen neuen Weg: Hunde lernen, freiwillig mitzuwirken und erhalten ein echtes Mitspracherecht. Das stärkt Vertrauen, reduziert Angst und macht Pflege und Behandlung für alle Beteiligten leichter.
Schritt für Schritt lernen können, entspannt bei Pflege und Untersuchungen mitzuwirken.

Samstag	20.06.26, 10:00 – 11:30 Uhr
€ 15,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 2, 2. OG

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

WG1710

Raus aus dem Kopf
Rein in die Klarheit NEU

Sarah Winheim

Wenn Gedanken sich sortieren, das innere Durcheinander Struktur bekommt und neue Perspektiven sichtbar werden: In diesem Kurs schaffen wir gemeinsam kleine Räume zum Durchatmen, Sortieren und Ankommen. Mit einfachen systemischen Impulsen und praktischen Übungen lernen wir, Abstand zum eigenen Gedankenkarussell zu gewinnen und Situationen aus neuen Blickwinkeln zu betrachten. Wir richten den Blick weg von Überforderung und hin zu dem, was entlastet, stärkt und Orientierung schenkt. So entsteht Schritt für Schritt mehr Klarheit – für Ihren Alltag, Ihre Entscheidungen und Sie selbst.

Mittwoch	18:30 – 20:00 Uhr
ab 04.03.26	3 Veranstaltungen
€ 42,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 2, 2. OG



WG1720

Dem Herzen etwas Gutes tun Mit Freude und Lust bewegen

Andrea Försterling

Ein aktiver und bewegter Lebensstil spielt für die Gesundheit von Herz und Kreislauf eine entscheidende Rolle. Erfahren Sie, welche Bewegungsarten zur Stärkung von Herz und Gefäßen besonders zu empfehlen sind und warum sich körperliche Aktivität in vielerlei Hinsicht positiv auf Ihre Gesundheit auswirkt und wie das „Plus“ an Bewegung ganz leicht umzusetzen ist. Freuen Sie sich auf eine „bewegte Veranstaltung“.

Mittwoch	18.03.26, 17:00 – 18:30 Uhr
kostenlos	
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 4, 1. OG
In Zusammenarbeit mit dem AELF	

* Für Gebühren, die mit einem * gekennzeichnet sind, gibt es keine Ermäßigung.

WG1730

Was die Seele stark macht Resilienz-Parcours auf dem Sodenberg NEU

Burkhard Fecher

Es muss keine ausgewachsene Depression oder ein Burnout sein. Angesichts der Herausforderungen des Lebens kennen viele das Gefühl, gestresst und ruhelos zu sein. Die Fähigkeit der Resilienz hilft uns, wieder eine Balance zu finden und auf die eigenen Stärken zu vertrauen. Die gute Nachricht: Resilienz kann man trainieren. In der zauberhaften Landschaft des Naturschutzgebietes „Sodenberg“ mit Wald- und Weitblick begegnen wir Starkmachern für die Seele. Achtsame Wahrnehmungen und ganzheitliche Übungen, spirituelle und psychologische Impulse, Kraftworte, Musik live und Geschichten packen wir in unseren Alltagsrucksack. Unterwegs treffen wir einen Baum, der uns seine Resilienz-Geschichte erzählt. Genuss zum Schluss: Einkehr in den Saaletalstuben in Michelau um 18:45 Uhr (auf eigene Rechnung). Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie dabei sein möchten. Anmeldeschluss: 30.04.2025

Freitag	08.05.26, 15:00 – 18:30 Uhr
€ 12,–*	
Treffpunkt	Sodenberg, Parkplatz

BEAUTY UND MAKE-UP

WG1740

Schmink-Workshop: Das perfekte Make-up für Brillenträgerinnen

Michaela Franz

Sie tragen (neuerdings) eine Brille? Vielleicht haben Sie festgestellt, dass das gewohnte Make-up jetzt anders wirkt oder die Wirkung nicht den vollen, gewünschten Nutzen bringt. Durch die Brille ändert sich die Kontur und der Look und dazu benötigen wir natürlich nun ein neues, passendes Make-up, perfekt abgestimmt auf den veränderten Augenbereich. In meinem Kurs lernen Sie, worauf es für Brillenträgerinnen beim Schminken ankommt und wie das Make-up ruckzuck fertig ist. Außerdem erfahren Sie, warum Rouge jetzt besonders zum Einsatz kommt und wie auch dies leicht von der Hand geht. Bitte ungeschminkt kommen.
Produkte werden gestellt, eigene Produkte können zum Abgleich mitgebracht werden. Spiegel sind vorhanden.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kosmetikpinsel (falls vorhanden, kann auch im Kurs erworben werden)
Kursgebühr inkl. Materialkosten € 10,–

Samstag	14.03.26, 14:00 – 17:00 Uhr
€ 42,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 1, 2. OG

WG1750

Schnelles Basic Make-up für Anfänger

Michaela Franz

Im Alltag stets frisch aussehen und das den ganzen Tag? Kein Problem! – Mit einem Basic-Make-up kann jeder das eigene Erscheinungsbild problemlos bestmöglich in Szene setzen. Hier zeigt ein Schminkprofi direkt beim Mitschminken die Do's and Dont's und erklärt dabei verschiedene Möglichkeiten, die einfach umsetzbar sind. Dabei zaubern wir mit Rouge und schließen den perfekten alltagsgerechten Auftritt mit dem passenden Lippenstift ab. Produkte werden gestellt, eigene Produkte können aber zum Abgleich mitgebracht werden. Spiegel sind vorhanden.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kosmetikpinsel (falls vorhanden, kann auch im Kurs erworben werden)
Kursgebühr inkl. Materialkosten € 10,–

Freitag	17.04.26, 16:00 – 19:00 Uhr
€ 42,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 1, 2. OG

GENUSSKULTUR

WG1760

Whisky-Seminar Tasting und Führung durch die Brennerei

Walter Zeitz

Unsere Whiskytour beinhaltet eine kurze Wanderung zu unserem über 500 Jahre alten Gewölbekeller. Dort gibt es ein Schnuppertasting direkt vom Fass. Wir lernen verschiedene Whiskysorten und Geschmäcker kennen, von leichten bis zu rauchigen, torfigen Whiskys. Danach gehen wir zurück auf den Sturmiushof, zum Tasting unserer prämierten Whiskys in Fassstärke – oder verdünnt – reichen wir reichlich Rhöner Tapas (urfränkische Brotzeit). Gerne bereiten wir diese auch vegetarisch zu. Fahrer, die an den Tastings teilnehmen, werden alkoholfrei versorgt und erhalten die Tastingkollektion zum Mitnehmen.

Samstag	02.05.26, 17:00 – 22:00 Uhr
€ 77,–*	
Treffpunkt	Hammelburg, Sturmiushof Galgenberg 14

Innenausbau - Funktion & Gestaltung
M. FESER
Holz & Wohnen
Küchen & Möbel nach Maß • Fenster • Türen • Wintergärten • Sonnenschutz
Insektenschutz • Bodenbeläge • Parkett • Gardinen • Wohnstudio
Tel.: (09351) 97550 • www.holz-und-wohnen.de

ENGLISCH

WG2111

English Conversation B1
Einstiegskurs in die englische Konversation

Nadia Ehrhart

Dieser Kurs dient dazu, verlorengeglaubtes Sprachwissen und verschüttete Sprechfertigkeiten sowohl zu reaktivieren als auch zu verbessern. Wir unterhalten uns über alles, was uns interessiert und vertiefen dabei unseren Wortschatz.
Lehrbuch: Wird im Unterricht besprochen.

Dienstag	17:15 – 18:45 Uhr
ab 10.02.26	15 Veranstaltungen
€ 135,–	
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 2, 2. OG

WG2112

Englische Konversation B1

Nadia Ehrhart

Wenn man eine Sprache lernen will, muss man sie sprechen. Dies tun wir unter dem Motto „Nobody´s perfect!“. Unsere Themen sind breit gestreut, teils ernst, teils zum Lachen. Wir freuen uns immer über neue Ideen!
Lehrbuch: Wird im Unterricht besprochen.

Donnerstag	10:00 – 11:30 Uhr
ab 26.02.26	15 Veranstaltungen
€ 135,–	
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 3, 2. OG

FRANZÖSISCH

WG2113

Französisch A1 mit Lektüre

Nadia Ehrhart

Üben Sie Französisch einmal anders! Wenn Sie über Grundkenntnisse verfügen, können wir gemeinsam kleine Alltagsgeschichten lesen und übersetzen, wobei wir den Wortschatz und die Aussprache üben. Die anschaulichen Mindmaps helfen Ihnen dabei.
Lehrbuch: 5 Minuten Lektüren – Où est le Thym?

Mittwoch	16:00 – 17:30 Uhr
ab 25.02.26	5 Veranstaltungen
€ 45,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 2, 2. OG

DEUTSCH

INTEGRATIONS-KURSE

Information, Einstufung und Antragstellung zu den Kursen in der VHS-Geschäftsstelle Lohr

Die VHS Lohr-Gemünden führt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge Integrationssprachkurse Deutsch durch, die mit Bundesmitteln gefördert werden. (weitere Infos auf S. 24).
Teilnahmegebühren für 100 Unterrichtsstunden:

- € 0,– mit Berechtigung und Kostenbefreiung
- € 229,– mit Berechtigung und ohne Kostenbefreiung pro Modul
- € 458,– als Selbstzahler pro Modul

WG2811

Integrationskurs Deutsch, ab Modul 1

N. N.

- Sprachkurs Deutsch 600 Unterrichtsstunden (6 Module à 100 Unterrichtsstunden)
- Leben in Deutschland: 100 Unterrichtsstunden

Unterricht	ab 20.04.2026
Mo. – Fr.	08:30 – 12:45 Uhr
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 2, 2. OG

WG2812

Zweitschriftlerner Deutsch ab Modul 1

N. N.

- Zweitschriftlerner Deutsch 900 Unterrichtsstunden (9 Module à 100 Unterrichtsstunden)
- Leben in Deutschland: 100 Unterrichtsstunden

Unterricht	ab 09.11.2026
Mo. – Fr.	08:30 – 12:45 Uhr
Gemünden	Kulturhaus, Lesesaal, 1. OG

WG2813

Integrationskurs Deutsch mit Alphabetisierung ab Modul 1

Gerhard Ullrich und Natalia Wieser

- Alphakurs Deutsch: 900 Unterrichtsstunden (9 Module à 100 Unterrichtsstunden)
- Leben in Deutschland: 100 Unterrichtsstunden

Unterricht	ab 26.01.2026
Mo. – Fr.	08:30 – 12:45 Uhr
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 1, 2. OG

Das komplette vhs-Programm im Internet: www.vhs-lohr.de • E-Mail: vhs@lohr.de

Herzlich Willkommen
im Hofladen und Café der Dorfgemeinschaft Hohenroth!

SOS KINDERDORF
Dorfgemeinschaft Hohenroth



Besuchen Sie unsere idyllische Dorfgemeinschaft oberhalb von Rieneck im Spessart und genießen Sie unsere leckeren Kuchen und Torten, frische Bio Brot- und Backwaren, Milchprodukte aus der eigenen Molkerei und duftenden Fairtrade-Kaffee in unserem Café. Im angrenzendem Hofladen erwarten Sie kunsthandwerklich hergestellte Produkte unserer Bewohner*innen, frisches Obst und Gemüse sowie viele kulinarische Erzeugnisse.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Öffnungszeiten
Café und Hofladen

Montag:	09:00 - 12:30 Uhr (nur Hofladen)
Dienstag:	Ruhetag
Mittwoch-Freitag:	09:00 - 17:00 Uhr
Samstag:	10:00 - 17:00 Uhr
Sonn- & Feiertage:	13:00 - 17:00 Uhr

SOS-Dorfgemeinschaft Hohenroth
Hohenroth 4
97737 Gemünden am Main
www.sos-dg-hohenroth.de

Sprachlehrbücher – Gemünden

Lehrbuch	ISBN-Nummer	Verlag
Französisch		
Où est le Thym?	978-3-12-562174-9	Pons
Deutsch		
Hier Vorkurs	978-3-12-676699-9	Klett
Hier A1.1	978-3-12-676680-7	Klett
Hier A1.2	978-3-12-676681-4	Klett
Hier A2.1	978-3-12-673002-0	Klett
Hier A2.2	978-3-12-673003-7	Klett
Hier B1.1	978-3-12-673004-4	Klett
Hier B1.2	978-3-12-676680-7	Klett
Linie 1, A1	978-3-12-607055-3	Klett
Linie 1, A2	978-3-12-607074-4	Klett
Linie 1, B1	978-3-12-607094-2	Klett
Linie 1, B1.1	978-3-12-607090-4	Klett
Von A bis Z	978-3-12-676040-9	Klett

Wichtige Informationen:
Bei den EDV-Kursen der VHS weisen wir besonders darauf hin, dass das widerrechtliche Kopieren von lizensierter Software verboten ist und eine strafbare Handlung darstellt. Die Teilnehmer*innen an EDV-Kursen erklären durch ihre Anmeldung, an den Anlagen der Volkshochschule weder Anwendungs- noch Systemsoftware zu kopieren.

Teilnahmebescheinigungen:
Sie können für Ihren Kurs eine Teilnahmebescheinigung erhalten, wenn Sie mindestens 80 % der gesamten Kursdauer anwesend waren.

EDV-SPEZIALKURSE

WG3411
Excel – effizientes Arbeiten

Karl-Heinz Zeipelt

In diesem Kurs geht es um den gezielten Einsatz von Excel-Formeln und -Funktionen für eine effiziente Arbeitsweise. Dabei spielen die verschiedenen Adressierungsarten eine wichtige Rolle. Sie lernen nützliche Funktionen und wie Sie mit Excel Ihre Daten aufbewahren und komplexere Berechnungen ausführen. Die praxisnahen Aufgaben und Übungsdateien werden Ihnen auch in der Nachbereitung nützlich sein. Aus dem Inhalt: Autoausfüllen nutzen, Adressierungsvarianten, Formatierungsmöglichkeiten, Wenn-Funktion, SVERWEIS und WVERWEIS, Gruppenmodus bei Excel. Gerne können eigene Unterlagen zur Bearbeitung mitgebracht werden. Achten Sie dabei auf den Datenschutz!
Teilnahmevoraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

Donnerstag	18:15 – 21:15 Uhr
ab 30.04.26	3 Veranstaltungen
€ 120,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 1, 2. OG

MEDIENKOMPETENZ

WG3610
Smartphonekurs für Einsteiger

Julia Schnabel

Wie speichere ich Telefonnummern und lege neue Kontakte an? Wie nehme ich Fotos auf und leite diese weiter? Was sind Apps und wie lade ich diese auf mein Handy? Diese und weitere nützliche Funktionen ihres Smartphones lernen Sie in diesem Kurs. Unser Smartphonekurs ist für Android- und iOS-Benutzer geeignet.

Termine	Montag, 16.03.26, 14:00 – 15:00 Uhr
	Mittwoch, 18.03.26, 14:00 – 15:00 Uhr
€ 27,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 2, 2. OG

WG3611
Smartphone Aufbaukurs

Julia Schnabel

In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse rund um die Nutzung des Smartphones. Gemeinsam erkunden wir nützliche Einstellungen, Apps für den Alltag, Sicherheits- und Datenschutzoptionen sowie praktische Tipps zur besseren Organisation. Sie lernen außerdem, wie Sie Ihr Smartphone effizienter nutzen, Probleme selbstständig lösen und neue digitale Möglichkeiten für sich entdecken können. Unser Smartphonekurs ist für Android- und iOS-Benutzer geeignet.

Montag	20.04.26, 14:00 – 15:00 Uhr
€ 15,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 2, 2. OG



WG3612
KI (Künstliche Intelligenz) im Alltag anwenden

Karl-Heinz Zeipelt

Was nützt MIR die KI? Ist die KI im Alltag für mich sinnvoll? Hat sie einen Nutzen? Was kann ich mit ihr anstellen? Wobei kann sie behilflich sein?
Wenn Sie diese Fragen bewegen/beschäftigen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig!
In praktischen Übungen werden Sie den individuellen Nutzen von KI entdecken, kennen lernen und für sich selbst nutzen!

Donnerstag	23.04.26, 18:15 – 19:45 Uhr
€ 20,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 2, 2. OG

WG3613
Soziale Medien für Einsteiger Facebook, Instagram und Co.

Julia Schnabel

Unser Social-Mediakurs bietet Neueinsteigern bei Facebook oder Instagram in jedem Alter die Chance, problemlos den digitalen Einstieg zu schaffen. Dabei ist es egal, ob man selbst etwas veröffentlichen möchte oder einfach nur Interesse und Neugierde für das Thema „Umgang mit Social Media“ mitbringt. Jeder ist herzlich eingeladen, mehr zu erfahren darüber, wie Bilder in soziale Netzwerke kommen, wie man Bilder beschaffen/bearbeiten oder ein kurzes eigenes Video selbst schneiden kann.
Bitte mitbringen: eigenes Smartphone und ein Bild zur Bearbeitung

Termine	Samstag, 09.05.26, 13:00 – 14:00 Uhr
	Samstag, 16.05.26, 13:00 – 14:00 Uhr
€ 27,–*	
Kulturhaus, Kursraum 1, 2. OG	

FINANZPLANUNG

WG3711
Finanzplanung für Frauen Eben nicht „Arm dran im Alter“

Ulrike Schwab

Die finanzielle Absicherung im Alter ist für Frauen ein wichtiges Thema. Doch meist sorgen Frauen viel schlechter vor als Männer und merken dies häufig zu spät. Es gilt, die Finanzen selbst „in die Hand zu nehmen“, als Single und in einer Partnerschaft. Mit 20, 30, 40 oder auch noch Anfang 50. Denn Partnerschaft allein ist keine Altersvorsorge!

Montag	04.05.26, 19:00 – 21:00 Uhr
€ 27,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 4, 1. OG

* Für Gebühren, die mit einem * gekennzeichnet sind, gibt es keine Ermäßigung.

Das komplette vhs-Programm im Internet:
www.vhs-lohr.de · www.vhs-gemuenden.de

COMPUTERSCHREIBEN

WG4111

Computerschreiben, Kinder ab 10 Jahren

Karl-Heinz Zeipelt

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

Donnerstag	17:30 – 19:00 Uhr
ab 26.02.26	4 Veranstaltungen
€ 48,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 1, 2. OG

BASTELN

WG4311

Ostern interaktiv
Ein kreativer Entdeckerkurs für Kinder

Melanie Stadelbauer

Wir gehen gemeinsam der Frage auf den Grund, warum wir eigentlich Ostern feiern. Die Kinder entdecken auf spielerische Weise die Hintergründe und Bräuche des Osterfestes. Neben kleinen Lern- und Gesprächseinheiten erwartet die Kinder ein buntes kreatives Rahmenprogramm wie Ostereier bemalen und Dekorationen basteln.

Donnerstag	02.04.26, 16:00 – 18:00 Uhr
€ 5,–*	vor Ort zu bezahlen
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 1, 2. OG
In Zusammenarbeit mit der CVJM Gemünden	

SCHNITZEN

WG4411

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

Maik Neuer

Jeder kennt das weltberühmte Schweizer Taschenmesser. Doch nur wenige beherrschen den richtigen Umgang mit den Werkzeugen, die in so einem Taschenmesser stecken. Dabei ist Schnitzen nicht gefährlicher als Fahrradfahren. Du lernst, worauf du achten musst, damit du dich nicht verletzt und wie du die Große und Kleine Klinge in verschiedenen Schnitztechniken richtig anwendest. Nach ein paar Tipps und Übungen mit der Säge und der Ahle, kennst du alle Grundtechniken, die du bei der Umsetzung eines Projektes vertiefen kannst.
Kursgebühr inkl. Materialkosten € 3,–

Termine	Samstag, 13.06.26, 14:00 – 16:00 Uhr Sonntag, 14.06.26, 14:00 – 16:00 Uhr
€ 30,–*	
Gemünden	Florentini-Schule, Kreuzstraße 3

WG4412

Taschenmesser-Workshop
Kinder ab 12 Jahren (jüngere Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen)

Maik Neuer

Dich fasziniert der Umgang mit dem Taschenmesser und du willst deine Fähigkeiten erweitern? Nach einer intensiven Einführung in den Umgang mit dem Taschenmesser, werden wir gemeinsam drei meiner Lieblingsprojekte umsetzen. Nur so viel, es dreht sich, es fliegt und es gibt Töne von sich.Für diesen Kurs sind Ausdauer, exaktes Arbeiten und ein sicherer Umgang mit dem Taschenmesser erforderlich. Taschenmesser und Materialien werden gestellt.
Kursgebühr inkl. Materialkosten € 4,–

Sonntag	28.06.26, 09:00 – 12:00 Uhr
€ 24,–*	
Gemünden	Florentini-Schule, Kreuzstraße 3

TÖPFERN

WG4510

Frühlingstöpfern, Kinder 6 – 12 Jahre

Stefanie Bayer

Wir begrüßen gemeinsam den Frühling und fertigen eine Insektentränke an. Fühle und erlebe den Werkstoff Ton und suche dir anschließend aus einer Auswahl deine Lieblingsglasurfarbe aus. Nachdem die Stücke getrocknet und zweimal gebrannt wurden, sind sie bereit für den Frühling.
Kursgebühr inkl. Material- und Glasurkosten

Donnerstag	26.02.26, 15:30 – 17:30 Uhr
€ 53,–*	
Adelsberg	MACHBAR, Leinischer Weg 36 97737 Adelsberg

WG4511

Teamtöpfern: Strohhalmbecher
Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Stefanie Bayer

Schnapp dir deinen Lieblingserwachsenen und verbringe zwei schöne Töpferstunden. Jeder Teilnehmer startet mit einer kleinen Schale und anschließend ist Teamarbeit gefragt: Gemeinsam fertigt ihr einen Strohhalmbecher aus Keramik. Nachdem die Stücke getrocknet und das erste Mal gebrannt wurden, werden sie von mir in eurer zuvor ausgewählten Lieblingsfarbe glasiert. Nach dem zweiten Brand sind eure Stücke abholbereit.
Kursgebühr inkl. Material- und Glasurkosten

Donnerstag	09.04.26, 09:00 – 11:00 Uhr
€ 45,–*	
Adelsberg	MACHBAR, Leinischer Weg 36 97737 Adelsberg

Musterstücke aus dem Kreativbereich können während der Anmeldezeiten besichtigt werden.



Töpfern, Foto: Stefanie Bayer

KERAMIK BEMALEN

WG4513

Keramik bemalen: dein eigenes Frühstücksgeschirr, ab 8 Jahren

Hannelore Schneider

Stell dir vor, du trinkst morgens Kakao aus deiner eigenen, selbst gestalteten Tasse. Oder du isst Kuchen von deinem bunten, selbst bemalten Teller. Und dein Müsli kannst du in deiner eigenen Schüssel genießen, die du selbst gestaltet hast. Wir bemalen Keramik mit bunten Farben, die sogar spülmaschinenfest und den täglichen Gebrauch geeignet sind. So hast du lange Freude an deinen selbst gemachten Sachen!
Kursgebühr zzgl. Materialkosten ab € 7,50* (im Kurs zu bezahlen)

Mittwoch	06.05.26, 15:30 – 17:00 Uhr
€ 20,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 2, 2. OG

EXPERIMENTE

Experimente in Zusammenarbeit mit dem Naturpark Spessart e.V

WG4612

Bestimmung von Mineralien

Monika Steger

Lernt die faszinierende Welt der Mineralien kennen. Es gibt tausende von ihnen und ein paar davon werden wir untersuchen und bestimmen.

Dienstag	04.08.26, 10:00 – 11:30 Uhr
€ 6,–*	vor Ort zu bezahlen
Schaippach	Moni´s Steinwelt, Sinntalstraße 1

WG4614

Berge aus Feuer und Glut

Monika Steger

Durch spannende Experimente klären wir, wie Vulkane entstehen, warum es zu Vulkanausbrüchen kommt und was genau dabei passiert.

Donnerstag	06.08.26, 10:00 – 11:30 Uhr
€ 6,–*	vor Ort zu bezahlen
Schaippach	Moni´s Steinwelt, Sinntalstraße 1



Lena Sopp

Ich bin 35 Jahre alt und seit 16 Jahren im Kindergarten tätig. Als Persönlichkeits- und Lebenskompetenz-Trainerin für Kinder möchte ich Kindern helfen, ihre Selbstwahrnehmung, Selbstsicherheit und Kommunikationsfähigkeit zu stärken. Durch verschiedene Tools nach dem Konzept von Stark auch ohne Muckis® unterstütze ich Kinder, um herausfordernde Situationen zu meistern und selbstbewusst durch das Leben gehen zu können. Jedes Kind ist einzigartig und hat das Potenzial, Großes zu erreichen. Ich freue mich sehr, die Kinder hierbei zu begleiten.

KOCHEN UND BACKEN

WG4711

Am Familientisch
Mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln

Iris Burger

Diese Praxisveranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Sie bereiten in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln für Mittag- und Abendessen zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.
Bitte mitbringen: Schälchen für Reste

Freitag	03.07.26, 16:30 – 19:30 Uhr
€ 5,–*	vor Ort zu bezahlen
Langenprozelten	Würzburger Str. 15 Praxis für Ernährungstherapie
AELF und Netzwerk Junge Eltern/Familien	

WG4712

Mit Kleinkindern unterwegs
Gesunde Snacks selbst gemacht

Iris Burger

Zwischenmahlzeiten haben eine wichtige Funktion in einem ausgewogenen Speiseplan kleiner Kinder. Als (kleine) „Mahlzeit“ füllen sie den Energiespeicher Ihrer Kinder auf und versorgen die Kleinen mit wichtigen Nährstoffen. Sie lernen bedarfsgerechte Zwischenmahlzeiten zusammenzustellen und gekaufte Snacks unter die Lupe zu nehmen. Im Anschluss werden Zwischenmahlzeiten gemeinsam zubereitet.

Freitag	17.04.26, 16:30 – 19:30 Uhr
€ 5,–*	vor Ort zu bezahlen
Langenprozelten	Würzburger Str. 15 Praxis für Ernährungstherapie
AELF und Netzwerk Junge Eltern/Familien	

WG4619

Hühner erleben

Monika Steger

Das bunte Federvieh legt nicht nur Eier. Sie schließen Freundschaften, lieben ihre Kinder und genießen Staubbäder. Heute beobachten und füttern wir sie und lernen dabei etwas über ihr Verhalten und ihre Lebensweise.
Bitte mitbringen: Getränk, Kopfbedeckung, festes Schuhwerk

Donnerstag	13.08.26, 10:00 – 11:30 Uhr
€ 6,–*	vor Ort zu bezahlen
Schaippach	Moni´s Steinwelt, Sinntalstraße 1



Bienenwelt, Foto: pixabay

FÜHRUNGEN

Führungen in Zusammenarbeit mit dem Naturpark Spessart e.V

WG4811

Familienführung: Der Biber im Sinngrund

Gabi Bechold

Wir besuchen ein Biberrevier. Dort entdecken wir die Spuren des Bibers und erfahren einiges über seine Lebensweise.

Samstag	14.03.26, 14:00 – 16:00 Uhr
€ 3,–*	€ 5,–* Familie, vor Ort zu bezahlen
Treffpunkt	Burgsinn, Rathaus/Apotheke

WG4812

Lerne die Kobolde der Nacht kennen, ab 8 Jahren

Gabi Bechold

Du lernst spielerisch das Leben der Fledermäuse kennen. Ein Fledermaushäuschen, welches du selbst zusammenbauen und mit nach Hause nehmen kannst, bietet den Fledermäusen im nächsten Sommer eine Unterkunft.

Mittwoch	12.08.26, 14:00 – 16:00 Uhr
€ 12,–*	vor Ort zu bezahlen
Treffpunkt	Burgsinn, Rathaus/Apotheke

WG4816

Biene ist nicht gleich Biene

Gabi Bechold

Lerne die Welt der Bienen kennen. Was ist der Unterschied zwischen Honigbienen und Wildbienen. Wie wichtig sind die Wildbienen für die Natur? Du gestaltest ein Wildbienenhotel, welches du mit nach Hausen nehmen und deren Bewohner, die bald einziehen werden, beobachten kannst.

Samstag	16.05.26, 14:00 – 16:00 Uhr
€ 12,–*	vor Ort zu bezahlen
Treffpunkt	Burgsinn, Rathaus/Apotheke

BEWEGUNG

WG4911

Eltern-Kind-Turnen

Andrea Schipper-Kreckel

Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren sammeln gemeinsam mit Mutter/Vater erste koordinierte Bewegungserfahrungen. Mit Hilfe der Eltern lernen sie Klettern, Balancieren und Turnen an und mit verschiedenen Großgeräten. Die Gebühr gilt für ein Elternteil und ein Kind; jedes zusätzliche Kind kostet € 9,–*.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, lange Hose, T-Shirt

Freitag	16:00 – 16:45 Uhr
ab 06.02.26	10 Veranstaltungen
€ 66,70*	
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, Turnhalle

SCHWIMMEN

WG4912

Kinderschwimmen Anfänger ab 5 Jahren

Bianca Henze

Die Schwimmkurse umfassen insgesamt jeweils 10 aufeinanderfolgende Termine. Die Termine werden individuell pro Gruppe mit der Dozentin festgelegt. Treffpunkt ist jeweils 15 Minuten vor Kursbeginn. Es ist wichtig, dass die Kinder keine Angst mehr vor dem Wasser haben. Sie sollten mit ihrem Kind vor Kursstart mindestens einmal im Hallenbad gewesen sein, um etwaigen Ängsten und Unsicherheiten vorzubeugen.
Änderungen bei den Kursterminen möglich.

Dienstag	13:30 – 14:30 Uhr
ab 14.04.26	10 Veranstaltungen
€ 100,–*	Kursgebühr inkl. Eintritt
Gemünden	Drei-Flüsse-Bad, Hofweg 4

WG4913

Kinderschwimmen Aufbaukurs ab 5 Jahren

Andrea Luise Sondermann

Dieser Kurs ist für Kinder, die bereits einen Anfängerkurs absolviert oder ihr Seepferdchenabzeichen haben. Für Schwimmanfänger ist es wichtig, regelmäßig zu üben, um die Technik zu verbessern und die Sicherheit im Wasser zu erlangen. Die Termine werden individuell pro Gruppe mit der Kursleitung festgelegt. Treffpunkt ist jeweils 15 Minuten vor Kursbeginn.

Dienstag	13:30 – 14:30 Uhr
ab 24.02.26	9 Veranstaltungen
€ 87,–*	Kursgebühr inkl. Eintritt
Gemünden	Drei-Flüsse-Bad, Hofweg 4

SELBSTBEHAUPTUNG

WG4914

STARKzeit mit Lena, Kinder 6 – 8 Jahre

Lena Sopp

Ein Kurs zum Stärken der Persönlichkeit und Selbstwirksamkeit, um herausfordernde Situationen zu bewältigen. Der Kurs legt den „Grundstein“ bestehend aus wertvollen Tools, um verschiedene Lebenssituationen im Alltag meistern zu können. In sechs Einheiten werde ich verschiedene Themen spielerisch üben: Beleidigung/Ausgrenzung, Hilfe holen – aber richtig, eigene Grenzen mit klarer Kommunikation, Gefühle, Körpersprache. Der siebte Termin ist nur für die Eltern gedacht. Es wird der Kursinhalt besprochen und Tipps gegeben, wie die Eltern ihr Kind in verschiedenen Alltagssituationen auf dem weiteren Lebensweg unterstützend begleiten können.

Dienstag	15:30 – 16:30 Uhr
ab 14.04.26	7 Veranstaltungen
€ 46,70*	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

BREAKDANCE

WG4915

Coole Breakdance-Tricks und Choreografien Kinder ab 6 Jahren

Daniel „Ditto“ Winterstein

Du wolltest Dich schon immer mal im Breakdance ausprobieren? Lass Dich vom amtierenden Weltmeister im Breakdance in diesen faszinierenden Sport einführen. Du lernst die wichtigsten Moves und wirst erfahren, was dein Körper alles leisten kann.

Montag	15:00 – 16:00 Uhr
ab 02.03.26	8 Veranstaltungen
€ 120,–*	
Gemünden	Scherenberghalle, Hofweg 9, Foyer

Bildung kann man nicht erben – aber verschenken.

Gutscheine für Kurse bei der VHS – erhältlich in unseren Geschäftsstellen.





Aquarellmalerei, Foto: Ada Madera-Weyer

MALEN UND ZEICHNEN

WG5211

Bunt, fröhlich und leicht Aquarell mal anders

Ada Madera-Weyer

Braucht es Talent zum Malen? Du denkst, du kannst das nicht? Von Herzen freue ich mich darauf, dich auf deinem eigenen kreativen Weg zu begleiten und dir mit Aquarellfarben zeigen zu können, wie leicht und entspannend das Malen sein kann! Einfach mal die Seele...malen lassen! Werde kreativ und lasse dich von deinem inneren Künstler überraschen! Das komplette nötige Material bringe ich mit.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten € 15,– (vor Ort zu bezahlen)

Donnerstag	26.03.26, 18:30 – 21:30 Uhr
€ 28,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 2, 2. OG

TÖPFERN

WG5411

Töpferkurs – Modellieren für Anfänger

Katharina Hutzel

Wir fertigen zuerst mittels Platten- und/oder Daumendrucktechnik ein gemeinsames Stück, danach ist Zeit für eigene Ideen und Projekte, zu denen ihr Anleitung und Unterstützung erhaltet. Anschließend dürfen die Werkstücke etwa eine Woche trocknen und werden rohgebrannt, bevor ihr eure Kunstwerke am 2. Kursabend (ca. 2 Wochen nach Kurstermin, genauer Termin in Absprache) selbst glasieren könnt. Nach dem Glasurbrand stehen eure Kreationen zum Abholen bereit.
Bitte mitbringen: Schürze
Kursgebühr zzgl. Materialkosten und Brand (ca. € 15,– bis € 30,– vor Ort zu bezahlen)

Termine	
Mittwoch	15.04.26, 18:30 – 21:00 Uhr
Mittwoch	06.05.26, 18:30 – 20:30 Uhr
€ 50,–*	
Langenprozelten	Bahnstraße 8

WG5412

Wildblumen-Teller töpfern

Stefanie Bayer

Erlebe den Werkstoff Ton zwischen deinen Händen und verbinde Natur und Ton. Mithilfe verschiedener Wildblumen und Gräser hinterlassen wir Spuren im Ton. Nachdem die Stücke getrocknet und das erste Mal gebrannt sind, werden eure Abdrücke mit Engobe eingefärbt und anschließend mit einer transparenten Glasur überzogen. Gefertigt werden 1 – 2 Teller (800 g Ton inklusive, alles was darüber hinausgeht wird nachträglich mit 15 €/kg verrechnet)
Kursgebühr inkl. Material- und Glasurkosten

Montag	20.04.26, 16:00 – 18:00 Uhr
€ 48,–*	inkl. Material- und Glasurkosten
Adelsberg	MACHBAR, Leinischer Weg 36

WG5413

Töpferkurs: Meine neue Lieblingstasse

Katharina Hutzel

It's more than „just a cup" – entdecke Ton als Handwerksmaterial und lass Alltagskunst entstehen! Deine neue Lieblingstasse wird dich gleich mehrfach entspannen: Einmal bei der Herstellung und jedes weitere Mal, wenn du dir darin das nächste Heißgetränk gönnst. Erfahrungsgemäß benötigen die Stücke während des Kurses etwas Trocknungszeit, um stabil weiterarbeiten zu können. Nutze diese Zeit gerne, um dich in der Töpferei umzusehen, etwas über den Glasier- und Brennvorgang zu erfahren oder einfach, um dich entspannt zurückzulehnen. Nach etwa einer Woche sind die Werke trocken, werden anschließend rohgebrannt, geschliffen, glasiert und ein zweites Mal gebrannt. Es stehen mehrere Farben zur Auswahl. Wir arbeiten ausschließlich mit Steinzeugton, so dass dein Liebling auch in die Spülmaschine darf. Nach dem Glasurbrand wirst du benachrichtigt und kannst deine Tasse abholen.
Bitte mitbringen: Schürze
Kursgebühr zzgl. Materialkosten und Brand (ca. € 10,– bis 20,– vor Ort zu bezahlen)

Termine	
Mittwoch	15.07.26,18:30 – 21:00 Uhr
Mittwoch	05.08.26, 18:30 – 20:30 Uhr
€ 50,–*	
Langenprozelten	Bahnstraße 8

KERAMIK BEMALEN

WG5414

Keramik selbst gestalten Persönliche Unikate für den Alltag

Hannelore Schneider

Stellen Sie sich vor, Sie genießen Ihren Morgenkaffee aus einer individuell gestalteten Tasse, ein Stück Kuchen auf einem selbstbemalten Teller oder Müsli aus einer einzigartigen Schüssel. Ich unterstütze Sie gerne mit Rat und Tat, auch Anfänger können beeindruckende Ergebnisse erzielen. Unsere Keramik ist für den täglichen Gebrauch geeignet und spülmaschinenfest, sodass Sie lange Freude an Ihren handgemachten Unikaten haben. Lassen Sie sich vom kreativen Prozess des Keramikmalens verzaubern und entdecken Sie die Freude an Ihrer eigenen Gestaltung.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten ab € 7,50 (im Kurs zu bezahlen)

Mittwoch	06.05.26, 17:30 – 20:00 Uhr
€ 25,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 2, 2. OG

NÄHEN

WG5511

Kreatives Nähen

Christine Keßler

Wir knüpfen an die Grundlagen an und vertiefen verschiedene Nähtechniken, um deine Fertigkeiten zu erweitern. Du lernst, komplexere Nähprojekte zu meistern und deine Technik zu verfeinern und individuelle Projekte zu realisieren. Du hast die Möglichkeit, eigene Arbeiten mitzubringen, sei es ein Kleidungsstück, ein Accessoire oder ein Wohnprojekt.
Bitte mitbringen: Nähwerkzeug, Nähmaschine, Stoffreste (sollte jemand keine Nähmaschine besitzen, besteht die Möglichkeit, eine Nähmaschine vom Handarbeitsraum zu nutzen)

Dienstag	18:00 – 20:00 Uhr
ab 14.04.26	3 Veranstaltungen
€ 56,–*	
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, Handarbeitsraum

Musterstücke aus dem Kreativbereich können während der Anmeldezeiten besichtigt werden.

Ferientermine Sommersemester 2026:

Faschingsferien:	16. 02. – 22. 02. 2026
Osterferien:	30. 03. – 12. 04. 2026
Pfingstferien:	25. 05. – 07. 06. 2026
Sommerferien:	01. 08. – 14. 09. 2026



Keramik bemalen, Foto: Hannelore Schneider

Förderung von Präventionskursen durch Krankenkassen §20 SGBV

Der Programmbereich Gesundheit der Volkshochschule Lohr-Gemünden beinhaltet ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Eine Teilnahme an Kursen im Bereich Bewegung, Entspannung, Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Da dies aber mit einem enormen kosten- und zeitintensiven Verfahren (§20 SGB V) verbunden ist, können wir dies nicht leisten. Wir haben uns deshalb entschieden, keine Registrierung unserer Gesundheitskurse bei der ZPP vorzunehmen und keine der von der ZPP geforderten Teilnahmebestätigungen auszufüllen.

Unser Anspruch an Präventionskurse ist ein anderer! Wir setzen auf die Qualität unserer erfahrenen, bestens aus- und fortgebildeten Kursleiter*innen, die unsere Teilnehmer*innen seit Jahrzehnten davon überzeugen, wie gut ihnen ein VHS-Gesundheitskurs tut, in dem individuell auf jeden einzelnen eingegangen wird. Auf Nachfrage erhalten Sie, sofern Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen hatten, weiterhin kostenfrei eine Bestätigung über den Besuch Ihres Gesundheitskurses, die sich auf die Kerndaten (Kursdauer, Kursgebühren und Kursleiterqualifikation) des Kurses bezieht. Diese Bestätigung kann bei Ihrer Krankenkasse vorgelegt werden, bietet aber – wie bisher – keine Garantie für eine Kostenerstattung. Gesundheitsbildung an der VHS Lohr-Gemünden kann so weiterhin unbürokratisch, datengeschützt, qualitativ hochwertig, trotzdem preiswert und in Ihrer Nähe angeboten werden. Wir hoffen auf Ihr Verständnis, Ihre Zustimmung und Unterstützung!

Bitte beachten Sie unsere Rücktritts-bedingungen.

Über Kursausfälle informieren wir Sie per E-Mail und auf der Homepage.

Aktuelle Infos unter www.vhs-gemuenden.de

Bitte zahlen Sie Ihren Materialkosten-Anteil am Kursabend direkt vor Ort.

KOCH-TRADITION
IN NEUEM DESIGN

„Frische aus Main-Spessart“
auf dem Teller und im Glas

ZUM LETZTEN HIEB
SEIT 1955 | LANGENPROZELTEN

Hotel Imhof
Frankenstraße 1
97737 Gemünden am Main

09351 / 9711-0
www.hotel-imhof.de
Social: @hotel_imhof



KOCHEN UND BACKEN

WG6111

Fair trifft lecker
Kochen mit fair gehandelten Produkten

Iris Burger

In diesem besonderen Kochkurs entdecken wir gemeinsam die Vielfalt fair gehandelter Zutaten und zaubern daraus ein aromatisches, farbenfrohes Menü. In Kooperation mit dem Weltladen erfahren Sie, wie fairer Handel funktioniert, welche Produkte im Alltag leicht zu ersetzen sind und welchen Unterschied bewusste Kaufentscheidungen machen. Gemeinsam kochen wir: eine wärmende Ingwer-Kokos-Suppe als Auftakt, ein herrlich duftendes Gemüse-Curry mit fairen Gewürzen und aromatischem Basmatireis, sowie ein fruchtig-cremiges Mango-Kokos-Dessert.
Bitte mitbringen: Schälchen für Reste
Kursgebühr zzgl. Lebensmittelkosten

Dienstag	24.03.26, 16:30 – 20:30 Uhr
€ 38,–*	
Langenprozelten	Würzburger Str. 15 Praxis für Ernährungstherapie

WG6112

Generation 55+
Männer ab 55 unter sich: Einfach, lecker und ausgewogen kochen

Iris Burger

Wenn man(n) kochen kann, hat das viele Vorteile. Denn nicht selten sind Männer plötzlich im Alltag auf sich alleine gestellt. Wenige Grundkenntnisse reichen oft schon aus, um einfach ausgewogen leckere Mahlzeiten zubereiten zu können. In dieser praktischen Veranstaltung erhalten Männer ab 55 Jahren, die vor allem Koch-Anfänger sind, Tipps und Anregungen für die Umsetzung einer genussvollen und ausgewogenen Ernährung.
Bitte mitbringen: Schälchen für Reste

Freitag	27.03.26, 16:30 – 19:30 Uhr
€ 5,–*	vor Ort zu bezahlen
Langenprozelten	Würzburger Str. 15 Praxis für Ernährungstherapie
In Kooperation mit dem AELF	

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

Bitte hinterlassen Sie die Küche sauber und aufgeräumt für nachfolgende Kurse. Zusätzliches Reinigungspersonal kostet Geld. Um die Kursgebühren halten zu können, sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen.



Stephanie Bils

Sport und insbesondere Kraftsport ist meine große Leidenschaft. Ich liebe es, mich auszupowern und Spaß an Bewegung zu haben – und genau das möchte ich in meinem Kettlebell-Kurs weitergeben. Gemeinsam trainieren wir kraftvoll, lernen neue Übungen kennen und kommen richtig ins Schwitzen. Wenn ihr Lust habt, euch auszuprobieren und stärker zu werden, seid ihr bei mir genau richtig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte / Kissen / Decke, Sportschuhe / Socken, Getränk, Snack Handtuch

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

WG6211

Kettlebell-Workout

Stephanie Bils

Stark, fit und beweglich mit der Kettlebell! Kettlebell-Training ist ein effektives Ganzkörper-Workout, das Kraft, Ausdauer, Koordination und Stabilität zugleich fördert. In disem Kurs lernt ihr den sicheren und effizienten Umgang mit der Kettlebell. Der Kurs ist für Männer als auch Frauen geeignet und kann individuell an das persönliche Fitnessniveau angepasst werden. Mach mit und entdecke wie viel Power in dir steckt!

Donnerstag	17:30 – 18:30 Uhr
ab 05.03.26	6 Veranstaltungen
€ 40,–*	
Gemünden	Friedrich-List-Gymnasium Kolpingstr. 11, Turnhalle

WG6212

HIIT – dein Powerworkout

Julia Tarabeh

Bist du bereit, deine Fitness auf das nächste Level zu bringen? In deinem HIIT-Kurs (High-Intensity Interval Training) erwarten dich intensive, abwechslungsreiche Workouts, die sowohl Kraft als auch Ausdauer fördern. HIIT ist eine effektive Trainingsmethode, die in kurzer Zeit maximale Ergebnisse liefert und sich perfekt für alle Fitnesslevel eignet! Du erlebst eine Kombination aus hochintensiven Übungen und kurzen Erholungsphasen, die deinen Stoffwechsel ankurbeln und die Fettverbrennung steigern. Jede Einheit ist so gestaltet, dass du deine Grenzen testen und gleichzeitig Spaß haben kannst. Dein Powerworkout bringt dich zur besten Kondition deines Lebens und lässt die Pfunde purzeln. Wir trainieren den kompletten Körper und dehnen uns am Ende faszial ab (Blackroll).

Dienstag	19:15 – 20:15 Uhr
ab 03.02.26	10 Veranstaltungen
€ 60,–	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

WG6212B

HiiT – dein Powerworkout

Julia Tarabeh

Inhalt wie Kurs WG6212

Donnerstag	18:00 – 19:00 Uhr
ab 05.02.26	10 Veranstaltungen
€ 60,–	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG



WG6213

Achtsamkeit
Resilienz stärken durch Entspannung

Miriam Rottmann

In diesem Kurs lernen Sie Achtsamkeitsübungen kennen die Ihnen helfen ihr Beruhigungssystem zu nähren um Ihre Resilienz zu stärken. Das bedeutet, dass Sie ihre emotionale Widerstandskraft erhöhen und zu mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit finden können. Die unterschiedlichen Übungen werden im Liegen, Sitzen und in Bewegung ausgeführt, sodass sie die Möglichkeit habe eine für sie passende Übungsform zu finden. Mit allen Übungen können sie zur Ruhe kommen, Entspannung finden und ein Gefühl von Sicherheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden erleben. Hierdurch wird die Basis für Erholung geschaffen und die Stärkung der Resilienz unterstützt. Diese Achtsamkeitspraxis wirkt sich ganzheitlich auf Ihr geistiges, physisches und psychisches Wohlbefinden aus. Durch die Achtsamkeitsübungen können Sie sich schneller und besser Entspannen und so Ihre „Akkus“ wieder aufladen.

Mittwoch	18:30 – 20:00 Uhr
ab 15.04.26	4 Veranstaltungen
€ 40,–*	
Gemünden	Florentini-Schule, Kreuzstr.3, Yoga Klassenraum

WG6214

AROHA

Renate Limberger

AROHA wurde von Sportärzten und Physiotherapeuten entwickelt für alle, die Freude an Bewegung haben. Das effektive Ganzkörpertraining mit mäßigem Tempo bietet zu motivierender Musik einen Wechsel zwischen kraftvollen und weichen Bewegungen, die Körper und Geist in Schwung halten, intensiv sind, aber trotzdem schonend für die Gelenke. Elemente des Tai-Chi, Tai-Bo und Meditation entspannen und mobilisieren das Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung.

Mittwoch	10:00 – 11:00 Uhr
ab 21.01.26	8 Veranstaltungen
€ 43,–	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

WG6215

Präventive Gymnastik und Spiel

Tim Niemann

Das Training umfasst einen gymnastischen und einen spielerischen Teil. Es ist abwechslungsreich und sowohl für Männer als auch für Frauen geeignet. Gespielt wird Basketball und viele andere Spiele, je nach Wunsch. Das derzeitige Alter der Teilnehmer bewegt sich zwischen 50 und 70 Jahren.

Donnerstag	20:00 – 21:30 Uhr
ab 05.03.26	9 Veranstaltungen
€ 63,–	
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, Turnhalle

WG6217

Fit und Relax für Frauen

Sabine Breitenbach

Dieses Training hält jung und gesund, ohne sich extrem auszupowern. Verschiedene Elemente aus Aerobic, Salsa Dance und Muskelaufbau bei flotter Musik mischen sich zu einer abwechslungsreichen Ganzkörperfitness, um dann die Stunde gezielt ruhig und gelassen in einer Entspannungs- und Dehnphase mit Yoga und Stretchübungen ausklingen zu lassen!

Montag	17:45 – 18:45 Uhr
ab 09.03.26	4 Veranstaltungen
€ 27,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

WG6219

Meine Pause im Alltag
Bewährte Entspannungstechniken

Sabine Breitenbach

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) nutzt den natürlich ausgleichenden Effekt des Körpers, der sich auch in ihrem Innern ausbreitet und somit eine Wohltat für Geist und Seele erzielt. Dadurch reduzieren sich Stress, Anspannung, Unruhe, Nervosität und Reizbarkeit und Sie finden dann wieder zu mehr Balance und Gelassenheit. Mit sanftem Stretching der gesamten Muskulatur und Elementen aus Yoga und Qigong stellt sich ein angenehmes Gefühl der Entspannung und Ruhe ein.

Termine	23.02., 02.03.26
Montag	17:45 – 18:45 Uhr
€ 15,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

WG6220

Auszeit-Entspannungsnachmittag

Martina Göpfert

Gönne dir an diesem Nachmittag bewusst Zeit zum Abschalten, Loslassen, Selbst begegnen und Kraft tanken, um wieder gestärkt und selbstbewusst dem Alltag begegnen zu können. Es kommen hierfür kombinierte Übungen aus Yoga, Qigong, Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training, Traum-/Klangreisen und Achtsamkeitsübungen zum Einsatz. Ziel ist das Ankommen im Moment, tiefe Entspannung und sich selbst spüren und erfahren. Keine Vorkenntnisse nötig.

Samstag	28.02.26, 13:00 – 16:00 Uhr
€ 25,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

Kurse der VHS im Bereich Gesundheitsbildung sind vorbeugende Gesundheitsbildung – sie wollen „Hilfe zur Selbsthilfe“ geben. Auf keinen Fall sind sie Therapie, bei gesundheitlichen Beschwerden befragen Sie bitte zuerst Ihren Arzt.

WG6221

Klang-Entspannungsnachmittag

Martina Göpfert

Inhalt wie Kurs WG6220

Samstag	25.04.26, 13:00 – 16:00 Uhr
€ 25,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

WG6222

Step Aerobic – Mittelstufe

Annette Kluge

Step Aerobic für Geübte. Schwungvolles Herz-Kreislauf-Training auf dem Step. Schrittweise wird die Choreografie erarbeitet und mit viel Spaß die Ausdauer und Koordination trainiert. Verlängerung bei Interesse möglich.
Falls vorhanden mitbringen: Pulsuhr

Montag	19:00 – 20:00 Uhr
ab 23.02.26	10 Veranstaltungen
€ 54,–	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

WG6223

Step Aerobic
Anfänger und Wiedereinsteiger

Annette Kluge

Optimales Herz-Kreislauf-Training mit Musik, guter Laune und dem Steppbrett
Abwechslungsreiche Schrittkombinationen erhöhen den Spaßfaktor. Gleichzeitig wird die Koordination verbessert. Grundkenntnisse werden vermittelt. Der Schwierigkeitsgrad wird langsam gesteigert und leichte sowie anspruchsvolle Varianten werden eingeübt. Aber auch erfahrene Teilnehmer*innen langweilen sich nicht, da die Intensität individuell angepasst werden kann.

Dienstag	18:00 – 19:00 Uhr
ab 05.05.26	6 Veranstaltungen
€ 32,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

WG6225

Bauch, Beine, Beckenboden
Wir stärken unsere Körpermitte
ZPP – Präventionskurs mit Krankenkassenzuzahlung

Lydia Brandt

In diesem Kurs trainieren wir gezielt die Bauch-, Bein- und Beckenbodenmuskulatur, um unsere Körpermitte zu kräftigen, die Haltung zu optimieren und die Beweglichkeit zu verbessern. Neben einem ausgewählten Übungsprogramm und ein paar Informationen über den Beckenboden erwartet Sie außerdem ein kleiner Entspannungsteil am Ende jeder Kursstunde.Der Kurs eignet sich sowohl für



Tanja Küber

Ich bin Mama von 3 Kindern, und arbeite im Backoffice in einer großen Arztpraxis. Meine früheren Rückenschmerzen und Migräne haben mich schließlich motiviert, aktiv etwas für meine Gesundheit zu tun – und so bin ich zum Pilates gekommen. 2024 habe ich zuerst meine Ausbildung zum Übungsleiter Breitensport abgeschlossen, Anfang 2025 folgte dann die Ausbildung zur Pilates Trainerin und Ende 2025 dann noch die Ernährungsberater C Lizenz. Mit viel Einfühlungsvermögen möchte ich besonders Anfänger in die Welt des Pilates begleiten.

Anfänger als auch Fortgeschrittene und richtet sich an Frauen jeden Alters, ob nach einer Geburt, in den Wechseljahren und darüber hinaus oder einfach zur Prävention und Kräftigung.

Donnerstag	09:30 – 10:30 Uhr
ab 19.03.26	8 Veranstaltungen
€ 120,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

WG6228

Functional Training: Ganzkörper-Workout für mehr Kraft und Beweglichkeit

Jennifer Völker

Unser Training besteht aus wechselnden Übungen, die das Fitnesslevel und Trainingsziele der jeweiligen Person berücksichtigen. Es wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert + Hilfsmittel, wie zum Beispiel Langhantelstange, Kettlebell, Bänder, TRX Schlinge. Zum Auspowern und an seine Grenzen kommen, ist das genau der richtige Kurs.

Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr
ab 25.02.26	10 Veranstaltungen
€ 61,–	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

Ferientermine Sommersemester 2026:

Faschingsferien:	16. 02. – 22. 02. 2026
Osterferien:	30. 03. – 12. 04. 2026
Pfingstferien:	25. 05. – 07. 06. 2026
Sommerferien:	01. 08. – 14. 09. 2026

WG6228B

Functional Training: Ganzkörper-Workout für mehr Kraft und Beweglichkeit

Jennifer Völker

Inhalt wie Kurs WG6228

Mittwoch	19:15 – 20:15 Uhr
ab 25.02.26	10 Veranstaltungen
€ 61,–	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

WG6229

Pilates für Anfänger
Stärke aus der Mitte finden

Tanja Küber

Finde deine Mitte, atme tief durch und bring deinen Körper sanft in Bewegung. In diesem Pilates Kurs für Einsteiger erwartet dich eine achtsame Auszeit vom Alltag. Schritt für Schritt lernst du die Grundlagen des Pilates kennen – ganz ohne Vorkenntnisse. Mit ruhigen, fließenden Bewegungen stärken wir deine Tiefenmuskulatur – besonders in Bauch, Rücken und Beckenboden. Gleichzeitig fördern wir deine Körperwahrnehmung und verbessern deine Haltung. Die Stunden sind sanft, aber wirkungsvoll – ideal für alle, die auf gesunde Weise aktiv werden möchten, Verspannungen lösen und neue Energie tanken wollen. Die Übungen werden langsam und kontrolliert angeleitet, sodass du dich sicher und wohl fühlst – egal wie beweglich du bist. Was dich erwartet: Ein achtsamer Einstieg in die Welt des Pilates, sanfte Übungen zur Kräftigung von Rücken, Bauch und Beckenboden, Fokus auf Atmung und Entspannung. Gönn dir eine Pause – dein Körper wird es dir danken.

Dienstag	10:00 – 11:00 Uhr
ab 12.05.26	6 Veranstaltungen
€ 36,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

WG6230

Pilates

Eva-Maria Joa

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining mit dem Ziel, den Körper zu kräftigen und Verspannungen zu verringern. Insbesondere Rückenbeschwerden können so effektiv abgebaut werden. Bewusstes Atmen, fließende Bewegungen und die Aktivierung der Tiefenmuskulatur sind wichtige Bestandteile des Trainings. Wir konzentrieren uns im Kurs auf das Erlernen der Basics.

Mittwoch	16:30 – 17:30 Uhr
ab 25.02.26	10 Veranstaltungen
€ 53,40	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

* Für Gebühren, die mit einem * gekennzeichnet sind, gibt es keine Ermäßigung.

TANZ

WG6250

DISCO-FOX – Aufbaukurs

Heinz Pappenberger

Wenn Sie schon einmal einen Disco-Fox-Kurs besucht haben, dann sollten Sie jetzt weiter machen! Neben der Wiederholung und Auffrischung der Figuren des Disco-Fox Grund-Kurses lernen sie hier noch weitere Dreh- und Wickelfiguren. So richtig Spaß macht das Tanzen doch erst, wenn man genügend Abwechslung hat!

Montag	19:00 – 19:45 Uhr
ab 09.03.26	3 Veranstaltungen
€ 35,–*	
Gemünden	Scherenberghalle, Hofweg 9

WG6251

Tanz-Crashkurs für Paare

Heinz Pappenberger

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

Montag	19:45 – 21:00 Uhr
ab 09.03.26	2 Veranstaltungen
€ 50,–*	
Gemünden	Scherenberghalle, Hofweg 9

WG6252

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Brigitte Anstruther

Der Orientalische Tanz hat sich mittlerweile auf der ganzen Welt etabliert – weil er uns Frauen anspricht. Die weichen, fließenden, aber auch rhythmischen, kraftvollen Bewegungen fördern unser Körperbewusstsein, trainieren die gesamte Muskulatur und Koordination. Er stabilisiert die Wirbelsäule, der Beckenboden arbeitet stets aktiv mit, und er belohnt uns mit einer aufrechten Haltung und geschmeidigen Bewegungen. Figur und Alter sind kein Thema für uns. In diesem Kurs lernen Sie die einfacheren Grundbewegungen des Orientalischen Tanzes zu moderner orientalischer Musik.
Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung, warme Socken oder Tanzschläppchen, großes Tuch für die Hüfte

Freitag	18:30 – 20:00 Uhr
ab 12.06.26	5 Veranstaltungen
€ 50,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

WG6253

Tanz Dich FREI

Bettina Zink

Lass Dich durch verschiedene Musikstücke – von fließend-sanft bis kraftvoll-wild – leiten und zum freien Tanz inspirieren. Denn: Bewegung ist Leben! Erwecke in der Bewegung den Zugang zur Leichtigkeit und Lebensfreude – fühle DICH FREI und spüre Deine Kraft. Tänzerisches Können ist nicht erforderlich, viel mehr das Interesse „ICH Selbst“ in Bewegung, im Tanz und in der Stille zu spüren!

Samstag	21.03.26, 17:00 – 18:30 Uhr
€ 15,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

WG6254

Tanz – bewegtes Leben

Ina Makowe

Im freien Tanz den Sommer, Deinen Sommer bewegen. Der Fülle und auch der Leere Ausdruck geben. Sich mitteilen, geben und empfangen. Dich durch den „Emotional Dance Process®“ mit Musik begleiten lassen. Körperliche Konstitution, Alter und Vorwissen spielen keine Rolle.

Samstag	13.06.26, 14:00 – 18:00 Uhr
€ 33,–*	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

YOGA

WG6310

Hatha Yoga
Aufbaustufe für Fortgeschrittene

Susanne Amenta-Selig

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der körperliche Beschwerden lindert und für geistige und emotionale Ausgeglichenheit sorgt. Der Schwerpunkt der Stunden liegt auf einem schonenden Aufbau der Haltungen, oft mit Hilfsmitteln und einem Wechsel aus ruhigen, meditativen Sequenzen und dynamisch kraftvollen Übungen. So entwickeln sich Beweglichkeit und Leichtigkeit, Kraft und Stabilität. Yoga hilft uns, zur eigenen Mitte zu finden, Spannungen zu lösen, den Energiefluss des Körpers zu unterstützen und so Lebensfreude zu wecken. Meditationstechniken, Atemübungen und die Tiefenentspannung helfen uns, den Geist zur Ruhe zu bringen.
Neuaufnahme nur bei freiwerdenden Plätzen möglich!

Donnerstag	16:45 – 18:15 Uhr
ab 05.02.26	12 Veranstaltungen
€ 96,–	
Gemünden	Florentini-Schule, Kreuzstraße 3

Das komplette vhs-Programm im Internet:
www.vhs-lohr.de · www.vhs-gemuenden.de

WG6311

Hatha Yoga
Aufbaustufe für Fortgeschrittene

Susanne Amenta-Selig

Inhalt wie Kurs WG6310

Donnerstag	18:30 – 20:00 Uhr
ab 05.02.26	12 Veranstaltungen
€ 96,–	
Gemünden	Florentini-Schule, Kreuzstraße 3

WG6312

Hatha und Yin-Yoga

Meike Kortenbruck

Die Yogastunde ist kraftvoll und belebend. Du findest deine innere Stärke und Stabilität. Sei ganz bei dir und in deinem Körper, du entscheidest für dich, wie weit du in jeder einzelnen Asana gehen möchtest. Zu einer herausfordernden Yogapraxis ist es mir genauso wichtig, dass du dich regenerierst, entspannst und mit gezielter Atemtechnik deinen Körper und Geist zur Ruhe bringst. Ich freue mich auf dich.

Dienstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 24.02.26	6 Veranstaltungen
€ 54,–*	
Gemünden	Florentini-Schule, Kreuzstraße 3

WG6313

Mit Hatha Yoga entspannt ins Wochenende

Nadja Rupp

Immer mehr Menschen entdecken Yoga als einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Die Yoga-Übungen beugen Alltagsbeschwerden des Bewegungsapparats vor. Bewusstes Atmen und Aktivierung der Tiefenmuskulatur sind wichtige Bestandteile des Trainings. Wir konzentrieren uns im Kurs auf die Verknüpfung von Atem und Bewegung. Jede Stunde schließt mit einer Entspannung ab.

Freitag	15:30 – 17:00 Uhr
ab 06.02.26	7 Veranstaltungen
€ 63,–*	
Gemünden	Florentini-Schule, Kreuzstraße 3



Yoga, Foto: dvv, Frank Schemmann



Meike Kortenbruck

Seit der Kindheit bin ich sehr sportbegeistert, von jahrelangem Gardetanz über Fitness und Laufen, freue ich mich über jegliche Form der Bewegung und darauf, immer neues auszuprobieren. 2018 führte mich mein Weg zum Yoga, da mir zu den rein körperlichen Aktivitäten noch etwas gefehlt hat. Das Abschalten vom Alltagstrubel und einfach ganz bei mir ankommen – die Gedanken zur Ruhe bringen. Seitdem ist Yoga für mich aus meinem Leben nicht mehr weg zu denken. Es hat bisher viel in meinem Leben verändert und mir geschenkt. 2023 entschied ich mich, die Hatha Yogalehrerausbildung zu machen, anschließend kamen noch zwei Yin Yoga Weiterbildungen dazu.

QIGONG

WG6316

Qigong am Vormittag

Reinhild Becker

Lebensenergie wird von den Chinesen Qi genannt. Sie fließt in jedem Lebewesen und sorgt dafür, dass wir gesund und vital sind. Ist dieses Qi aber blockiert, kann es zu Schmerzen, Krankheiten und psychischer Unausgeglichenheit kommen. Vor tausenden von Jahren haben die Chinesen die heilenden Übungen des Qigong entwickelt. Wer diese sanft fließenden Bewegungen regelmäßig übt, sorgt dafür, dass sein Qi frei fließen kann und Blockaden gelöst werden.
Die Übungen kann jeder/jede erlernen. Es sind keine Voraussetzungen erforderlich.

Dienstag	10:00 – 11:30 Uhr
ab 03.02.26	10 Veranstaltungen
€ 80,–	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

WG6317

Qigong

Reinhild Becker

Inhalt wie in Kurs WG6316

Donnerstag	19:15 – 20:45 Uhr
ab 05.02.26	10 Veranstaltungen
€ 80,–	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

WG6511

Wirbelsäulengymnastik – für Frauen

Marite Bieniussa

Rückenschmerzen sind häufig die Folge von schlechter Haltung, Fehlbelastungen, Verspannungen und geschwächter Muskulatur. Durch gezielte gymnastische Dehn- und Kräftigungsübungen kann das muskuläre Gleichgewicht verbessert und Beschwerden vorgebeugt werden. Daneben wird die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht geschult.

Montag	09:30 – 10:30 Uhr
ab 13.04.26	10 Veranstaltungen
€ 54,–	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

WG6511B

Fit in den Tag
Wirbelsäulengymnastik am Morgen

Marite Bieniussa

Inhalt wie in Kurs WG6511

Montag	10:45 – 11:45 Uhr
ab 13.04.26	10 Veranstaltungen
€ 54,–	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

WG6512

Wirbelsäulengymnastik

Marite Bieniussa

Inhalt wie in Kurs WG6511

Montag	16:30 – 17:30 Uhr
ab 13.04.26	10 Veranstaltungen
€ 54,–	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

WG6513

Rückenfit mit dem Pezzi-Ball

Andrea Schipper-Kreckel

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

Freitag	18:15 – 19:00 Uhr
ab 06.02.26	10 Veranstaltungen
€ 40,–	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

WG6514

Rückenfit mit dem Pezzi-Ball

Andrea Schipper-Kreckel

Inhalt wie in Kurs WG6513

Dienstag	18:15 – 19:00 Uhr
ab 03.02.26	10 Veranstaltungen
€ 40,–	
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG

WASSERGYMNASTIK

WG6711

Wassergymnastik

Andrea Luise Sondermann

Wassergymnastik ist eine ideale Bewegung zur Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Alle Muskeln werden optimal entspannt und belastet, die Gelenke und die Wirbelsäule werden geschont, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer werden intensiv verbessert. Der Kurs eignet sich für ältere Kursteilnehmer, auch für Nichtschwimmer.

Montag	15:30 – 16:10 Uhr
ab 23.02.26	10 Veranstaltungen
€ 70,–*	Kursgebühr inkl. Eintritt
Gemünden	Hallenbad in der Theodosius-Florentini-Schule, Kreuzstr. 3

WG6712

Wassergymnastik

Andrea Luise Sondermann

Inhalt wie in Kurs WG6712

Montag	16:15 – 16:55 Uhr
ab 23.02.26	10 Veranstaltungen
€ 70,–*	Kursgebühr inkl. Eintritt
Gemünden	Hallenbad in der Theodosius-Florentini-Schule, Kreuzstr. 3

WG6713

Aquafitness

Andrea Luise Sondermann

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining. Wir trainieren mit und ohne Geräte. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden gesteigert. Durch den Wasserwiderstand werden Gelenke entlastet und Muskelkraft und Ausdauer verbessert.

Montag	17:05 – 17:50 Uhr
ab 23.02.26	10 Veranstaltungen
€ 75,–*	Kursgebühr inkl. Eintritt
Gemünden	Hallenbad in der Theodosius-Florentini-Schule, Kreuzstr. 3

WG6714

Aquafitness

Andrea Luise Sondermann

Inhalt wie in Kurs WG6713

Donnerstag	18:30 – 19:15 Uhr
ab 26.02.26	8 Veranstaltungen
€ 40,–*	Kursgebühr zzgl. Eintritt
Gemünden	Drei-Flüsse-Bad, Hofweg 4

WG6715

Aquafitness

Andrea Luise Sondermann

Inhalt wie in Kurs WG 6713

Donnerstag	17:30 – 18:15 Uhr
ab 26.02.26	8 Veranstaltungen
€ 40,–*	Kursgebühr zzgl. Eintritt
Gemünden	Drei-Flüsse-Bad, Hofweg 4

WG6716

Rückentraining im Wasser

Marite Bieniussa

Das Rückentraining im Wasser ist ein gelenkschonendes Training, bei dem im warmen Wasser schmerzende und verspannte Muskeln gelockert werden. Wir bringen Sie wieder in Schwung!

Montag	18:30 – 19:15 Uhr
ab 02.02.26	8 Veranstaltungen
€ 40,–*	Kursgebühr zzgl. Eintritt
Gemünden	Drei-Flüsse-Bad, Hofweg 4



WL2811
Integrationskurs Deutsch ab Modul 1

Unterricht ab 09.03.2026

WL2812
Integrationskurs Deutsch Zweitschriftlerner ab Modul 1

Unterricht ab 27.04.2026

WL2813
Integrationskurs Deutsch für Geringliteralisierte ab Modul 1

Unterricht ab 13.04.2026

WL2814
Integrationskurs Deutsch mit Alphabetisierung ab Modul 1

Unterricht ab 23.02.2026

WL2815
Berufsbezogene Sprachförderung B2

Unterricht ab 20.04.2026

WL4111
Realschulabschluss Englisch 2026 Prüfungsvorbereitung 10. Klasse

Freitag	16:30 – 18:00 Uhr
ab 27.02.2026	12 Veranstaltungen
Lohr	Zi 2.12 VHS Kirchplatz 9

WL4121
Realschulabschluss Mathematik II. 2026 (kaufmännischer, französischer und sozialer Zweig)

Di. – Fr.	10:30 – 13:15
ab 26.05.26	4 Veranstaltungen
Lohr	Zi 2.3 VHS Kirchplatz 9

WG2811
Integrationskurs Deutsch ab Modul 1

Unterricht ab 20.04.2026

WG2812
Integrationskurs Deutsch für Zweitschriftlerner

Unterricht ab 09.11.2026

WG2813
Integrationskurs Deutsch mit Alphabetisierung ab Modul 1

Unterricht ab 26.01.2026

Unterrichtszeiten Lohr:
Mo. – Fr. 08:45 – 13:00 Uhr
Unterrichtszeiten Gemünden:
Mo. – Fr. 08:30 – 12:45 Uhr

ÜBERSICHT FÜHRUNGEN – EXKURSIONEN

Nr.	Datum	Referent	Titel	Veranstaltungsort/Treffpunkt
WL1405	15.01.26	Dr. Susanne Duckstein	Carl Schuch und Frankreich – Ausstellung im Frankfurter Städel	Lohr, Mainlände
WL1310	31.01.26	Emre Oymak	Führung durch die Lohrer Moschee	Lohr, Partensteiner Str. 16
WL1345	07.03.26	Amelie und Jochen Rüb	Führung durch die Rohrbacher Ölmühle	Rohrbach, Bgm.-Endres-Str. 11
WG1300	14.03.26	Bianca Henze	Wasserwochen: Technik im Hallenbad	Gemünden, Drei-Flüsse-Bad, Hofweg 4
WL1410	29.03.26	Kai Schießer	Eine Mühle erzählt ihre Geschichte	Wiesthal, Ruhmühle
WL1315	29.03.26	Karin Mähler	Hermann Amrhein – ein Lohrer Künstler	Lohr, Schlossplatz
WG1305	04.04.26	Touristinformation Gemünden	Stadtführung durch die Altstadt Gemünden	Gemünden, Touristinformation
WL1320	05.04.26	Stadtführer*innen Lohr	Kulturspaziergang mit Schneewittchenbegrüßung	Lohr, Schlossplatz
WG1400	15.04.26	Gabi Bechold	Die Schachbrettblume im Sinngrund	Burgsinn, Rathaus-Apotheke, Burgweg 2
WG1315	24.04.26	Dorfgemeinschaft Hohenroth	Führung durch das SOS Kinderdorf e.V.	Hohenroth, Verwaltungsgebäude Hausnr. 4, ggü Parkplatz
WL1350	25.04.26	Gregor Schmidt	Der vogelfreundliche Garten als persönliches Schutzgebiet	Sendelbach, Sendelbacher Str. 12
WL1355	26.04.26	Maderu Gerd Ungermann	Menschengemachte Natur? Artenvielfalt am Wiesbüttmoor	Wiesbüttsee, Wanderparkplatz
WL1460	30.04.26	Thomas Huth	Studienfahrt Südmähren	Lohr, Mainlände
WL1330	01.05.26	Dr. Oliver Kaiser	"Scheiße" – die etwas andere Stadtführung	Lohr, Touristinformation, Schlossplatz
WG1320	03.05.26	Wolfgang Remelka	Führung durch den städtischen Friedhof Gemünden	Gemünden, Friedhof, Aussegnungshalle
WG1325	09.05.26	Tobias Matheis	Franziskanische Genussführung mit Bierverkostung	Schönau, Franziskaner-Minoritenkloster
WG1330	09.05.26	Julia Bauer	Köstlichkeiten der Natur: Essbare Wildpflanzen	Langenprozelten, Bahnhof
WL1360	17.05.26	Heidrun Gärtner	Kräuterführung im Wagengrund	Windheim, Zeltplatz
WG1365	18.05.26	Jürgen Sommerer	Internationaler Museumstag: Führung im Huttenschloss	Gemünden, Huttenschloss
WL1420	19.05.26	Hartwig Brönner Gregor Schmidt	Ornithologische Exkursion zum Uhu	Lohr, Mainlände
WG1355	23.05.26	Sara Imhof	Kulinarische Kräuter- und Wildpflanzenführung	Langenprozelten, Hotel Imhof, Frankenstr. 1
WL1365	07.06.26	Heidrun Gärtner	Shinrin Yoku – Heilsames Waldbaden	Weibersbrunn, Turnhalle
WL1340	19.06.26	Bernhard Schneider	Genussführung mit Verkostung: Weinzigartiges Lohr	Lohr, Schlosshof
WL1425	23.06.26	Prof. Burkard Büdel, Hans Christof Riedmann	Die Schwedenschanze am Steingraben in Steinbach	Steinbach, Jesuskreuz am Steingraben
WL1335	25.06.26	Dr. Wolfgang Vorwerk Christa Schleicher	Jüdische Gedenkorte in Lohr rund um den Schlossplatz	Lohr, Neues Rathaus
WL1440	27.06.26	Christian Salomon	Naturschutzgebiet Hafenlohrtal: Wo Landschaft Musik macht	Wiesen, Hauptstr.1
WL1370	28.06.26	Tobias Schürmann	Rund um Maria Buchen	Lohr, Mainlände
WL1375	24.07.26	Gudrun Karle	Klangerlebnis Wald	Lohr, Parkplatz Diebsbrunnenstraße
WL1450	25.07.26	Gabi Bechold	Die vier Elemente	Ruppertshütten, Waldgaststätte Bayer. Schanz
WL1380	16.08.26	Tobias Schürmann	Panoramaweg Flörsbachtal	Wiesen, Wanderparkplatz Wiesbüttsee
WL1415		Hartwig Brönner	Ornithologische Exkursion "Auf der Suche nach dem Rebhuhn"	Lohr, Mainlände

ÜBERSICHT VORTRÄGE

Nr.	Datum	Referent	Titel	Veranstaltungsort/Treffpunkt
WL1095	15.01.26	Natalie Preiß	Mangelernährung im Alter – ein unterschätztes Problem	Lohr, Geriatrisches Zentrum im Klinikum MSP
WG1010	15.01.26	Hartwig Brönner	Belarus – Europas letzte Wildnis	Gemünden, Kulturhaus
WL1145	21.01.26	Team BayernLab	Künstliche Intelligenz (KI) im Alltag – Chancen und Gefahren	Lohr, BayernLab, Erthalstr. 1
WG1000	22.01.26	Jürgen Schütte	Multivisionsshow: Schottland, Schlösser-Whisky-Dudelsack	Gemünden, Scherenberghalle, Hofweg 9
WL1150	28.01.26	Team BayernLab	Social Media verstehen – von Tik Tok bis Influencer	Lohr, BayernLab, Erthalstr. 1
WG1020	29.01.26	Katja Oehlschlägel	Klimaanpassung im Stadtwald Gemünden: Artenvielfalt erhöhen und Regenwasser im Wald halten	Gemünden, Kulturhaus
WL1010	30.01.26	Steffen Ramer	Multivisionsshow: Spanien – Mosaik zwischen den Meeren	Lohr, Alte Turnhalle
WL1040	03.02.26	Julia Meister-Lippert	Tiepolos Meisterwerk – Die Fresken der Würzburger Residenz	Lohr, Alte Turnhalle
WL1155	05.02.26	Team BayernLab	Der neue BayernAtlas mit Vorstellung des Energieatlas	Lohr a. Main, BayernLab, Erthalstr. 1
WL1085	10.02.26	Dr. Andrea Boreatti	ADHS bei Erwachsenen	Lohr, Alte Turnhalle
WL1100	19.02.26	Natalie Preiß	Ist das Alter weiblich? Über das Älterwerden aus weiblicher Perspektive	Lohr, Geriatrisches Zentrum im Klinikum MSP
WL1060	24.02.26	Hartwig Brönner	Vogel des Jahres 2026: Das Rebhuhn	Lohr, Alte Turnhalle
WL1015	26.02.26	Florian Mehling	China hautnah – Kultur, Menschen, Regionen und kulinarische Vielfalt	Lohr, Alte Turnhalle
WL1092	03.03.26	Prof. Dr. Dominikus Bönsch Dr. Christian Wilhelm	Warum gutes Hören so wichtig ist	Lohr, Bezirkskrankenhaus, Festsaal
WL1020	10.03.26	Dr. Gerrit Himmelsbach	Das Geheimnis des Pfinzing-Atlasses	Lohr, Alte Turnhalle
WL1180	25.03.26	Renate Winter Laura Laabs	Film: "Der rote Stern überm Feld"	Lohr, stattkino im Mehlingkeller
WG1030	10.04.26	Tobias Matheis	Geschichte der Klosterbrauereien – mit Bierverkostung	Schönau, Franziskaner-Minoritenkloster
WL1025	14.04.26	Dr. Winfried Mogge	Das Herz der Burg: Kapellen und Kirchen in fränkischen Burgen	Lohr, Alte Turnhalle
WL1110	15.04.26	Dr. Susann Walz Dr. Sebastian Apfelbaum	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – Was ist wichtig aus medizinischer Sicht	Lohr, Alte Turnhalle
WL1065	21.04.26	Walter Malkmus	Neusiedler See: Frühlingsexkursionen im Nationalpark und UNESCO-Welterbe	Lohr, Alte Turnhalle
WL1160	21.04.26	Team BayernLab	Influencer – Social Media	Lohr, BayernLab, Erthalstr. 1
WL1080	22.04.26	Richard Wöber	Über Bienen, ihre Nöte und ihre Haltung	Lohr, Alte Turnhalle
WL1090	27.04.26	Dr. Jörn Maroske	Leistenbruch & Co: Fortschrittliche Behandlung für ein gutes Bauchgefühl	Lohr, Alte Turnhalle
WL1050	29.04.26	Dr. phil. Florian G. Stickler	Aristoteles	Lohr, Altes Rathaus
WL1165	29.04.26	Team BayernLab	Android Smartphone, Trends bei Tools und Assistenten	Lohr, BayernLab, Erthalstr. 1
WL1055	06.05.26	Dr. phil. Florian G. Stickler	Hanna Arendt zum 120. Geburtstag und die Freiheit	Lohr, Altes Rathaus
WL1075	16.05.26	Torsten Ruf	Makrowelten – Insekten, Reptilien, Amphibien	Lohr, Alte Turnhalle
WL1030	21.05.26	Dr. Wolfgang Vorwerk	Die Opfer der nationalsozialistischen "Euthanasie"-Morde 1940/41	Lohr, Bezirkskrankenhaus, Festsaal
WL1170	24.06.26	Team BayernLab	Elektronische Patientenakte	Lohr, BayenLab, Erthalstr. 1
WL1200	11.07.26	Ruth Radecker	Konzert VHS-Kammerchor	Lohr, Alte Turnhalle

ONLINEVERANSTALTUNGEN

Nr.	Datum	Termine	Referent	Titel
WL2414	19.01.26	10	Elsa Aprile de Holzinger	Spanisch B1
WL2415	19.01.26	5	Elsa Aprile de Holzinger	Spanisch B1 mit Lektüre
WL1115	03.03.26	1	Dr. Maiken Winter	Leben ohne Plastik – Wege aus der Wegwerfgesellschaft
WL3612	16.03.26	1	Arno Schimmelpfennig	KI clever nutzen
WL1120	17.03.26	1	Wolfgang Kuchler	Sanierungspflicht bei Hauskauf und Erbe
WL3613	19.04.26	1	Thilo Herzau	Sicherheitseinstellungen für mein Smartphone beherrschen
WL3413	22.04.26	1	Robin Weniger	Digitale Moderation & Präsentation für Fortgeschrittene
WL1125	24.04.26	1	Dr. Maiken Winter	Stoff zum Nachdenken: Nachhaltigkeit im Kleiderschrank
WL1130	04.05.26	1	Matthias Rösch	Gasheizung am Scheideweg: Mögliche Szenarien der zukünftigen Gasnutzung
WL3614	05.05.26	1	Robin Weniger	Canva-Workshop: Grundkurs
WL1135	19.05.26	1	Wolfgang Kuchler	Energetische Sanierung der Gebäudehülle – Vom Keller bis zum Dach
WL1140	28.05.26	1	Rainer Moll	Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen

Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs Lohr-Gemünden

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Lohr-Gemünden (Stand: Dezember 2025)

1. Vertragsgrundlage

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung des Teilnehmers und der Annahme dieser Anmeldung durch die VHS zustande. Nach erfolgter Anmeldung sind die Teilnehmer zur Zahlung der Kursgebühr und etwaiger Materialkosten verpflichtet. Bei Vorträgen wird die Gebühr bar erhoben, ggf. auch bei Führungen und Exkursionen.

Beachten Sie bitte, dass wir Ihre Anmeldungen nicht bestätigen. Wenn Sie nichts von uns hören, können Sie den Kurs wie ausgeschrieben besuchen. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn ein Kurs ausfällt – vorzugsweise per E-Mail.

Melden sich mehr Teilnehmer an, als in einen Kurs aufgenommen werden können, entscheidet ohne Ansehen der Person die Eingangsreihenfolge der Anmeldung. Der ausgeschriebene Kurs kann stattfinden, wenn sich genügend Teilnehmer eingeschrieben haben. Die Regelzahl ist beim jeweiligen Kurs angegeben. Bei zu geringer Teilnehmerzahl kann die VHS den Kurs absetzen oder ein neues Angebot über Gebührenhöhe bzw. Stundenzahl unterbreiten. Die Volkshochschule kann von dem Vertrag zurücktreten, wenn die von der Volkshochschule verpflichteten Dozentin*innen aus Gründen, die nicht von der Volkshochschule zu vertreten sind (z.B. Krankheit), ausfällt.

2. Kursgebühren

Umfang und Art der Leistungen sowie die zu entrichtende Teilnehmergebühr ergeben sich aus dem halbjährlich erscheinenden Programm der Volkshochschule. Der Dozent ist zu Änderungen nicht berechtigt, ebenso wenig zur Abgabe von Zusagen.
Zahlung per SEPA-Lastschriftverfahren: Der Fälligkeitstag der SEPA-Lastschrift für die jeweilige Kursgebühr ist 14 Tage nach Kursbeginn. Die Vorankündigung erfolgt 6 Tage vor der Fälligkeit auf dem kostengünstigsten Weg (z.B. E-Mail). Fällt der Fälligkeitstag auf ein Wochenende/Feiertag, verschiebt sich der Fälligkeitstag auf den 1. folgenden Geschäftstag Ihres Kreditinstituts. Die Kursgebühren werden jeweils für ein Semester erhoben. Bankgebühren, die durch fehlerhafte Stornierung der Lastschrift entstehen, trägt der Kunde.
Zahlung ohne SEPA-Lastschriftverfahren: Die Kursgebühr (z.B. per Überweisung) ist grundsätzlich spätestens zu Kursbeginn zu entrichten. Erfolgt die Bezahlung nicht termingemäß, wird mit der Rechnungsstellung zusätzlich eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 10,– erhoben.

3. Zahlungsverpflichtung und Rücktritt vom Vertrag

3.1.Bei Kursen mit mehr als 10 Veranstaltungen kann man nach der ersten Veranstaltung ohne Zahlungspflicht von der Teilnahme zurücktreten, jedoch nur bei sofortiger schriftlicher Abmeldung in der VHS-Geschäftsstelle.
3.2. Bei Veranstaltungen mit weniger als 10 Terminen ist ein Rücktritt nur bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich. Bei einem Rücktritt später als 10 Tage vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr fällig. Bei einem Rücktritt später als 10 Tage vor Kursbeginn sind bei Kursen mit Materialkosten auch die Materialkosten voll zu bezahlen. Bei Studienfahrten und –reisen sind die Fremdkosten, die der VHS durch die Reisepartner entstehen, immer zu tragen. Rücktrittstermine sind in den Reisebeschreibungen geregelt.
3.3. Der Teilnehmer kann nur bei Vorliegen von gewichtigen Gründen (Krankheit, Wohnort- oder Berufswechsel) schriftlich vom Vertrag zurücktreten. Die VHS erstattet dann die Teilnahmegebühr anteilig, abzüglich einer Verwaltungsgebühr von € 10,–. Unterrichtszeiten, die vor dem Eingang der Abmeldung liegen, werden nicht erstattet.
3.4. Eintägige Veranstaltungen sind vom Rücktritt grundsätzlich ausgeschlossen.

4. Kursgebührenermäßigung

Einige VHS-Veranstaltungen sind von Ermäßigungen ausgeschlossen, z.B. Studienreisen, Exkursionen. Prüfungen und Materialkosten sind generell von Ermäßigungen ausgenommen, ebenso Kurse unter € 25,–. Näheres bei den einzelnen Kursen.
Ermäßigung von 10 % wird gewährt bei Anmeldung eines weiteren Kurses, bei gleichzeitiger Anmeldung des Ehepartners oder Lebensgefährten für den gleichen Kurs, für Schüler und Studenten, Auszubildende, Teilnehmer am Bundesfreiwilligendienst oder freiwilligen sozialen bzw. ökologischen Jahr, Rentner und Schwerbehinderte. Die Ermäßigung gilt ab dem ersten Kurs. Entsprechende Nachweise sind vor Kursbeginn vorzulegen. 50 % Gebührennachlass kann gewährt werden für Arbeitssuchende und Sozialhilfeempfänger gegen Vorlage des Bewilligungsbescheides.

5. Datenschutz

Die VHS-Verwaltung arbeitet mit EDV. Bei der Anmeldung werden die Angaben der Anmeldeformulare auf EDV übernommen unter Beachtung des Datenschutzes. Adressen und Telefonnummern von Dozenten und Teilnehmern können wir aus Datenschutzgründen nicht weitergeben. Näheres unter: **www.vhs-lohr.de** oder **www.vhs-gemuenden.de**

6. Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Das Kopieren eingesetzter EDV-Software ist verboten. Ohne Genehmigung darf ausgeteiltes Lehrmaterial nicht vervielfältigt werden.

7. Hausordnung/Garderobe/Fundsachen/ Haftung

Wir bitten unsere Teilnehmer, das Unterrichtsgebäude in Ordnung zu halten und Störungen des Unterrichtsbetriebes zu vermeiden. In allen Unterrichtsräumen herrscht Rauchverbot. In unseren Gastschulen gilt die dortige Hausordnung auch für unsere Teilnehmer. Für Garderobe und verlorene Gegenstände kann durch die Volkshochschule keine Haftung übernommen werden. Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, soweit es sich nicht um Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit handelt, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

8. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80% der Kursstunden besucht wurden. Liegt der Kurs länger als ein Jahr zurück, erheben wir für eine Kursbescheinigung eine Gebühr von € 8,–.

9. Sonstiges

Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.

10. Bankverbindungen

Gläubiger-ID: DE83ZZZ00000169185

Empfänger: Stadt Lohr a.Main

Sparkasse Mainfranken Würzburg
IBAN: DE44 7905 0000 0000 0888 80
BIC: BYLADEM1SWU

Raiffeisenbank Main-Spessart
IBAN: DE95 7906 9150 0008 8087 75
BIC: GENODEF1GEM

Aktuelle Infos auch auf Instagram und Facebook

www.vhs-lohr.de
www.vhs-gemuenden.de



Vor Ort

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

KundenServiceCenter

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

Internetfiliale

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

Beratung@Home

Digitale persönliche Beratung:
sparkasse-mainfranken.de/beratung

Sparkassen-App

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

Überall mit Ihnen verbunden.

In Mainfranken verwurzelt.

sparkasse-mainfranken.de

Sparkasse
Mainfranken Würzburg

Volkshochschule
Lohr-Gemünden

Anmeldeschein

Unter Anerkennung der im Programmheft abgedruckten Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Lohr-Gemünden melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an. Eine Anmeldebestätigung seitens der VHS erfolgt nicht. Datenschutzinformationen unter www.vhs-lohr.de oder www.vhs-gemuenden.de

vhs-Kurs

	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
1			
2			
3			

Kursteilnehmer

Name

Vorname

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Datum, Unterschrift Teilnehmer / -in, bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten

Ermäßigung: Nachweis bitte beifügen

- ○ Schüler, Studenten, Azubis
- ○ BuFDi
- ○ Arbeitslos
- ○ Schwerbehindert

VHS Lohr-Gemünden

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Stadt Lohr a.Main, Gläubiger-Identifikationsnummer DE83ZZZ00000169195, für die Volkshochschule Lohr-Gemünden, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Lohr a.Main für die VHS Lohr-Gemünden auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name (Kontoinhaber)

Mandatsreferenznummer (falls bekannt)

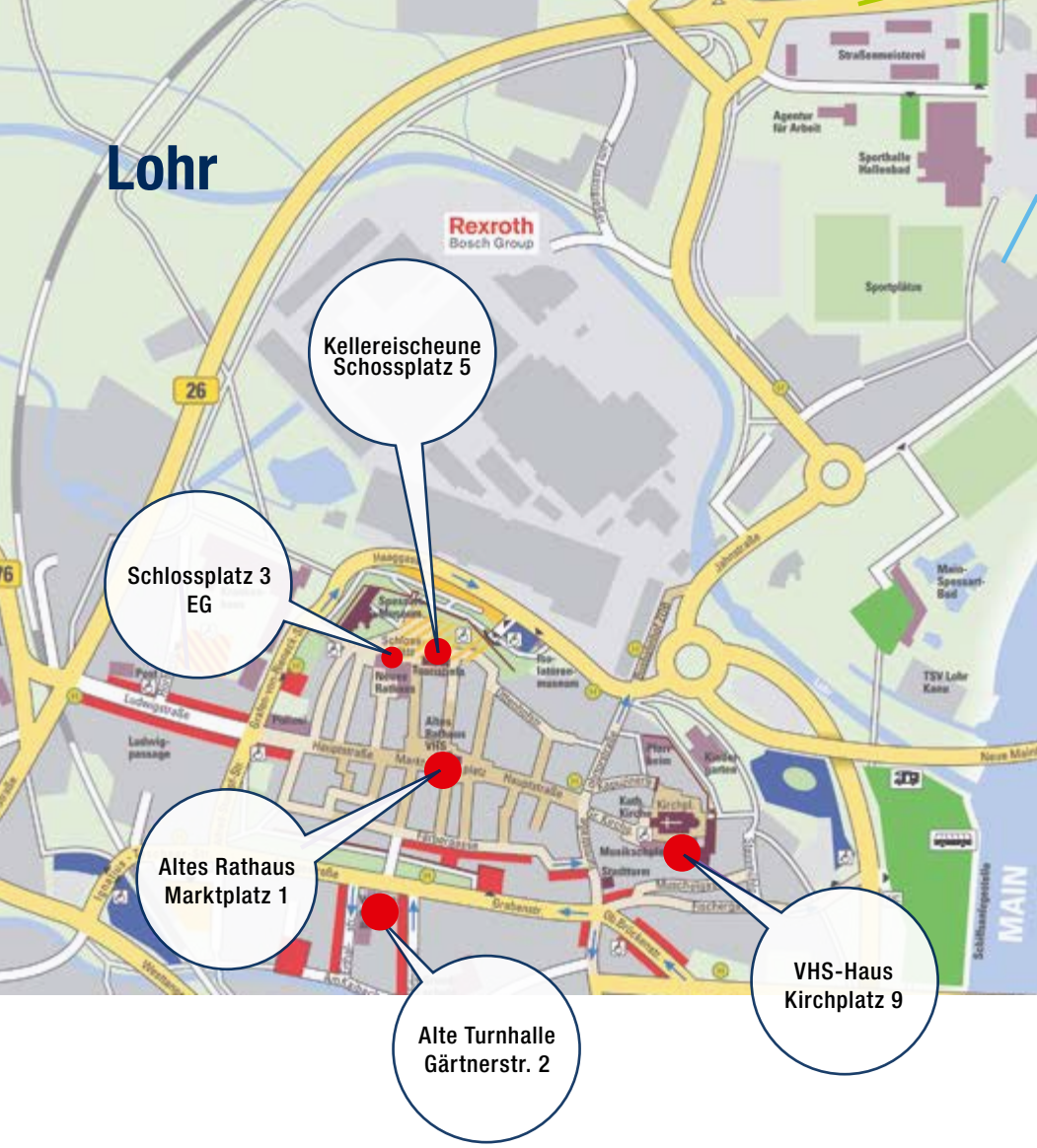
Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstiut (Name)

IBAN

Datum, Ort und Unterschrift



vhs Volkshochschule Lohr-Gemünden

Unterrichtsorte der vhs Lohr-Gemünden

