




# Programmheft 1. Semester 2026

**Lernen Sie unsere  
Kursangebote, Workshops  
und Vorträge kennen.**



Volkshochschule  
Kreis Offenbach

Kreisweit bieten wir ein umfangreiches Programm  
in den Bereichen: Gesellschaft | Kunst und Kultur |  
Gesundheit | Sprachen | Arbeit und Beruf | Spezial |



# Bildung für alle!

Informationen, Beratung und Anmeldung:

Volkshochschule Kreis Offenbach  
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich  
Tel.: 06103 3131-1313  
E-Mail: [vhs@kreis-offenbach.de](mailto:vhs@kreis-offenbach.de)

**[www.vhs-kreis-offenbach.de](http://www.vhs-kreis-offenbach.de)**



Kreis Offenbach

**Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Hainburg,**

herzlich willkommen zu unserem neuen Semesterprogramm 2026!

Die vhs Hainburg bleibt ein Ort des Lernens, der Begegnung und der Inspiration. Auch in diesem Semester haben wir wieder ein vielseitiges Programm zusammengestellt, das Menschen jeden Alters anspricht – mit Angeboten, die Wissen vermitteln, den Alltag bereichern und neue Horizonte öffnen.



Besonders freuen wir uns, Ihnen in diesem Semester verschiedene Vorträge und Veranstaltungen anbieten zu können, darunter spannende Themen wie *Wie kann Kommunikation gelingen?* Und einen *Pflasterpass*, bei dem die ersten Grundkenntnisse in Erster Hilfe kindgerecht vermittelt werden.

Ebenso wichtig sind moderne Fragen unserer Zeit: In dem Vortrag *Mein digitaler Nachlass – Was geschieht mit meinen Online-Daten, wenn ich einmal nicht mehr da bin?* erhalten Sie wertvolle Orientierung rund um digitale Lebensspuren.

Für Bewegung, Gesundheit und Wohlbefinden sorgen Kurse wie *Mental Balance – Entspannung und Stretching für sie und ihn*, *Outdoor-Fitnessmix* und eine *Wildkräuterführung für Kids ab 6 Jahren* unter dem Titel *Kräuterlinge*.

Kulinarisch wird es in unseren beliebten Kochkursen: beim *After-Work-Cooking* mit schnellen Rezepten für den Feierabend sowie bei der *Asiatischen Kulinarik* mit Highlights aus der thailändischen Küche.

Hundefreunde kommen in unserem *Workshop zur Leinenführigkeit* auf ihre Kosten – ein praktischer Kurs für entspannte Spaziergänge mit Ihrem Hund.

Kreativität und Familienfreude stehen ebenfalls im Mittelpunkt: mit unserer *Comic-Schreibwerkstatt*, dem *Stempelworkshop „Osterfreude“* sowie einer besonderen Mitmachaktion *Vorfreude auf Ostern – Gemeinsam den Frühling feiern mit Ostereiersuche und Hasengeschichten*.

Ein besonderes Highlight ist in diesem Semester zudem eine *Kooperationsveranstaltung mit der Kreuzburgschule und der Bücherstube: Gemeinsam haben wir die Künstlerin Amelie Persson* eingeladen. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 20/21.

Wir freuen uns sehr, Sie in unseren Kursen, Vorträgen, Workshops und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen. Lassen Sie uns gemeinsam ein lebendiges, inspirierendes und bereicherndes Semester gestalten.

Mit herzlichen Grüßen

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Christian Spahn'. The signature is fluid and cursive.

Ihr Christian Spahn  
Bürgermeister der Gemeinde Hainburg



### **NEU 261-10120 Schach für Quereinsteiger**

Du möchtest Schach endlich richtig verstehen – ohne trockene Theorie, sondern mit Spaß, Struktur und Erfolgserlebnissen? Dann ist „Schach für Quereinsteiger“ genau der richtige Kurs für dich! In diesem praxisorientierten Einsteigerkurs lernst du die Grundlagen des Spiels von Grund auf kennen – perfekt für alle, die bisher nur die Zugregeln kennen oder sogar ganz neu anfangen. Schritt für Schritt zeigen wir dir verständlich und anschaulich, wie du typische Fehler vermeidest, klare Pläne findest und selbstbewusst deine ersten Partien spielst.

Was dich erwartet:

- ein verständlicher Einstieg in alle Grundregeln und wichtigsten Prinzipien
- leicht umsetzbare Strategien
- kleine Lerngruppe, persönliche Betreuung und viel Raum für Fragen

Für wen ist der Kurs geeignet?

Für Erwachsene jeden Alters, die Schach schon immer lernen wollten oder vorhandenes Basiswissen endlich sicher beherrschen möchten. Vorkenntnisse sind nicht nötig!

**Leitung:** Tobias Spahn, Hainstädter Schach-Club

**Ort:** Schachclub Hainstadt

**Beginn:** Do. 05.02.2026, 19.30–21.00 Uhr, 6 Kurseinheiten

**Gebühr:** 35 Euro

Bitte melden Sie sich zum Angebot an, weitere Informationen werden vor dem Kursstart zugesendet.

### **NEU 261-10515 Tagespflege oder Kita – was passt besser zu uns?**

Die Wahl der passenden Kinderbetreuung gehört zu den wichtigsten Entscheidungen für Familien. Doch worin unterscheiden sich Kindertagespflege und Kita – und welche Form passt zu Ihrem Kind? In diesem Vortrag erhalten Sie einen kompakten Überblick über beide Betreuungsmodelle:

- Unterschiede in Arbeitsweise und Betreuung durch Tagespflegepersonen und Kita-Fachkräfte
- Vor- und Nachteile beider Betreuungsformen
- Rahmenbedingungen, Gruppengrößen und pädagogische Ansätze
- organisatorische und rechtliche Grundlagen

Informieren Sie sich umfassend, vergleichen Sie die Modelle und stellen Sie Ihre Fragen – für eine gut überlegte Entscheidung, die zu Ihrer Familie passt.

**Leitung:** Grazyna Wulnikowski, Koordinatorin der Kindertagespflege in Hainburg

**Ort:** Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

**Beginn:** Mi. 25.02.2026, 18.00–19.00 Uhr, 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.

### **261-10104 Photovoltaik für mich – wie erzeuge ich meinen eigenen Strom?**

Die Energiekosten steigen, und die Ursache liegt in der hohen Abhängigkeit Deutschlands von der Lieferung fossiler Energieträger aus anderen Ländern. Doch dies lässt sich ändern. Die Sonne schickt uns keine Rechnung. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten einen Überblick über die Funktionsweise von Photovoltaikanlagen, mögliche Varianten, deren Wirtschaftlichkeit sowie weitere nichtmonetäre Faktoren, die bei einer Anschaffung wichtig sind. „Solare Strahlungsenergie“ eignet sich auch zur Erzeugung von Wärme für Warmwasser und Heizung. Im Vortrag wird zudem auf die Nutzung von Strom zur Wärmeerzeugung und auf thermische Solaranlagen als Alternative eingegangen.

**Leitung:** Michael Sterker und Horst Winter für die Arbeitsgemeinschaft Mensch und Umwelt Hainburg

**Ort:** Aula der Kreuzburgschule

**Beginn:** Di. 03.02.2026, 19.00–21.00 Uhr

**Gebühr:** Veranstaltung auf Spendenbasis

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.



### **NEU** 261-10512 **Wie kann Kommunikation gelingen?**

Kommunikation begleitet uns täglich – sei es in Partnerschaft, Familie, Beruf oder Freundschaft. Dennoch ist es nicht immer einfach, sich wirklich zu verstehen. In diesem Vortrag stellt Psychologin Ayse Sümeyra Demir zentrale Kommunikationstheorien vor und überträgt sie anschaulich auf den Alltag. Kurze, interaktive Übungen ermöglichen es den Teilnehmenden, das Gehörte direkt auszuprobieren und die eigene Kommunikationsweise bewusster wahrzunehmen. Der Vortrag liefert wertvolle Impulse zum Nachdenken und praktische Tipps, die sich im Alltag umsetzen lassen.

**Leitung:** Ayse Sümeyra Demir, Psychologin

**Ort:** Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

**Beginn:** Sa. 07.02.2026, 14.00 – 16:00 Uhr, 15 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.

### 261-10106 **Neue Heizung für den Bestandsbau**

Welche zukunftsfähigen Heizsysteme gibt es? Was sind die wichtigsten Entscheidungskriterien für die Auswahl eines geeigneten Systems? Fossile Energievorräte sind endlich, müssen mit immer größerem Aufwand gefördert werden und bei deren Verbrennung werden Kohlendioxid-Emissionen verursacht. Dies führt unter anderem zu immer höheren Preisen. Im Vortrag wird der Frage nachgegangen, welche Alternativen es zur bisherigen Erzeugung von Heizungswärme und Warmwasser gibt und welche Vor- und Nachteile dadurch zu erwarten sind. Es werden bekannte Systeme vorgestellt, aber auch innovative, die bisher kaum bekannt sind.

**Leitung:** Michael Sterker und Horst Winter für die Arbeitsgemeinschaft Mensch und Umwelt Hainburg

**Ort:** Aula der Kreuzburgschule

**Beginn:** Di. 10.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

**Gebühr:** Veranstaltung auf Spendenbasis

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.

### 261-10205 **Das Erzgebirge für Naturfreunde**

Das Erzgebirge ist eines der reizvollsten Mittelgebirge Deutschlands und Tschechiens. Es erstreckt sich mit einer etwa 130 km langen und 50 km breiten Gebirgskette beidseitig der Grenze von Sachsen und Böhmen. Die wunderschöne Landschaft lädt geradezu ein, die Wanderschuhe zu schnüren. Es locken Bergwiesen, Bergwälder, wildromantische Flusstäler und bizarre Felsen entlang der Kammregion, deren höchster Gipfel mit dem Fichtelberg immerhin 1.215 m erreicht. In abgelegenen Mooren balzen noch Birkhähne, und in den Wäldern gibt es große Bestände von Rothirschen, Rehwild und Schwarzwild. Mittlerweile sind Wildkatzen, Luchse und sogar Wölfe wieder heimisch geworden. Der Vortrag zeigt die schönsten Natur-Wanderziele und gibt auch einen Einblick in die Welt „unter Tage“, wo seit dem Mittelalter verschiedene Erze abgebaut wurden.

**Leitung:** Martin Schroth, Dipl.-Biologe

**Ort:** Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

**Beginn:** Di. 10.02.2026, 20.00 – 21.30 Uhr

**Gebühr:** 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.



### 261-10107 **Wohngebäude energetisch sanieren**

Wie reduziere ich sinnvoll die Wärmeverluste eines Wohngebäudes? Was sind dabei sinnvolle Ziele? Im Vortrag wird aufgezeigt, welche Wärmeverluste bei einem Gebäude entstehen, die für ein behagliches Wohnen durch die Heizungsanlage auszugleichen sind. Es wird aufgezeigt, mit welchen Maßnahmen die verschiedenen Verluste reduziert werden können. Mit einer Grenzkostenbetrachtung wird abgeschätzt, welche Kosten für eine Sanierung in Kauf genommen werden können. Es wird auch auf eine sinnvolle Reihenfolge bei der Sanierung der verschiedenen Bauteile eingegangen. Außerdem werden Fördermöglichkeiten angesprochen. Der Vortrag ersetzt keine individuelle Beratung.

**Leitung:** Michael Sterker und Horst Winter für die Arbeitsgemeinschaft Mensch und Umwelt Hainburg

**Ort:** Aula der Kreuzburgschule

**Beginn:** Di. 17.02.2026, 19.00–21.00 Uhr

**Gebühr:** Veranstaltung auf Spendenbasis  
Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.

### **NEU** 261-10108 **Licht aus! Sterne an**

Durch moderne LED-Leuchten sinkt theoretisch der Stromverbrauch für die Beleuchtung. Wie so oft werden die Einspareffekte durch Rebound-Effekte teilweise zunichte gemacht. Eine Nebenwirkung ist, dass immer mehr Leuchten eingesetzt werden, wo bisher keine Beleuchtung vorhanden war. Lichtverschmutzung ist eine bisher wenige beachtete Belastung, die sich daraus für Mensch und Natur ergibt. Es wird immer öfter, mehr, länger und bunter beleuchtet mit entsprechenden Auswirkungen auf Tierwelt, Ortsbild, Nachbarschaft, Klima/Energie und Sternenhimmel. Dem gegenüber bestehen rechtliche und technische Unsicherheiten und es fehlen Strategien beim Umgang mit Kunstlicht auf kommunaler Ebene ebenso wie bei politischen Entscheidungsträgern, Planern oder Naturschutzverbänden. Dieser Vortrag soll für das Thema Lichtverschmutzung sensibilisieren und fit machen für mehr Nachtschutz und Lebensqualität.

**Leitung:** Michael Sterker und Horst Winter für die Arbeitsgemeinschaft Mensch und Umwelt Hainburg

**Ort:** Aula der Kreuzburgschule

**Beginn:** Fr. 27.02.2026, 19.00–20.30 Uhr

**Gebühr:** Veranstaltung auf Spendenbasis  
Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.

### **NEU** 261-10300 **Wie geht es dir? – Ein gezeichneter Dialog 60 Gespräche über Schmerz, Mut und Menschlichkeit**

Die Klassenvertreter\*innen der Klassen acht bis zehn der Kreuzburgschule sowie die Vorsitzenden der SV nehmen an einem Workshop zum Thema „Visuelles Erzählen in Graphic Novels“ teil. Dabei lernen sie die Künstlerin Amelie Persson kennen und erhalten Einblicke in das Genre der Graphic Novel und ihre Entstehungsweise. Im Mittelpunkt des Workshops steht Kommunikation: Die Schüler\*innen erfahren, wie wichtig Zuhören und Hinschauen für das visuelle Transportieren von Inhalten ist. Die zeichnerischen Mittel aus Comic und Graphic Novel können als Werkzeug dienen, um komplexe Anliegen zu erzählen. Ziel ist es, die Kommunikationsfähigkeit der SV zu stärken, insbesondere im Umgang mit sensiblen Themen und Anliegen. In diesem Zusammenhang möchten wir auf die Graphic-Novel-Anthologie „Wie geht es dir?“ (Avant Verlag, März 2025) hinweisen, an der Amelie Persson als eine von vielen beteiligten Zeichner\*innen mitgewirkt hat. Das Buch versammelt 60 gezeichnete Gespräche mit Menschen, die infolge des Überfalls am 7. Oktober 2023 mit Antisemitismus, Hass oder Rassismus konfrontiert sind. Dieses kollaborative und ehrenamtliche Projekt



setzt ein starkes sprachliches und visuelles Zeichen gegen gesellschaftliche Spaltung. Am Abend werden die Workshopergebnisse der Schüler\*innen in einer kleinen Präsentation der Öffentlichkeit vorgestellt. Zudem wird Eva Mauser, Inhaberin der Bücherstube, die Anthologie „Wie geht es dir?“ kurz vorstellen. Im Dialog mit Amelie Persson sprechen wir über den künstlerischen Zugang zu konfliktbeladenen Themen und welche Rolle Comics als Vermittler in der politischen Bildung spielen können. Wir laden Sie herzlich zur Präsentation der Workshopergebnisse ein und geben Raum und Gelegenheit, Fragen an die Künstlerin zu richten.

**Leitung:** Amelie Persson, Künstlerin, und Eva Mauser, Inhaberin „Die Bücherstube“, Schülerinnen und Schüler der Kreuzburgschule

**Ort:** Aula der Kreuzburgschule

**Beginn:** Mi. 04.03.2026, 18.00–19.00 Uhr

**Gebühr:** Veranstaltung auf Spendenbasis

### **NEU 261-10113 Mein digitaler Nachlass – Was geschieht mit meinen Online-Daten, wenn ich einmal nicht mehr da bin?**

In einer Welt, in der unser Leben immer stärker digital geprägt ist, reicht es nicht mehr aus, nur den klassischen Nachlass zu bedenken. Auch unser digitales Vermögen braucht klare Regelungen. Was passiert mit meinem E-Mail-Konto und wer darf später darauf zugreifen? Welche Informationen über mich lagern in sozialen Netzwerken oder bei Online-Dienstleistern? In diesem Seminar erfahren Sie, welche Herausforderungen entstehen können, wenn keine Vorsorge getroffen wurde, wie Sie Ihre digitalen Daten übersichtlich verwalten und Ihren digitalen Nachlass so gestalten, dass Ihre Online-Identität geschützt bleibt und Ihre Angehörigen entlastet werden. Themen: Stellenwert des digitalen Nachlasses, Risiken und Schwierigkeiten ohne vorherige Planung, praktische Methoden zur Strukturierung von Online-Konten und digitalen Zugängen.

**Leitung:** Rebecca Singh

**Ort:** Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

**Beginn:** Sa. 07.03.2026, 14.30–16.00 Uhr

**Gebühr:** 10 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.

### **261-10101 Vorsorge am Lebensende**

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung – kein Buch mit sieben Siegeln, sondern sinnvolle Vorsorge!

Sie erhalten Informationen zu Möglichkeiten der Vorsorge am Lebensende, z. B.:

- Für welche Lebenssituation brauche ich einen Vertreter mit Entscheidungsbefugnis?
  - Wofür entscheide ich mich – Betreuer oder Bevollmächtigter?
  - Ist eine Patientenverfügung unbedingt erforderlich?
  - Was passiert, wenn ich mich nicht festlegen will oder kann?
  - Was bedeutet das Ehegattennotvertretungsgesetz?
  - Was versteht man unter Totenfürsorgerecht?
  - PALMA – was ist das?
- ... und es bleibt Raum für eigene Fragen.

**Leitung:** Monika Schulz, Koordinatorin der Hospizgruppe  
Seligenstadt und Umgebung

**Ort:** Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

**Beginn:** Mi. 18.03.2026, 19.00–20.30 Uhr

**Gebühr:** 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.



### **NEU 261-10119 Workshop: Leinenführigkeit – entspannt unterwegs mit Ihrem Hund**

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Spaziergänge mit Ihrem Vierbeiner wieder stressfrei und harmonisch werden. Gemeinsam mit den erfahrenen Trainerinnen Caro und Christina von den Hundefreunden Klein-Krotzenburg erarbeiten Sie wichtige Grundlagen der Leinenführigkeit, fördern die Kommunikation zwischen Mensch und Hund und erhalten alltagstaugliche Tipps.

**Leitung:** Hundefreunde Klein-Krotzenburg e.V.

**Ort:** Vereinsgelände der Hundefreunde Klein-Krotzenburg e.V.

**Beginn:** Sa. 18.04.2026, 15.00 – ca. 18.00 Uhr

**Gebühr:** 40 Euro pro Mensch-und-Hund-Team

Bitte melden Sie sich zum Workshop an, detaillierte Informationen erhalten Sie in der Buchungsbestätigung.

### **NEU 261-10200 Das Zen in der Trauer**

„Karate als Weg der Kraft und Stille“ – In Zeiten der Trauer kann Bewegung helfen, wieder zu sich selbst zu finden. In diesem besonderen Workshop begegnen die Teilnehmenden der eigenen inneren Kraft und Stille – durch einfache, achtsame Übungen aus Karate und Meditation. Im Mittelpunkt stehen Achtsamkeit, Sicherheit, Respekt und Selbstverantwortung – nicht Leistung oder sportlicher Ehrgeiz. Die Körperarbeit mit Elementen und Bildern der Kampfkunst lädt dazu ein, die eigenen Grenzen zu spüren, den Atem zu beruhigen und den Körper als Quelle von Kraft und Halt zu erleben. Der Workshop richtet sich an Menschen in Trauer, die einen neuen Zugang zu sich selbst und ihren Emotionen suchen.

**Leitung:** Petra und Hartmut Ehrich, erfahrene Trauerbegleiter, ehrenamtliche Mitarbeiter der Hospizgruppe Seligenstadt und Umgebung, langjährige Karatekas (1. Dan, JKA Shotokan-Karate)

**Ort:** Kleiner Saal, Kreuzburghalle

**Beginn:** Di. 25.08.2026, 18.00 – 20.30 Uhr, Dienstag, 25. August 2026, Mittwoch, 26. August 2026, Donnerstag, 27. August 2026

**Gebühr:** 15 Euro

Bitte mitbringen: bequeme sportliche Kleidung, Matte oder Decke und etwas zu trinken. Für weitere Informationen steht der Dozent gerne vorab zur Verfügung: 0170 4605355.

### **NEU 261-10110 Zurück ins Leben – mit Herz, Verstand und dem richtigen Hilfsmittel im Alltag**

Mit dem demografischen Wandel steigt der Bedarf an individueller und fachkundiger Unterstützung für ältere und hilfsbedürftige Menschen. Immer mehr Menschen sind im Alltag auf Hilfsmittel wie Rollstühle und Rollatoren angewiesen, um ihre Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität zu erhalten. Oftmals bleiben aber viele Fragen offen. In unserem Vortrag mit anschließender Fragenrunde „Das passende Hilfsmittel für Ihre Mobilität im Alltag“ wird Ihnen ein fundiertes Wissen über gängige Mobilitätshilfen sowie den professionellen Umgang mit Betroffenen, Angehörigen und dem Gesundheitssystem vermittelt. Als Reha-Fachberater mit langjähriger Berufserfahrung berate ich Sie gerne unabhängig nach einem Unfall, Erkrankung oder mit einer dauerhaften Einschränkung.

Zielgruppe: Das Angebot richtet sich an betroffene Personen, Angehörige oder Personen, die im Pflege-, Gesundheits- oder Sozialbereich tätig sind.

**Leitung:** David Gies, Reha-Fachberater

**Ort:** Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

**Beginn:** 18.00 – 19.30 Uhr

**Gebühr:** 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.

Der Termin wird in Kürze auf [volkshochschule-hainburg.de](http://volkshochschule-hainburg.de) veröffentlicht. Sie haben Interesse? Senden Sie gerne eine E-Mail an [vhs@hainburg.de](mailto:vhs@hainburg.de) oder rufen Sie uns an: 06182 7809511.



## **NEU** 252-20601 **Kunstgeschichte(n): Ausstellungsbesuch** **Der persönliche Blick – Biennale am Main 2026**

Zeitgenössische Kunst löst heute vielfältige gesellschaftliche Debatten aus – zwischen „Statussymbol“ und „schrottreifer Skulptur“. Viele Menschen erwerben dennoch Kunst für den privaten Raum; wächst das Interesse weiter, entsteht oft eine Sammlung. Bekannte Beispiele wie die Sammlerehepaare Ludwig oder Sander zeigen die gemeinschaftsstiftende Kraft solcher Sammlungen. Für die Biennale am Main 2026 steht eine bedeutende private Kollektion im Mittelpunkt: die Sammlung Irene Haas und Ulrich van Gemmern, deren persönlicher Schwerpunkt das Ausstellungskonzept prägt. Die Biennale wird von mehreren Partnern getragen: dem Kunsthaus Taunusstein, den Kunstforen Seligenstadt und Flörsheim sowie der Ateliergemeinschaft Wäscherei in Offenbach. Das Kunsthaus Taunusstein präsentiert die Sammlung und stellt seine Räume während der gesamten Ausstellungsdauer zur Verfügung; Seligenstadt und Flörsheim zeigen ausgewählte Werke als Leihgaben und richten ebenfalls Ausstellungen aus. Für März ist ein gemeinsamer Ausstellungsbesuch geplant.

**Leitung:** Lisa Eyrich, Kunsthistorikerin M.A.

**Ort:** Kunstforum Seligenstadt

**Beginn:** So. 01.03.2026

**Gebühr:** 8 Euro

Termin wird auf der Homepage bekannt gegeben.

## **NEU** 252-20602 **Kunstgeschichte(n): Malerei in Fotografie**

Im Vortrag wird anhand moderner und zeitgenössischer Kunst die Beziehung zwischen Malerei und Fotografie untersucht. Seit ihrer Erfindung im 19. Jahrhundert prägt die Fotografie die Kunst maßgeblich. Früh beeinflussten fotografische Verfahren wie die Daguerreotypie die Malerei und führten dazu, dass Künstler\*innen nach neuen Ausdrucksformen suchten, da Fotografien die Realität überzeugender festhielten. Als Reaktion entstanden neue malerische Stile und Perspektiven. Zugleich reflektiert, imitiert, appropriiert und repräsentiert die Fotografie immer wieder das traditionelle Bildmedium.

**Leitung:** Lisa Eyrich, Kunsthistorikerin M.A.

**Ort:** Rathaus, Retzer Str. 1

**Beginn:** Fr. 05.06.2026, 17.30 – 18.30 Uhr

**Gebühr:** 8 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.

### War noch nicht das Richtige für Sie dabei?



Hier finden Sie weitere Kursangebote:  
[www.volkshochschule-hainburg.de/programm/  
kultur-gestalten/](http://www.volkshochschule-hainburg.de/programm/kultur-gestalten/)



### **NEU** 261-10706 **Pippi-Langstrumpf-Party**

Wir malen, gestalten und spielen wie Pippi Langstrumpf und natürlich lesen wir auch etwas. Wir lassen uns inspirieren von den Geschichten in den Büchern und machen einen gedanklichen Ausflug nach Schweden.

**Leitung:** Elke Streck, Leiterin der Gemeindebücherei Hainburg

**Ort:** Gemeindebücherei, Liebfrauenheidestr. 15

**Beginn:** Sa. 25.04.2026, 15.00–18.00 Uhr

**Gebühr:** 12 Euro

Bitte melden Sie Ihre Kinder zum Angebot an. Das Angebot richtet sich an alle Kids zwischen 7 und 11 Jahren. Bitte mitbringen: Kleidung, die farbig werden darf, und ein Getränk.

### **NEU** 261-10705 **Comic-Schreibwerkstatt**

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren, die gerne Geschichten lesen, selbst schreiben und Lust haben, ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen! Die Gemeindebücherei bietet viele Anregungen. Wer mag, kann seinen eigenen Comic gestalten, Bilder gehören ebenfalls zu den Geschichten. Mit kreativen Schreibmethoden finden wir spielerisch Ideen und lassen spannende Geschichten entstehen.

**Leitung:** Elke Streck, Leiterin der Gemeindebücherei Hainburg

**Ort:** Gemeindebücherei, Liebfrauenheidestr. 15

**Beginn:** Sa. 28.02.2026, 10.00–13.00 Uhr

**Gebühr:** 15 Euro

Bitte melden Sie Ihre Kinder an, das Angebot richtet sich an alle Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren, max. 8 Kinder. Bitte mitbringen: Stifte und Getränk.

### **NEU** 261-10707 **Nähen für Kids**

Die ersten eigenen Werke zuschneiden und nähen, Gelerntes üben oder Neues kennenlernen? Das könnt ihr in diesem kreativen Nähkurs für Kids!

Ab 9 Jahren darfst du unsere Kurse gern allein besuchen – ansonsten bringst du einfach Mama, Papa oder Oma mit. Gemeinsam lernt ihr den sicheren Umgang mit der Nähmaschine, übt einfache Handstiche und näht eure ersten eigenen Werke wie Kissen, Taschen oder kleine Accessoires. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger\*innen als auch für Kinder mit Näherfahrung.

**Oster-Special:** Passend zur Osterzeit könnt ihr kleine Nähprojekte für die Osterester gestalten. Perfekt, um euer Zuhause frühlingshaft zu verschönern oder jemandem eine Freude zu machen.

**Muttertags-Idee:** Für alle, die ein persönliches Geschenk zum Muttertag nähen möchten, zeigen wir einfache und hübsche Projekte wie Stoffherzen, kleine Täschchen oder Anhänger mit Wunschmotiv. Selbst gemacht und von Herzen – das ideale Geschenk für Mama oder Oma.

Der Kurs bietet viel Raum für Kreativität und macht richtig Spaß – egal, ob du zum ersten Mal nähst oder schon kleine Meisterwerke zaubern kannst.

**Leitung:** Astrid Merger, Designerin und Stylistin

**Ort:** Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

**Beginn:** Mo. 02.03.2026, 14.30–16.30 Uhr, 4 Kurseinheiten

**Gebühr:** 24 Euro

Bitte melden Sie Ihre Kinder zum Nähkurs an. Es werden einige Materialien benötigt, die aber auch im Atelier Merger erworben werden können. Benötigt wird: Papier, Bleistift, Handmaß, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Näh- und Maschinennadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden.

Weitere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. Sollte keine eigene Nähmaschine vorhanden sein, bitte bei der Anmeldung anmerken.



## **NEU** 261-10704 **Vorfreude auf Ostern – gemeinsam den Frühling feiern mit Ostereiersuche und Hasengeschichten**

Bald ist es wieder so weit – der Osterhase kommt zu Besuch! Wir laden euch herzlich zu einer fröhlichen Ostereiersuche mit spannendem Osterquiz und einer lustigen Hasengeschichte ein. Wenn das Wetter schön ist, treffen wir uns auf der Wiese hinter dem Rathaus. Sollte es regnen, findet die Veranstaltung gemütlich in der Gemeindebücherei statt. Euch erwarten spannende Rätsel, viele bunte Eier und eine schöne Geschichte rund um den Hasen. Bringt ein Körbchen und gute Laune mit – gemeinsam wollen wir einen fröhlichen Nachmittag in Vorfreude auf Ostern verbringen.

**Leitung:** Elke Streck, Leiterin der Gemeindebücherei Hainburg

**Ort:** Gemeindebücherei, Liebfrauenheidestr. 15,  
oder am Rathaus, Retzer Str. 1

**Beginn:** Mi. 25.03.2026, 15.00 – 17.00 Uhr

**Gebühr:** 12 Euro

Bitte melden Sie Ihre Kinder an, das Angebot richtet sich an alle Kinder im Grundschulalter. Bitte mitbringen: kleines Körbchen und Getränk.

## **NEU** 261-10730 **Kräuterlinge – Wildkräuterführung für Kids ab 6 Jahren**

In kleiner Gruppe lernen die Kinder mit allen Sinnen heimische Pflanzen kennen und erfahren die Natur hautnah: Wir befühlen, betrachten, beobachten, schmecken und entschleunigen dabei ganz von selbst. Spielerisch erfahren die Kinder, welche Wildkräuter essbar sind und welche Heilkräfte sie besitzen, was eine Pflanze braucht, um gut wachsen zu können, und lernen die Rolle der Tiere und Insekten kennen sowie den Kreislauf der Jahreszeiten und einen wertschätzenden Umgang mit der Natur – weit weg von Handy & Co. Geschichten und Basteleien mit Naturmaterialien zum Mit-nach-Hause-Nehmen runden die Zeit ab. Um Spaß an der „Draußen-Zeit“ zu haben, ist es wichtig, dass Ihr Kind richtig angezogen ist. Bitte achten Sie auf die Wettervorhersage des jeweiligen Tages, damit Ihr Kind dem Wetter entsprechend angezogen ist – mit Sonnen- oder Regenschutz. Da wir auch im Wald unterwegs sind und es dort häufig Stechmücken gibt, empfehle ich, Ihr Kind mit einem Mückenschutzspray einzusprühen oder eines einzupacken. Falls die Kinder durch das viele Forschen und Entdecken durstig werden, benötigen sie etwas zu trinken. Am besten eignet sich Tee oder Wasser, um keine Wespen anzulocken. Ich freue mich auf eine spannende und entdeckungsreiche Zeit.

**Leitung:** Natascha Jaskulla, Gesundheitsberaterin (IHK), zertifizierte Kräuterefachfrau/ Phytotherapie, zertifizierte NABU-Naturführerin und Kursleiterin Waldbaden

**Ort:** Parkplatz Waldlokal Tannenhof

**Beginn:** Mi. 22.04.2026, 16.00 – 18.00 Uhr

**Gebühr:** 12 Euro

Kinder sollten eine Begleitperson mitbringen (gebührenfrei).



### **NEU** 261-30105 **Kinder-Bastel-Nachmittag**

Kinder sind echte Schöpfernaturen und wahre Meister darin, sich die Welt voller Fantasie in den buntesten Farben auszumalen. Gibt man ihnen den nötigen Raum dafür, können sie ihr volles Potenzial entfalten und ausleben. Der Kurs bietet die Möglichkeit, der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen, schult die Feinmotorik und fördert sowohl die Konzentration als auch die Entspannung. Ohne Wertung und Bewertung tauchen wir gemeinsam in die Welt der Fantasie ein und basteln mit verschiedenen Materialien.

**Leitung:** Sybille Klee, Kinderentspannungstrainerin & Fitkids-Kursleiterin

**Ort:** Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

**Beginn:** Sa. 25.04.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

**Gebühr:** 15 Euro

**Höchsteilnehmerzahl:** 8

Bitte melden Sie Ihr Kind an. Der Kurs richtet sich an Kinder im Grundschulalter zwischen 8 und 11 Jahren, Klasse 2 bis 4.

### **NEU** 261-10750 **Pflasterpass-Kurs**

Im Pflasterpass-Kurs lernen Kinder spielerisch und altersgerecht, wie sie in kleinen Notfallsituationen richtig reagieren können.

Gemeinsam entdecken wir:

– Ab wann beginnt Helfen?

Wir sprechen darüber, was Kinder selbst tun können – und wo Erwachsene gebraucht werden.

– Umgang mit Notfallsituationen

Die Kinder erfahren, wie sie Ruhe bewahren und welche Schritte wichtig sind, wenn jemand Hilfe braucht.

– Pflaster & Verbände – ganz praktisch

Mit viel Spaß üben wir das richtige Anlegen von Pflastern und einfachen Verbänden.

– Hilfe holen & Notruf richtig absetzen (112)

Wir zeigen, wen man in welcher Situation um Hilfe bitten kann und wie ein richtiger Notruf funktioniert.

– Gefährliche Situationen erkennen und vermeiden

Die Kinder lernen, Risiken zu erkennen und sich sicher im Alltag zu bewegen.

**Leitung:** Anne Tifrassi

**Ort:** Rathaus, Retzer Str. 1

**Beginn:** 11.00 – 14.30 Uhr

Der Termin wird in Kürze auf [volkshochschule-hainburg.de](http://volkshochschule-hainburg.de) veröffentlicht.

Sie haben Interesse? Senden Sie gerne eine E-Mail an [vhs@hainburg.de](mailto:vhs@hainburg.de) oder rufen Sie uns an 06182 78095111.

### **War noch nicht das Richtige für dich dabei?**



Hier findest du weitere Kursangebote:  
[www.volkshochschule-hainburg.de/programm/junge-vhs/](http://www.volkshochschule-hainburg.de/programm/junge-vhs/)



## 261-20710 Kalligrafie – die Kunst des schönen Schreibens

In diesem Kurs erwerben Sie Kenntnisse und Techniken verschiedener Kunstschriften bis hin zur Gestaltung eines Schriftbildes.

**Leitung:** Gudrun Manus

**Ort:** Kreuzburgschule, Raum 03EG02

**Beginn:** Mo. 02.02.2026, 17.30–19.30 Uhr, 10 Kurseinheiten

**Gebühr:** 65 Euro

**Höchsteilnehmerzahl:** 10

Bitte melden Sie sich zum Kurs an.

## 261-20901 Nähen: Basics und für Fortgeschrittene

Wie schneide ich Stoffe? Wie entsteht das erste, einfache Kleidungsstück? Neue Teilnehmende können in diesem Kurs die „Basics“ rund ums Nähen erlernen, und Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse erweitern bis hin zum selbstständigen Zuschneiden und Nähen. Ihre eigenen Ideen oder Wünsche können im Kurs ausprobiert und umgesetzt werden.

**Leitung:** Astrid Merger, Designerin und Stylistin

**Ort:** Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

**Beginn:** Mo. 02.03.2026, 17.00–19.00 Uhr, 10 Kurseinheiten

**Gebühr:** 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an. Das wird benötigt: eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stoff, Schnitt, Schere, Maßband, Stecknadeln, Bleistift und Schneiderkreide.

## NEU 261-20708 Stempelworkshop: Osterfreude

In unserem frühlingshaften Stempelworkshop dreht sich alles um kreative Osterfreude! Wir bringen ein wunderschönes Stempelset mit und zeigen dir verschiedene Techniken, mit denen du deine ganz persönliche Oster-Papeterie gestalten kannst. Ob liebevolle Osterkarten, fröhliche Geschenkanhänger, kleine Mitbringsel für das Osternest oder dekorative Menü- und Einladungskarten – bei uns kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und mit einer Vielzahl an österlichen Motiven stempeln und gestalten. Unsere liebevoll ausgewählten Motivstempel zaubern im Handumdrehen frühlingshafte Stimmung aufs Papier – wir sind sicher, auch du wirst begeistert sein! Ob für dich selbst oder zum Verschenken: Deine selbst gemachten Stempelwerke sind eine wundervolle Möglichkeit, anderen (und dir selbst) zu Ostern eine Freude zu bereiten. Natürlich haben wir noch mehr Stempel im Gepäck.

**Leitung:** Andrea Reil und Julia Habermann

**Ort:** Bücherstube Hainburg, Schulstraße 6

**Beginn:** Sa. 14.03.2026, 14.00–16.00 Uhr

**Gebühr:** 20 Euro, inkl. Materialien

Für Erwachsene, Kinder ab 8 Jahren mit oder ohne Begleitung/maximal 10 Personen!

## NEU 261-20711 Bücher lieber bunter? Buchschnitt gestalten

Bücher lieber bunter? Buchschnitt gestalten mit Buchschnittmalerin und Buchhändlerin Jasmin Wolfrum. Ihr mögt Bücher lieber bunter? Ob ganz frei oder mit Stempeln – wir gestalten individuelle Buchschnitte mit euch. Buchexpertin Jasmin Wolfrum hat Tipps und Tricks für tolle Ergebnisse im Gepäck. Das Mal- und Kreativmaterial stellen wir zur Verfügung. Ihr bringt lediglich ein Buch mit, das ihr gestalten möchtet.

**Leitung:** Jasmin Wolfrum, Buchexpertin

**Ort:** Bücherstube, Schulstr. 6, Hainburg

**Beginn:** Sa. 09.05.2026, 14.00–16.00 Uhr

**Gebühr:** 20 Euro inkl. Material



### 261-30110 **Yoga auf dem Stuhl**

Diese Art des Hatha-Yoga ist für Menschen geeignet, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, aber nicht mehr auf einer Matte sitzen oder knien können oder wollen. So gibt es Übungen zur Aktivierung der Füße, der Beine, der Arme und Hände, des Rückens, des Nackenbereiches, ja sogar des Gehirns. Ein Mensch, der in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, muss also nicht mehr auf Yoga verzichten. Stuhl-Yoga bedarf keinerlei besonderer Voraussetzung, außer der Freude am Bewegen.

**Leitung:** Astrid Höner, Yoga-Lehrerin BYV

**Ort:** Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

**Beginn:** Mo. 02.02.2026, 10.45–11.45 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

**Höchsteilnehmerzahl:** 10

Bitte melden Sie sich zum Kurs an. Bitte eine warme Decke, bequeme Kleidung und Wasser zum Kurs mitbringen.

### 261-30208 **Cardio-Intervalltraining**

Intervalltraining ist eine schnelle und effektive Trainingsmethode, mit der sich schon in kurzer Zeit viel erreichen lässt – insbesondere im Bereich der Ausdauer. Beim Intervalltraining wechseln sich kurze, intensive Belastungsphasen mit weniger anstrengenden Erholungsphasen ab. Diese beiden Abschnitte bilden zusammen ein Intervall, mehrere Intervalle ergeben eine komplette Trainingseinheit. Im Kurs variieren wir unterschiedliche Arten von Intervallen, sodass in jeder Einheit Kraft- und Cardiotraining kombiniert werden. Das sorgt für abwechslungsreiche Trainingsreize und steigert die Effektivität des Trainings.

Ziele:

- Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen
- Verbesserung der Kondition durch gezieltes Cardiotraining
- Training von Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit
- Förderung von Beweglichkeit und Koordination

Ein intensives Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Festigung der Muskulatur.

**Leitung:** Lisa Eyrich, Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Mo. 02.02.2026, 20.00–21.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an. Dieser Kurs pausiert in den Ferien.

### 261-30320 **Stuhlgymnastik für Frauen und Männer**

Der Stuhl als Gymnastikgerät ersetzt die Bodenmatte. Alle Bewegungen werden im Sitzen, Stehen oder Gehen ausgeführt. Neben Kräftigungsübungen für den ganzen Körper trainieren wir gezielt das Gleichgewicht und die Koordination. Dieser Kurs ist ideal auch für Neueinsteiger. Entdecken Sie die Freude an der Bewegung!

**Leitung:** Petra Himmel

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Mo. 02.02.2026, 15.00–16.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.



### 261-30321 **Stuhlgymnastik für Frauen und Männer**

Der Stuhl als Gymnastikgerät ersetzt die Bodenmatte. Alle Bewegungen werden im Sitzen, Stehen oder Gehen ausgeführt. Neben Kräftigungsübungen für den ganzen Körper trainieren wir gezielt das Gleichgewicht und die Koordination. Dieser Kurs ist ideal auch für Neueinsteiger. Entdecken Sie die Freude an der Bewegung!

**Leitung:** Petra Himmel

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Mo. 02.02.2026, 16.00–17.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.

### 261-30323 **Osteoporosegymnastik für Frauen und Männer**

Osteoporose ist eine stoffwechselbedingte, mit einem Abbau von Knochensubstanz einhergehende Erkrankung der Knochen, an der immer mehr Menschen leiden. Bewegung spielt in der Vorbeugung von Knochenschwund eine wichtige Rolle und ist ein unverzichtbarer Baustein in der Osteoporosetherapie. Durch optimale Kräftigung der Muskulatur und verschiedene koordinative Übungen wird die allgemeine Beweglichkeit verbessert und die Knochenstruktur systematisch gestärkt. Ergänzend kommen Übungen zum Gleichgewicht, die das Sturzrisiko vermindern, hinzu.

**Leitung:** Petra Himmel

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Mo. 02.02.2026, 17.00–18.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.

### 261-30241 **Frühsport**

Ausgleichende Fitness ist Ziel dieses Kurses. Alle Hauptmuskelgruppen, wie Schulter – Rücken, Bauch – Beine – Po – Arme, werden wechselweise ausgiebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird.

**Leitung:** Ute Wich, Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Mo. 02.02.2026, 8.30–9.30 Uhr, 13 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Kurstermine: 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 23.03., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 01.06., 08.06.2026

### 261-30109 **Yoga sanft**

Eine Übungsreihe besteht aus Körperhaltungen, Atem- und Konzentrationsübungen aus dem Hatha-Yoga. Sie entspannen und stärken Körper, Geist und Seele. Die Übungen werden so variiert, dass eventuelle körperliche Einschränkungen nicht am Praktizieren hindern. Sie werden auf das aktuelle Empfinden entsprechend abgestimmt. Bereits nach kurzer Zeit werden neue Energiequellen des Körpers entdeckt, das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich, Kraft und Ausdauer werden gestärkt.

**Leitung:** Ellen Müller, Yoga-Lehrerin

**Ort:** Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

**Beginn:** Mo. 02.02.2026, 9.00–10.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 80 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an. Bringen Sie eine warme Decke, Matte, ein kleines Kissen und bequeme Kleidung mit.



### 261-30206 **Ganzkörpertraining**

In diesem Kurs wird der Körper ganzheitlich trainiert mit dem Ziel, die allgemeine Fitness, die Leistungsfähigkeit und auch das persönliche Wohlbefinden zu verbessern. Neben Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po, Rumpf, Schultern und Arme stehen natürlich auch Dehnungs- und Lockerungsübungen mit auf dem Plan. Ein abwechslungsreiches Training ist durch eine Vielfalt von Übungen garantiert, bei denen besonderer Wert auf einen sanften und gelenkschonenden Bewegungsablauf gelegt wird. Im Mittelpunkt des Kurses steht der Erhalt der körperlichen Fitness.

**Leitung:** Ute Wich, Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Mo. 02.02.2026, 9.30 – 10.30 Uhr, 13 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Kurstermine: 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 23.03., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 01.06., 08.06.2026

### 261-30322 **Rückenfitness**

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Erhalt eines gesunden Rückens und der Rehabilitation eines geschwächten Rückens. Hier wird gezieltes Muskelaufbautraining mit Beweglichkeits- und Dehnungsübungen (mit und ohne Geräte) kombiniert. Dabei fließen auch Entspannungsübungen mit ein.

**Leitung:** Christina Schmidt, Reha-Sport-Trainerin, Physiotherapeutin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Di. 03.02.2026, 20.30 – 21.30 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Der Kurs pausiert in den Schulferien und am 17. Februar.

### 261-30211 **Bauch, Beine, Po**

Funktionelles Training zum Aufbau der Muskulatur in den oft als „Problemzonen“ empfundenen Bereichen Bauch, Beine und Po. Das Training wird mit eigener Körperkraft und teilweise auch mit Unterstützung durch Kleingeräte (z. B. Hanteln, Bälle usw.) durchgeführt.

**Leitung:** Christina Schmidt, Reha-Sport-Trainerin, Physiotherapeutin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Di. 03.02.2026, 19.30 – 20.30 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Der Kurs pausiert in den Schulferien und am 17. Februar.

### 261-30101 **Hatha-Yoga**

Yoga führt, regelmäßig angewandt, zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. Wir lernen leicht auszuführende Übungen kennen. Durch Körperübungen (Asanas), Atemführung und Entspannung wollen wir lernen, Verspannungen zu lösen, ein besseres Körpergefühl zu bekommen und zu unserer inneren Ruhe zu finden. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine dicke Wolldecke mit.

**Leitung:** Sigi Schwab, Yogalehrerin

**Ort:** Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

**Beginn:** Di. 03.02.2026, 9.30 – 11.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 80 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs pausiert in den Osterferien.



### 261-30102 Hatha-Yoga

Yoga führt, regelmäßig angewandt, zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. Wir lernen leicht auszuführende Übungen kennen. Durch Körperübungen (Asanas), Atemführung und Entspannung wollen wir lernen, Verspannungen zu lösen, ein besseres Körpergefühl zu bekommen und zu unserer inneren Ruhe zu finden. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine dicke Wolldecke mit.

**Leitung:** Sigi Schwab, Yogalehrerin

**Ort:** Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

**Beginn:** Di. 03.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 80 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs pausiert in den Osterferien.

### 261-30113 Qigong nach den fünf Elementen – Gelassenheit und Gesundheit

Freuen Sie sich auf einen Kurs mit Qigong und Entspannung, Momente tiefer Besinnung in Bewegung und das Wissen, etwas Gutes für Ihre Gesundheit zu tun. Qigong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und fördert die Erhaltung der Gesundheit und Prävention. Qigong-Übungen können den Qi-Fluss im Körper harmonisieren, die Zellen mit frischer Energie nähren und ein besseres Körpergefühl geben. Dadurch können Gelenke, Muskeln, Sehnen und Organe gestärkt sowie Achtsamkeit und Konzentration gefördert werden. Die Freude am Leben und die in uns wohnende vitale Kraft „Selbtheilungskräfte“ können sich so entfalten. Der Inhalt dieses Qigong-Kurses besteht aus Übungen nach den fünf Elementen, Meridian-Dehnübungen sowie den Achtsamkeitsübungen. Qigong-Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet. Tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie rutschfeste Socken bzw. Schuhe mit.

**Leitung:** Eva Dömling, Entspannungstherapeutin

**Ort:** Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

**Beginn:** Mi. 04.02.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

Kurstermine: 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05.2026.

### 261-30114 Qigong nach den fünf Elementen – Gelassenheit und Gesundheit

Freuen Sie sich auf einen Kurs mit Qigong und Entspannung, Momente tiefer Besinnung in Bewegung und das Wissen, etwas Gutes für Ihre Gesundheit zu tun. Qigong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und fördert die Erhaltung der Gesundheit und Prävention. Qigong-Übungen können den Qi-Fluss im Körper harmonisieren, die Zellen mit frischer Energie nähren und ein besseres Körpergefühl geben. Dadurch können Gelenke, Muskeln, Sehnen und Organe gestärkt sowie Achtsamkeit und Konzentration gefördert werden. Die Freude am Leben und die in uns wohnende vitale Kraft „Selbtheilungskräfte“ können sich so entfalten. Der Inhalt dieses Qigong-Kurses besteht aus Übungen nach den fünf Elementen, Meridian-Dehnübungen sowie den Achtsamkeitsübungen. Qigong-Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet. Tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie rutschfeste Socken bzw. Schuhe mit.

**Leitung:** Eva Dömling, Entspannungstherapeutin

**Ort:** Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

**Beginn:** Mi. 04.02.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

Kurstermine: 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05.2026.



### 261-30210 **Powerbody**

Powerbody ist ein umfassendes Kraft-Ausdauer-Training des gesamten Körpers. Bei Cardio-Aufwärmübungen werden die Muskulatur gelockert und die Gelenke mobilisiert. Ein anschließendes Krafttraining formt und strafft die Muskulatur. Diese Stunde wird mit und auch ohne Hilfsmittel durchgeführt. Somit erreichen wir ganz unterschiedliche Trainingseffekte sowohl für den kompletten Körper als auch in gezielten Muskelgruppen.

**Leitung:** Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Mi. 04.02.2026, 8.00 – 9.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen Sie eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.

### 261-30223 **Power-Yoga**

Das jahrtausendealte ganzheitliche Energietraining für mehr Kondition, Kraft und Flexibilität aus Fernost, verbunden mit westlicher Dynamik – das ist Power-Yoga! Die wichtigsten Muskelgruppen, Sehnen und Gelenke werden gedehnt, gekräftigt und stabilisiert. Ein wesentlicher Bestandteil ist der sog. „Sonnengruß“ mit integrierten Yoga-Positionen (Asanas). Über diesen Weg finden Körper und Geist ihre innere Mitte, und der Stress wird abgebaut. Der Körper beginnt zu entgiften. Power-Yoga ist für alle Altersgruppen, für Frauen und Männer bestens zu empfehlen.

**Leitung:** H. Bergmann, Fitness- und Yogalehrerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Mi. 04.02.2026, 20.00 – 21.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

### 261-30327 **Wirbelsäulengymnastik**

Ein gesunder Rücken und ein rückengerechtes Verhalten im Alltag sind der Schlüssel zum Wohlbefinden! Damit Sie dauerhaft Rückenschmerzen vorbeugen oder vorhandenen Schmerzen entgegenwirken können, beinhaltet dieser Kurs: Verbesserung der physiologischen Haltung durch Kräftigung und Dehnung mit Schwerpunkten auf der Rücken- und Bauchmuskulatur, Verbesserung der Tiefensensibilität (Körperwahrnehmung) und Erlernen gezielter Entspannungs- und Schmerzlinderungsübungen.

**Leitung:** Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Mi. 04.02.2026, 9.00 – 10.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen Sie eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.

### 261-30103 **Hatha-Yoga**

Yoga führt, regelmäßig angewandt, zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. Wir lernen leicht auszuführende Übungen kennen. Durch Körperübungen (Asanas), Atemführung und Entspannung wollen wir lernen, Verspannungen zu lösen, ein besseres Körpergefühl zu bekommen und zu unserer inneren Ruhe zu finden. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine dicke Wolldecke mit.

**Leitung:** Sigi Schwab, Yogalehrerin

**Ort:** Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

**Beginn:** Mi. 04.02.2026, 16.15 – 17.45 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 80 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs pausiert in den Osterferien.



### 261-30250 Hockergymnastik für Senioren

Unabhängig von unserem Alter ist Bewegung sehr wichtig, insbesondere für diejenigen von uns, die über 65 Jahre alt sind. Ob wir es genießen oder nicht, regelmäßige Bewegung hält unseren Körper auch im Alter fit und lässt ihn weiterhin richtig funktionieren. Aufzustehen und unsere Muskeln mit Bewegung zu erhalten, steigert die Chance, gesund im Alter zu bleiben. Bei niedriger Belastbarkeit bietet sich hier Hockergymnastik für Senioren an.

**Leitung:** Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Mi. 04.02.2026, 10.00–11.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen Sie eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.

### 261-30119 Wohlbefinden durch Entspannung

In dieser Stunde stehen sowohl das geistige als auch das körperliche Wohlbefinden im Fokus. Durch sanfte und gezielte Übungen zur Mobilisation, Dehnung und Entspannung lernen wir, unserem Körper die nötige Erholung zu geben und wieder mehr im Einklang mit uns selbst zu sein. Atemtechniken sowie Elemente aus Yoga, Pilates und Faszientraining runden die Stunde ab.

**Leitung:** Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Do. 05.02.2026, 18.00–19.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen Sie eine eigene Matte, ein Handtuch und ein Getränk mit. Sportschuhe werden nicht benötigt.

### 261-30213 Body Art

Fit for life! Das anspruchsvolle und effektivste „Body & Mind“-Ganzkörpertraining: Es vereint Kräftigung, Balance, Flexibilität, Stabilisation und Atmung zur ultimativen Körper-und-Geist-Fitness. Regeneratives Stretching rundet das Workout ab. Ein Training, das sich in jeder Hinsicht lohnt!

**Leitung:** H. Bergmann, Fitness- und Yogalehrerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Gymnastikraum

**Beginn:** Do. 05.02.2026, 19.00–20.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

### 261-30216 Bodytoning – Ganzkörpertraining

Ziel ist es, Kraft und Ausdauer gleichermaßen zu trainieren. Im Cardio-Teil werden die Muskulatur gelockert und die Gelenke mobilisiert. Ein anschließendes Krafttraining formt und strafft die Muskulatur. Diese Stunde wird sowohl mit als auch ohne Hilfsmittel durchgeführt. Dadurch erreichen wir unterschiedliche Trainingseffekte – sowohl für den gesamten Körper als auch für gezielte Muskelgruppen.

**Leitung:** Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Do. 05.02.2026, 17.00–18.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen Sie eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.



Wie geht es Dir?

Ein gezeichneter Dialog  
60 Gespräche über Schmerz,  
Mut und Menschlichkeit.

Eine Veranstaltung mit:  
Amelie Persson, Künstlerin  
Eva Mauser Inhaberin "Die Bücherstube"  
und Schülerinnen und Schüler der  
Kreuzburgschule

04.03.2026, 18.00 Uhr,  
Aula der Kreuzburgschule

Die Klassenvertreter\*innen der Klassen acht bis zehn der Kreuzburgschule sowie die Vorsitzenden der SV nehmen an einem Workshop zum Thema „Visuelles Erzählen in Graphic Novels“ teil. Dabei lernen sie die Künstlerin Amelie Persson kennen und erhalten Einblicke in das Genre der Graphic Novel und ihre Entstehungsweise. Im Mittelpunkt des Workshops steht Kommunikation: Die Schüler\*innen erfahren, wie wichtig Zuhören und Hinschauen für das visuelle Transportieren von Inhalten ist. Die zeichnerischen Mittel aus Comic und Graphic Novel können als Werkzeug dienen, um komplexe Anliegen zu erzählen. Ziel ist es, die Kommunikationsfähigkeit der SV zu stärken, insbesondere im Umgang mit sensiblen Themen und Anliegen.

In diesem Zusammenhang möchten wir auf die Graphic Novel-Anthologie „Wie geht es dir?“ (Avant Verlag, März 2025) hinweisen, an der Amelie Persson als eine von vielen beteiligten Zeichner\*innen mitgewirkt hat.

Das Buch versammelt 60 gezeichnete Gespräche mit Menschen, die infolge des Überfalls am 7. Oktober 2023 mit Antisemitismus, Hass oder Rassismus konfrontiert sind.

Dieses kollaborative und ehrenamtliche Projekt setzt ein starkes sprachliches und visuelles Zeichen gegen gesellschaftliche Spaltung.

Am Abend werden die Workshopergebnisse der Schüler\*innen in einer kleinen Präsentation der Öffentlichkeit vorgestellt. Zudem wird Eva Mauser, Inhaberin der Bücherstube, die Anthologie „Wie geht es dir?“ kurz vorstellen. Im Dialog mit Amelie Persson sprechen wir über den künstlerischen Zugang zu konfliktbeladenen Themen und welche Rolle Comics als Vermittler in der politischen Bildung spielen können.

Wir laden Sie herzlich zur Präsentation der Workshopergebnisse ein und geben Raum und Gelegenheit, Fragen an die Künstlerin zu richten.



Die Bücherstube

Schulstraße 6  
63512 Hainburg



[www.buecherstube.net](http://www.buecherstube.net)  
Telefon: 06182 5442  
Mail: [info@buecherstube.net](mailto:info@buecherstube.net)

Unsere Öffnungszeiten sind  
Mo-Sa 9:30-13:00 Uhr  
Mo, Di und Do, Fr 14:30-18:00 Uhr



### 261-30233 **Tanzfitness**

Tanzen ist ein Ganzkörpertraining, das die gesamte Muskulatur stärkt und die Körperhaltung verbessert. Tanzen ist der ideale Sport, um sich fit zu halten und dabei Spaß zu haben. Verschiedene Schrittkombinationen, begleitet von unterschiedlicher Musik, sind leicht zu lernen und fördern das Wohlbefinden. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

**Leitung:** Vasilica Kerkhoff, Tanz- und Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Gymnastikraum

**Beginn:** Do. 05.02.2026, 15.00 – 16.00 Uhr, 10 Kurseinheiten

**Gebühr:** 50 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs pausiert in den Schulferien.

### 261-30236 **Nordic Walking – Kurs für Seniorinnen und Senioren**

Nordic Walking entstand aus dem Sommertraining der Skilangläufer. Hinter dem Bewegungsablauf, der dem Skilanglauf ähnlicher ist als dem Walking, verbirgt sich Ausdauer, Kraft und Koordination:

- ist unter Anleitung leicht und schnell erlernbar
- entlastet den Bewegungsapparat bis zu 30 %
- ist geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- ist das optimale Outdoortraining zur Gewichtsreduktion
- ist um 50 % effektiver als Walking ohne Stöcke
- trainiert Ausdauer und kräftigt die Oberkörpermuskulatur

**Leitung:** Klaus Pannek, Sporttrainer

**Ort:** Treffpunkt: Parkplatz am Tannenhof, Hainburg

**Beginn:** Do. 05.02.2026, 10.00 – 11.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.

Kurstermine: 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 09.04., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 21.05.2026

### 261-30331 **Rückenfit und Schulter Spezial**

Die perfekte Mischung – ein gesunder Rücken und kraftvolle Schultern: Damit Sie dauerhaft Rücken- und Schulterschmerzen vorbeugen oder vorhandenen Schmerzen entgegenwirken können, beinhaltet dieser Kurs die gezielte Kräftigung und Dehnung mit Schwerpunkten auf der Rücken- und Schultermuskulatur. Kräftigende Übungen mit Hilfsmitteln oder stabilisierende Halteübungen tragen dazu bei, dass auch Tätigkeiten im Alltag besser zu bewältigen sind.

**Leitung:** Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Do. 05.02.2026, 16.00 – 17.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen Sie eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.

### **NEU** 261-30214 **Mixed Aerobic**

Eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining im aeroben und anaeroben Bereich, ausgerichtet auf Ausdauer und Kraft. Das Training regt die Stoffwechselläufe im Körper intensiv an, und die daraus resultierende Muskelmasse baut fortlaufend Fett ab. Du wirst fitter und leistungsfähiger und längerfristig sogar schlanker!

**Leitung:** H. Bergmann, Fitness- und Yogalehrerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Fr. 06.02.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.



### 261-30220 Pilates und Faszientraining

Pilates ist ein definierendes Ganzkörpertraining, bei dem ganze Muskelketten angesprochen werden. Es verbindet in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit, was zur Straffung und Kräftigung der ganzen Körpersilhouette führt. Erreicht wird eine bessere Körperhaltung, die die Bewegungsabläufe im Alltag sowie bei anderen Sportarten besser werden lässt. Abgerundet wird diese Stunde durch das Training für unser Bindegewebe – die Faszien. Einerseits wird die Elastizität der Faszien erhöht und andererseits lösen wir gezielt Verspannungen und Verklebungen mit speziellen Übungen und Hilfsmitteln. Je elastischer das Gewebe ist, desto mehr Bewegungsenergie können unsere Faszien speichern.

**Leitung:** Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Fr. 06.02.2026, 8.00–9.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen Sie eine eigene Matte, ein Handtuch und ein Getränk mit. Sportschuhe werden nicht benötigt.

### 261-30229 Bauch, Beine, Po plus Stretch

Der Klassiker – Bauch, Beine und Po – das Training zur Straffung der gesamten Körpermuskulatur – besonders jedoch der von Bauch, Beinen und Po unter Verwendung von Hilfsmitteln. Natürlich werden auch alle anderen Muskelgruppen nicht vergessen! Eine ausgiebiger Dehnungsteil rundet diese Stunde ab.

**Leitung:** Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Fr. 06.02.2026, 9.00–10.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen Sie eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.

### 261-30328 Gesunder Rücken

Ein gesunder Rücken und ein rückengerechtes Verhalten im Alltag sind der Schlüssel zum Wohlbefinden! Damit Sie dauerhaft Rückenschmerzen vorbeugen oder vorhandenen Schmerzen entgegenwirken können, beinhaltet dieser Kurs: Verbesserung der physiologischen Haltung durch Kräftigung und Dehnung mit Schwerpunkten auf der Rücken- und Bauchmuskulatur, Verbesserung der Tiefensensibilität (Körperwahrnehmung) und Erlernen gezielter Entspannungs- und Schmerzlinderungsübungen.

**Leitung:** Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Fr. 06.02.2026, 10.00–11.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen Sie eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.

### 261-30329 Pilates für jedermann

Pilates, das Super-Workout für einen straffen, starken und gesunden Körper! Es basiert auf einem ganzheitlichen Fitness-System mit langsamen, aber präzisen Übungen und einer speziellen Atemtechnik. Die intensiven Dehn- und Kräftigungsübungen bewirken eine Stärkung der Tiefenmuskulatur und stabilisieren gleichzeitig die Körpermitte (Core-Training: Bauch/Po/Beckenboden) und die Wirbelsäule. Im gesamten Training und besonders im Cool-Down wird der Körper gedehnt und gelängt, um Muskelverkürzungen vorzubeugen – eine wichtige Voraussetzung für den optimalen, schlanken Muskelaufbau. Pilates ist für alle Altersgruppen, für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.



Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/Turnschlappchen.

**Leitung:** H. Bergmann

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Fr. 06.02.2026, 18.00–19.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Schulferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen Sie eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.

### **NEU** 261-30505 **Kochkurs: Asiatisch kochen – ein Kochkurs für junge Leute**

Taucht ein in die faszinierende Welt der asiatischen Küche! Im Kochkurs „Asiatisch kochen – ein Kochkurs für junge Leute“ entdeckt ihr die Vielfalt, Frische und Aromen, die asiatische Gerichte so einzigartig machen. Unter fachkundiger Anleitung lernt ihr die Grundlagen der asiatischen Kochkunst kennen: von duftenden Gewürzen und frischen Kräutern bis hin zu klassischen Rezepten aus verschiedenen Ländern Asiens. In diesem Kurs stehen beliebte Gerichte aus Malaysia, Indien, Thailand und Indonesien auf dem Programm. Unsere Reise zelebriert aber vor allem eines: die Freude am Kochen, Teilen und Entdecken. Gemeinsam bereitet ihr ein abwechslungsreiches Vier-Gänge-Menü zu, frische selbst gemachte Frühlingsrollen inklusive, probiert neue Zutaten aus und erhaltet zahlreiche Tipps für das Nachkochen zu Hause. Die Rezepte könnt ihr dann auch mit nach Hause nehmen. Entdeckt die asiatische Küche von ihrer besten Seite und lasst euch inspirieren – wir freuen uns auf eure Teilnahme.

**Leitung:** Iris Schneider, Melissa Kirsch

**Ort:** Kreuzburgschule, Küche

**Beginn:** Sa. 07.02.2026, 11.00–14.30 Uhr

**Gebühr:** 40 Euro, inklusive Nahrungsmittel

Bitte melden Sie sich zum Kochkurs an. Dieser Kurs ist für Teilnehmende ab 16 Jahren geeignet.

### 261-30118 **Mental Balance – Entspannung und Stretching für sie und ihn**

Finde zur Achtsamkeit: Sanfte Übungen für Körper und Geist, wie sie zum Beispiel aus Qigong, Tai Chi und Zen-Gymnastik bekannt sind, kombiniert mit bewusster Atmung, helfen dabei, sich selbst und das eigene Umfeld zu sensibilisieren. So kann man aufmerksamer durch die Welt gehen, sie vielleicht sogar neu entdecken, den Körper entspannen und den Geist zur Ruhe kommen lassen. Kraft tanken, die innere Balance finden, zur Ruhe kommen, einfach entspannen und die Seele baumeln lassen – mit sanften Dehn- und Stretchingübungen für bessere Flexibilität und Beweglichkeit. Die Stunde wird mit einer Tiefenentspannung durch Körper- oder Traumreisen abgerundet.

**Leitung:** Heike Freund, Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Mo. 09.02.2026, 19.00–20.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

Kurstermine: 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 30.03., 13.04., 20.04., 11.05., 18.05., 01.06., 08.06., 15.06.2026



### 261-30219 Pilates für sie und ihn

Pilates, ein MUSS für ein abgerundetes Fitnessstraining! Ganzheitlich, effektiv und voll im Trend! Das Ziel ist es, Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wir trainieren unsere Koordination und Kondition und lernen, unseren Körper zu beherrschen und auf unseren Körper zu hören. Atemtechniken und Entspannungsübungen runden das Training ab. Die Folge ist mehr Gelassenheit, Ruhe, innere Stärke, höhere Leistungsfähigkeit im Alltag, Stressbewältigung, Beweglichkeit und eine gute Körperhaltung. Erlebe eine Stunde, die du nicht mehr missen möchtest!

**Leitung:** Heike Freund, Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Mo. 09.02.2026, 18.00–19.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

Kurstermine: 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 30.03., 13.04., 20.04., 11.05., 18.05., 01.06., 08.06., 15.06.2026

### 261-30240 Yogilates

Yoga und Pilates sind derzeit sehr beliebte Sportarten, da sie einen schönen Körper formen und gleichzeitig für Entspannung sorgen. Die Kombination aus beidem, auch Yogilates genannt, verbindet entspannende Elemente aus dem Yoga mit den rückenstärkenden und körperstraffenden Übungen von Joseph Pilates. Yogilates ist die perfekte Mischung aus Kraftelementen, Atemübungen, Balance-techniken und Dehnübungen für einen schönen Körper. Durch konzentriertes Training stellt sich schon nach wenigen Übungseinheiten ein besseres Körpergefühl ein, und in Stresssituationen wird man resistenter. Das gefährliche Viszeralfett am Bauch und die ungeliebten Pölsterchen an Po und Beinen können durch regelmäßiges Training bekämpft werden.

Yogilates ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

**Leitung:** Anke Koradin, Yoga- und Pilatetrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Di. 10.02.2026, 17.30–18.30 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Bitte bringen Sie etwas zum Trinken, eine Matte und etwas zum Überziehen für die Entspannung mit zum Kurs.

Dieser Kurs findet in den Osterferien statt und pausiert am 21.04. und 28.04.2026.

### 261-30326 Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs bietet ein funktionelles Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur Verbesserung der Wirbelsäulenmuskulatur und Stabilisierung der Körperhaltung. Abgerundet wird jede Stunde mit einer Entspannungsphase.

**Leitung:** Anke Koradin, Rücken- und Entspannungstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Di. 10.02.2026, 18.30–19.30 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Bitte bringen Sie etwas zum Trinken, eine Matte und etwas zum Überziehen für die Entspannung mit zum Kurs.

Dieser Kurs findet in den Osterferien statt und pausiert am 21.04. und 28.04.2026.



### 261-30221 **Yogilates**

Yoga und Pilates sind derzeit sehr beliebte Sportarten, da sie einen schönen Körper formen und gleichzeitig für Entspannung sorgen. Die Kombination beider Disziplinen, auch Yogilates genannt, verbindet entspannende Elemente aus dem Yoga mit den rückenstärkenden und körperstraffenden Übungen von Joseph Pilates. Yogilates ist die perfekte Mischung aus Kraffelementen, Atemübungen, Balancetechniken und Dehnübungen für einen schönen Körper. Durch konzentriertes Training stellt sich schon nach wenigen Übungseinheiten ein besseres Körpergefühl ein, und in Stresssituationen wird man widerstandsfähiger. Das gefährliche Viszeralfett am Bauch sowie die ungeliebten Pölsterchen an Po und Beinen können durch regelmäßiges Training reduziert werden. Yogilates ist für jedes Fitnesslevel geeignet!

**Leitung:** Anke Koradin, Yoga- und Pilatetrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Mi. 11.02.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Bitte bringen Sie etwas zum Trinken, eine Matte und etwas zum Überziehen für die Entspannung mit zum Kurs.

Dieser Kurs findet in den Osterferien statt und pausiert am 22.04. und 29.04.2026.

### 261-30222 **Pilates für sie und ihn**

Pilates ist ein ganzheitliches Training, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult. Abgerundet wird dieser Kurs durch eine Entspannungsphase zum Abschluss. Deshalb ist es sowohl für Anfänger als auch Sportbegeisterte machbar.

**Leitung:** Anke Koradin, Yoga- und Pilatetrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Mi. 11.02.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Bitte bringen Sie etwas zum Trinken, eine Matte und etwas zum Überziehen für die Entspannung mit zum Kurs.

Dieser Kurs findet in den Osterferien statt und pausiert am 22.04. und 29.04.2026.

### 261-30136 **Klangreise – die Seele baumeln lassen**

Wenn wir den stimmigen Rhythmus zwischen Aktivität und Entspannung finden, wird unsere Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude gefördert. Klangschalen helfen, in die eigene Mitte zu kommen. Sie entfalten wohltuende Wirkungen, wir können zu innerer Ruhe und Entspannung gelangen und mit neu gewonnener Energie gestärkt in den Alltag zurückkehren. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung mit Decken, Matten und, wenn nötig, Kissen.

**Leitung:** Irene Niehoff, Heilpraktikerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Fr. 13.02.2026, 19.30 – 20.30 Uhr

**Gebühr:** 15 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an.



## **NEU** 261-30324 **Achtsamkeits-Zeit am Vormittag, Yogastyle & Entspannung**

Du wolltest schon immer mal was Neues ausprobieren? Atmen, Kraft spüren & mit den Gedanken zur Ruhe kommen. Wir beginnen die Stunde im Sitzen (Matte oder Stuhl) mit Atemübungen aus dem Yoga, danach aktivieren wir mit leichten bis mittelschweren Übungen die Körperwahrnehmung, dehnen besonders die Faszien und das Bindegewebe und kräftigen. Der Fokus liegt auf intensiver Atemlenkung und bewussten, achtsamen Bewegungen. Ein wichtiges Ziel ist es, die eigene Kraft und Lebendigkeit zu erfahren. Den Abschluss bildet eine Körperwahrnehmungs-Entspannung im Liegen oder im Sitzen. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Yogakissen (wenn vorhanden).

**Leitung:** Heike Freund, Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Di. 17.02.2026, 11.00–12.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Kurstermine: 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 31.03., 07.04., 14.04., 21.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06.2026

## 261-30325 **Wirbelsäulengymnastik**

Rückenprobleme? Lass es erst gar nicht so weit kommen! Bei diesem Kurs tun wir alles für eine gute Haltung und für den Aufbau der Rückenmuskulatur. Elemente aus Yoga, Power Chi und Atemtechniken sowie verschiedene Entspannungsübungen runden das Programm ab. Wie immer berücksichtigen wir dabei ein korrektes anatomisches Bewegungsverhalten. Dehnung, gezielte Übungen gegen Beschwerden und Verspannungen sowie Tipps für den Alltag gibts natürlich auch! Vorbeugen ist besser als Heilen.

**Leitung:** Heike Freund, Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Di. 17.02.2026, 10.00–11.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 75 Euro

Kurstermine: 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 31.03., 07.04., 14.04., 21.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06.2026

## 261-30203 **Ganzkörpertraining**

Gelenkschonende Übungen sind Inhalt dieses Kurses. Bei ruhiger Musik erwartet Sie ein Rundumprogramm an Ausgleichsübungen für Nacken und Rücken. Es folgt ein Kräftigungsteil für Bauch-, Beine-, Po- und Rumpfmuskulatur. Ein Dehn- und Entspannungsteil beendet die Stunde.

**Leitung:** Heike Freund, Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Do. 19.02.2026, 9.00–10.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

Kurstermine: 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 02.04., 09.04., 16.04., 07.05., 21.05., 28.05., 11.06., 18.06.2026

## 261-30204 **Gymnastik für Rücken, Beckenboden und Bauch**

Wo genau befindet sich der Beckenboden? Ein schwacher Beckenboden kann Ursache für Rückenschmerzen, Knieprobleme und erschlaffte Muskeln an Oberschenkeln, Po und Bauch sein. Mit gezielten Atem- und Kräftigungsübungen wollen wir Schwächen vorbeugen und entgegenwirken. Durch Körperwahrnehmungen erfahren Sie das wichtige Zusammenspiel von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

**Leitung:** Heike Freund, Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Do. 19.02.2026, 10.00–11.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

Kurstermine: 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 02.04., 09.04., 16.04., 07.05., 21.05., 28.05., 11.06., 18.06.2026



### **NEU** 261-30455 **Laufkurs: Von 0 auf 5 km**

Du möchtest mit dem Laufen beginnen und eine Strecke von 5 km bewältigen? Dann ist unser Lauftraining genau das Richtige für dich!

Egal, ob du absolute Einsteigerin oder Einsteiger bist oder schon ein wenig Erfahrung im Laufen hast – ein strukturiertes Training hilft dir, in kleinen Schritten deine Ausdauer und Fitness zu steigern. In 6 Wochen wirst du in der Lage sein, die 5 Kilometer am Stück zu laufen – und das ganz ohne Druck!

Das erwartet dich:

- wöchentliches Training mit steigender Intensität
- individuelle Unterstützung durch eine erfahrene Lauftrainerin
- motivierende Gruppendynamik und regelmäßiger Austausch
- Fokus auf Technik, Atmung und richtige Laufgewohnheiten

Das Training ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevels geeignet. Starte noch heute und schließe dich uns an, um dein Laufziel zu erreichen!

**Leitung:** Carola Staab, Lauftrainerin

**Ort:** Treffpunkt am Eingang der Kreuzburghalle

**Beginn:** Mo. 23.02.2026, 17.00–17.45 Uhr, 12 Kurseinheiten  
Weitere Termine: Do. 26.02.2026, 17.00–17.45 Uhr

**Gebühr:** 75 Euro

### **NEU** 261-30504 **After-Work-Cooking – schnelle Rezepte für den Feierabend**

Wenn der Arbeitstag endet, darf es in der Küche unkompliziert, aber trotzdem raffiniert zugehen. Im Kochkurs „After-Work-Cooking“ zeigen wir, wie sich mit wenig Aufwand köstliche Gerichte zaubern lassen – ideal für alle, die nach Feierabend Genuss ohne Stress suchen. Wir starten mit aromatischen Suppen, die im Handumdrehen zubereitet sind: einer herzhaften Käse-Lauch-Suppe und einer exotischen Kokossuppe mit Garnelen, die sofort Urlaubsstimmung aufkommen lässt. Weiter geht's mit Sattmachern aus der Pfanne – schnell, frisch und voller Geschmack: einer cremigen Gnocchi-Pilz-Pfanne und einer würzigen asiatischen Rindfleisch-Ingwer-Pfanne. Auch das Blech kommt zum Einsatz: Hier entstehen köstliche Ofengerichte wie Teriyaki-Lachs mit buntem Gemüse und zitroniges Fischfilet mit Zucchini-Gemüse, die einfach vorzubereiten und dennoch echte Hingucker sind. Zum Abschluss verwöhnen wir uns mit einem süßen Finale: einem fluffigen Windbeutel-Auflauf mit Himbeeren und einem fruchtig-frischen Mango-Joghurt-Dessert im Glas. Ein stimmungsvolles Ambiente und die gemeinsame Freude am Kochen machen den Feierabend zu einem genussvollen Erlebnis, das Lust auf mehr macht.

**Leitung:** Susanne Auweiler

**Ort:** Kreuzburgschule, Küche

**Beginn:** Mi. 25.02.2026, 18.00–21.30 Uhr

**Gebühr:** 40 Euro, inklusive Nahrungsmittel  
Bitte melden Sie sich zum Kochkurs an.

### 261-30402 **Jumping Fitness**

Hauptsache ist es, Spaß zu haben! Jumping ist perfekt gegen Stress und macht glücklich, denn bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet! Jumping Fitness bietet ein tolles Gruppengefühl und ein mitreißendes Training zu energetischer Musik. Beim Jumping werden aber auch die typischen Problemzonen Bauch, Beine und Po trainiert – alle Körperpartien werden gestärkt. Gleichzeitig verbessern die dynamischen Übungen die Ausdauer und sie beugen Rückenproblemen vor. Beim Jumping kommt ein spezielles Sporttrampolin zum Einsatz, auf dem trainiert wird. Bei diesem Workout werden bis zu 400 Muskeln beansprucht, aber gleichzeitig die Gelenke geschont.

Für alle, die ein intensives Training mögen!



**Leitung:** Dunja Petzold, Jumping-Fitness-Trainerin; Kooperation mit der Turnerschaft Klein-Krotzenburg

**Ort:** Jahnhalle, TKK

**Beginn:** Mo. 02.03.2026, 17.45 – 18.45 Uhr, 10 Kurseinheiten

**Gebühr:** 80 Euro

### **NEU 261-30506 Osterbrunch – Köstliches für den Feiertagstisch**

Im Kochkurs „Osterbrunch“ dreht sich alles um frühlingshafte Genüsse und liebevolle Ideen für ein festliches Buffet. Gemeinsam zaubern wir abwechslungsreiche Gerichte, die das Osterfest zu einem besonderen kulinarischen Erlebnis machen. Als Special bereiten wir einen cremigen Eierlikör „spezial“ zu – bitte dafür eine 200-ml-Flasche mitbringen, um die eigene Portion mit nach Hause zu nehmen! Das Buffet bietet eine bunte Vielfalt: knusprige Laugen-Osterhasen, einen aromatischen Tomaten-Mozzarella-Aufstrich, frisches Spinatpesto und dekorative Paprika-Karotten. Dazu kommen eine feine Polenta-Tarte mit Pesto und ein herzhaftes Hasen-Trifle, das nicht nur optisch begeistert. Zum süßen Abschluss rundet ein zartes Osterlamm das Menü perfekt ab – ein liebevoller Genussmoment, der das Fest abrundet. Ein einladend gedeckter Tisch, fröhliche Frühlingsfarben und der Duft frisch zubereiteter Leckereien machen diesen Osterbrunch zu einem Erlebnis für alle Sinne.

**Leitung:** Susanne Auweiler

**Ort:** Kreuzburgschule, Küche

**Beginn:** Mi. 18.03.2026, 18.00 – 21.30 Uhr

**Gebühr:** 40 Euro, inklusive Nahrungsmittel

Bitte melden Sie sich zum Kochkurs an.

### **NEU 261-30507 Kochkurs: Asiatische Kulinarik – aus der Thailändischen Küche**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der thailändischen Küche! Im Kochkurs „Asiatische Kulinarik – aus der Thailändischen Küche“ entdecken Sie die Vielfalt, Frische und Aromen, die thailändische Gerichte so einzigartig machen. Von duftenden Gewürzen und frischen Kräutern bis hin zu klassischen Rezepten – unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die Grundlagen der asiatischen Kochkunst kennen. In diesem Kurs stehen nicht nur beliebte Gerichte aus Thailand auf dem Programm, sondern auch die Philosophie einer ausgewogenen Ernährung, wie sie in vielen asiatischen Kulturen traditionell verankert ist. Unsere Reise zelebriert vor allem eines: die Freude am Kochen, Teilen und Entdecken. Gemeinsam bereiten Sie ein abwechslungsreiches Vier-Gänge-Menü zu, probieren neue Zutaten aus und erhalten zahlreiche Tipps für das Nachkochen zu Hause. Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen ebenso wie für Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Entdecken Sie die thailändische Küche von ihrer besten Seite und lassen Sie sich inspirieren – wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Die Rezepte können Sie dann auch mit nach Hause nehmen.

**Leitung:** Iris Schneider, Melissa Kirsch

**Ort:** Kreuzburgschule, Küche

**Beginn:** Sa. 21.03.2026, 11.00 – 14.30 Uhr

**Gebühr:** 40 Euro, inklusive Nahrungsmittel

Bitte melden Sie sich zum Kochkurs an. Dieser Kurs ist für Teilnehmende ab 16 Jahren geeignet.



### 261-30401 Nordic Walking – ein Ganzkörpertraining!

Sie wollen mehr für Ihre Gesundheit und Fitness tun? Sie wollen nicht alleine, sondern in der Gruppe Sport machen? Dann ist Nordic Walking genau das Richtige für Sie. Das sanfte Ausdauertraining fördert Ihr Herz-Kreislauf-System, reguliert Blutdruck und Cholesterin, stärkt Ihre Ausdauer, regt den Fettstoffwechsel an und stärkt Ihr Immunsystem. Durch den aktiven Einsatz der Arme werden Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich gelöst. Mit der richtigen Technik richtet sich Ihr Körper beim Nordic Walking automatisch auf, was neben einer verbesserten Körperhaltung auch zu einer Straffung des Gewebes und dem gezielten Aufbau Ihrer Muskulatur führt. Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining, das Ausdauer, Koordination und Kraft fördert. Das Training in der freien Natur versorgt Ihren Körper ideal mit Sauerstoff, hilft beim Stressabbau und lässt Sie vom Alltagsstress abschalten. Das tut nicht nur Ihrem Körper, sondern auch Ihrer Seele gut. Nordic Walking dient somit nicht nur Ihrer Fitness, sondern auch als Entspannungstechnik.

**Leitung:** Sybille Klee, Nordic-Walking-Trainerin (DNV)

**Ort:** Parkplatz am Tannenhof

**Beginn:** Mi. 15.04.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 Kurseinheiten

Bitte melden Sie sich für den Kurs an. Denken Sie an wetterangepasste Kleidung. In den Ferien findet der Kurs nicht statt. Stöcke sind in verschiedenen Längen erhältlich. Welche zu Ihnen passen, richtet sich v.a. nach Ihrer Körpergröße. Als Faustregel zur Berechnung gilt: Körpergröße  $\times$  0,68. Lassen Sie sich bitte in einem Fachgeschäft beraten!

### **NEU** 261-20603 Ein kleiner Ausflug in die Welt der ätherischen Öle – Lavendel

Gönne dir eine wohltuende Auszeit für deine Seele und begleite uns auf eine duftende Entdeckungsreise. Gemeinsam tauchen wir ein in die faszinierende Welt der ätherischen Öle – die kleinste Hausapotheke in der Flasche. Lerne Altbekanntes neu kennen, entdecke überraschende Anwendungsmöglichkeiten und erfahre, wie diese natürlichen Essenzen Körper und Geist unterstützen können. Ob zur Entspannung, für mehr Wohlbefinden oder zur Stärkung im Alltag – ätherische Öle halten viele kleine Wunder bereit. Wir freuen uns darauf, diesen inspirierenden Duftmoment mit dir zu teilen!

**Leitung:** Gudrun Manus

**Ort:** Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

**Beginn:** Do. 23.04.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

**Gebühr:** 8 Euro

**Höchsteilnehmerzahl:** 10

Bitte melden Sie sich zum Angebot an.

### **NEU** 261-30260 Outdoor Fitnessmix

In diesem Ganzkörpertraining trainieren wir mit dem, was die Natur bietet: Treppen, Parkbänke, Wald, Wiese und unser eigenes Körpergewicht. Kraft-, Ausdauer- und Mobilitätsübungen werden zu einem abwechslungsreichen Training kombiniert, das dich fit macht und gleichzeitig Spaß bringt. Alle Fitnesslevels – jede Übung kann individuell angepasst werden.

**Leitung:** Lisa Eyrich, Fitnesstrainerin

**Ort:** Treffpunkt

**Beginn:** Mo. 04.05.2026, 10.00 – 11.00 Uhr, 4 Kurseinheiten

**Gebühr:** 24 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an.



### 261-30218 Wildkräuterführung

In unmittelbarer Nähe, auf den Wiesen und im Wald rund um den Tannenhof in Klein-Krotzenburg, gibt es fast vergessene Schätze, die darauf warten, wiederentdeckt zu werden: unsere heimischen Wildkräuter und Heilpflanzen. Während des kurzweiligen Spaziergangs erfahren Sie, wie man sie anhand ihrer botanischen Merkmale erkennt, wie sie wirken und wie man sie von giftigen Doppelgängern unterscheiden kann. Darüber hinaus lernen Sie verschiedene Anwendungsmöglichkeiten aus dem Bereich der traditionellen und modernen Pflanzenheilkunde kennen, aber auch, wie man Leckeres aus der Wildkräuterküche zubereitet. Nebenbei hören Sie Geschichten zu Wildkräutern, die schon unsere Vorfahren verwendet haben. Wer mag, kann unter Anleitung Kräuter sammeln und sie anhand einiger Rezepte, die Sie erhalten, zu Hause zubereiten.

**Leitung:** Natascha Jaskulla, Gesundheitsberaterin (IHK), zertifizierte Kräuterefachfrau/ Phytotherapie, zertifizierte NABU-Naturführerin und Kursleiterin Waldbaden

**Ort:** Parkplatz Waldlokal Tannenhof

**Beginn:** Do. 07.05.2026, 17.00 – 20.00 Uhr

**Gebühr:** 18 Euro

Bitte beachten Sie: Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt. Bei Sturm, Starkregen oder Gewitter wird der Kurs von der Kursleiterin abgesagt. Schauen Sie bitte bei entsprechender Wettervorhersage in Ihre E-Mails, falls wir Sie telefonisch nicht erreichen können. Achten Sie bitte außerdem auf wettergerechte Kleidung und bequeme Schuhe und denken Sie auch ggf. an Insekten- und Sonnenschutz sowie an etwas zu trinken. Bringen Sie etwas zum Schreiben und, falls vorhanden, gerne eine Lupe mit. Zum Sammeln benötigen Sie einen Korb oder eine Stofftasche.

### NEU 261-30460 Waldyoga

Der Wald, mit seiner frischen, sauerstoffreichen Luft, den heilenden Terpenen und seiner beruhigenden Wirkung auf Körper und Geist, wirkt wohltuend auf jeden, der sich in ihm aufhält. Beim Waldyoga geht es jedoch um mehr als nur die positiven Aspekte des Waldes. Es geht darum, eine tiefere Verbindung zur Natur herzustellen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. In unserem oft stressigen Alltag haben wir diese Verbindung häufig aus den Augen verloren. Durch Yoga im Wald können wir uns jedoch auf spielerische Weise wieder mit der Natur und mit uns selbst verwurzeln. Gemeinsam beginnen wir mit einem entspannten Spaziergang, den wir mit verschiedenen Yoga-Flows und Mobilisationsübungen bereichern.

**Leitung:** Lisa Eyrich, Trainerin für Fitness- und Gesundheitssport

**Ort:** Treffpunkt: Parkplatz am Vereinsgelände der Freien Turner in Hainstadt

**Beginn:** Fr. 08.05.2026, 9.30 – 10.15 Uhr, 4 Kurseinheiten

**Gebühr:** 20 Euro

### War noch nicht das Richtige für Sie dabei?



Hier finden Sie weitere Kursangebote:  
[www.volkshochschule-hainburg.de/programm/gesundheit/](http://www.volkshochschule-hainburg.de/programm/gesundheit/)



### **NEU 261-30503 Bunter Frühling – Clean Eating – Fairtrade**

Entdecken Sie die frische, farbenfrohe Küche des Frühlings! In diesem Kochkurs widmen wir uns leichten, nährstoffreichen Gerichten, die nicht nur gut schmecken, sondern auch bewusst und nachhaltig zubereitet werden. Mit ausgewählten Fairtrade-Produkten und frischen Zutaten kreieren wir gemeinsam ein vielfältiges Menü, das Körper und Seele guttut. Wir starten mit einem aromatischen Eiweißbrot und einem leuchtend goldenen Kurkuma-Karotten-Dip – perfekt als gesunde, würzige Einstimmung. Als Vorspeise genießen wir einen frühlingshaften Radicchio-Avocado-Salat, gefolgt von einer exotisch-fruchtigen Mangosuppe, die sowohl überrascht als auch begeistert. Im Hauptgang erwartet Sie ein pikanter Hirseauflauf, der zeigt, wie köstlich Clean Eating sein kann. Ergänzt wird er durch Süßkartoffel-Toasts mit Frischkäse und Avocado – farbenfroh, modern und im Handumdrehen zubereitet. Zum Abschluss wird es süß und energiereich: Wir bereiten Dattelpfannkuchen und erfrischende Zitrone-Kokos-Energy-Balls zu – kleine Kraftpakete, die sich wunderbar als gesunder Snack eignen. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Kochabend voller Genuss, neuer Ideen und alltagstauglicher Rezepte, die Frische, Fairness und Vielfalt verbinden.

**Leitung:** Susanne Auweiler für die Steuerungsgruppe Fairtrade der Gemeinde Hainburg

**Ort:** Kreuzburgschule, Küche

**Beginn:** Mi. 13.05.2026, 18.00–21.30 Uhr

**Gebühr:** 45 Euro, inklusive Nahrungsmittel

Bitte melden Sie sich zum Kochkurs an.

### **NEU 261-30508 Kochkurs: Asiatische Kulinarik – aus der indischen Küche**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der indischen Küche! Im Kochkurs „Asiatische Kulinarik – aus der indischen Küche“ entdecken Sie die Vielfalt, Frische und Aromen, die indische Gerichte so einzigartig machen. Von duftenden Gewürzen und frischen Kräutern bis hin zu klassischen Rezepten – unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die Grundlagen der asiatischen Kochkunst kennen. In diesem Kurs stehen nicht nur beliebte Gerichte aus Indien auf dem Programm, sondern auch die Philosophie einer ausgewogenen Ernährung, wie sie in vielen asiatischen Kulturen traditionell verankert ist. Unsere Reise zelebriert vor allem eines: die Freude am Kochen, Teilen und Entdecken. Gemeinsam bereiten Sie ein abwechslungsreiches Vier-Gänge-Menü zu, probieren neue Zutaten aus und erhalten zahlreiche Tipps für das Nachkochen zu Hause. Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen ebenso wie für Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Entdecken Sie die indische Küche von ihrer besten Seite und lassen Sie sich inspirieren – wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Die Rezepte können Sie dann auch mit nach Hause nehmen.

**Leitung:** Iris Schneider, Melissa Kirsch

**Ort:** Kreuzburgschule, Küche

**Beginn:** Sa. 23.05.2026, 11.00–14.30 Uhr

**Gebühr:** 40 Euro, inklusive Nahrungsmittel

Bitte melden Sie sich zum Kochkurs an. Dieser Kurs ist für Teilnehmende ab 16 Jahren geeignet.



## **NEU** 261-30507 **Rund um die Erdbeere – ein Menü voller Überraschungen**

In unserem Kochkurs „Rund um die Erdbeere“ dreht sich alles um die wohl süßeste Frucht des Sommers – vielseitig interpretiert von der Vorspeise bis zum Dessert. Gemeinsam zaubern wir ein komplettes Menü, das zeigt, wie kreativ sich Erdbeeren in herzhaften und süßen Gerichten einsetzen lassen. Den Anfang machen raffinierte Vorspeisen: ein erfrischender Erdbeer-Lime, ein farbenfroher Avocado-Erdbeer-Salat und gratinierter Ziegenfrischkäse auf marinierten Erdbeeren, der mit seiner feinen Balance aus Süße und Würze begeistert. Als Hauptgänge folgen Thunfischsteak mit Ingwer-Erdbeeren und Schweinelende mit Erdbeer-Chutney – spannende Kombinationen, die den Geschmackssinn herausfordern und überraschen. Zum krönenden Abschluss verwöhnen wir uns mit Avocado-Eis und knusprigen Erdbeer-Chips sowie gegrillten Erdbeerspießen, die das Menü perfekt abrunden. Eine liebevoll gestaltete Dekoration und ein gemütliches Ambiente sorgen dabei für ein rundum gelungenes Geschmackserlebnis in harmonischer Atmosphäre.

**Leitung:** Susanne Auweiler

**Ort:** Kreuzburgschule, Küche

**Beginn:** Mi. 17.06.2026, 18.00 – 21.30 Uhr

**Gebühr:** 40 Euro, inklusive Nahrungsmittel

Bitte melden Sie sich zum Kochkurs an.

## **261-30604 Sommerkurs: Pilates auf dem Steg**

Pilates ist ein definierendes Ganzkörpertraining, bei dem ganze Muskelketten angesprochen werden. Es verbindet in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit, was zur Straffung und Kräftigung der ganzen Körpersilhouette führt. Erreicht wird eine bessere Körperhaltung, die die Bewegungsabläufe im Alltag sowie bei anderen Sportarten besser werden lässt.

**Leitung:** Vittoria Schönthal

**Ort:** Badesees Klein-Krotzenburg, Außenliegend 23, 63512 Hainburg

**Beginn:** Mi. 01.07.2026, 8.30 – 9.30 Uhr

**Gebühr:** 22 Euro (freier Eintritt am Badesees)

Weitere Termine: 08.07., 15.07., 22.07.

Mitzubringen sind Sportsachen, Matte, Handtuch, Getränk.

## **261-30605 Sommerkurs: Aquafitness**

Wir trainieren durch rhythmische und dynamische Übungen mit und ohne Hilfsmittel das Herz-Kreislauf-System und regen den Stoffwechsel an. Die Muskulatur wird durch den Widerstand des Wassers gekräftigt und die Belastung auf den Gelenken durch die Auftriebskraft gleichzeitig stark reduziert.

Wassertiefe: Brusthöhe und Tiefwasser.

**Leitung:** Vittoria Schönthal

**Ort:** Badesees Klein-Krotzenburg, Außenliegend 23, 63512 Hainburg

**Beginn:** Mi. 01.07.2026, 9.30 – 10.30 Uhr

**Gebühr:** 22 Euro (freier Eintritt am Badesees)

Weitere Termine: 08.07., 15.07., 22.07.

Mitzubringen sind Badesachen, Getränk und gute Laune!



**NEU 261-30601 Sommerkurs: Achtsamkeits-Zeit am Vormittag, Yogastyle & Entspannung**

Du wolltest schon immer mal was Neues ausprobieren? Atmen, Kraft spüren & mit den Gedanken zur Ruhe kommen. Wir beginnen die Stunde im Sitzen (Matte oder Stuhl) mit Atemübungen aus dem Yoga, danach aktivieren wir mit leichten bis mittelschweren Übungen die Körperwahrnehmung, dehnen besonders die Faszien und das Bindegewebe und kräftigen. Der Fokus liegt auf intensiver Atemlenkung und bewussten achtsamen Bewegungen. Ein wichtiges Ziel ist es, die eigene Kraft und Lebendigkeit zu erfahren. Den Abschluss bildet eine Körperwahrnehmungs-Entspannung im Liegen oder im Sitzen. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Yogakissen (wenn vorhanden).

**Leitung:** Heike Freund, Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Di. 21.07.2026, 11.00–12.00 Uhr, 3 Kurseinheiten

**Gebühr:** 15 Euro

**NEU 261-30603 Sommerkurs: Wirbelsäulengymnastik**

Rückenprobleme? Lass es erst gar nicht so weit kommen! Bei diesem Kurs tun wir alles für eine gute Haltung und für den Aufbau der Rückenmuskulatur. Elemente aus Yoga, Power Chi und Atemtechniken sowie verschiedene Entspannungsübungen runden das Programm ab. Wie immer berücksichtigen wir dabei ein korrektes anatomisches Bewegungsverhalten. Dehnung, gezielte Übungen gegen Beschwerden und Verspannungen sowie Tipps für den Alltag gibts natürlich auch! Vorbeugen ist besser als Heilen.

**Leitung:** Heike Freund, Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Di. 21.07.2026, 10.00–11.00 Uhr, 3 Kurseinheiten

**Gebühr:** 15 Euro

**NEU 261-30600 Sommerkurs: Gymnastik für Rücken, Beckenboden und Bauch**

Wo genau befindet sich der Beckenboden? Ein schwacher Beckenboden kann Ursache für Rückenschmerzen, Knieprobleme und erschlaffte Muskeln an Oberschenkeln, Po und Bauch sein. Mit gezielten Atem- und Kräftigungsübungen wollen wir Schwächen vorbeugen und entgegenwirken. Durch Körperwahrnehmungen erfahren Sie das wichtige Zusammenspiel von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

**Leitung:** Heike Freund, Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Do. 23.07.2026, 10.00–11.00 Uhr, 3 Kurseinheiten

**Gebühr:** 15 Euro

**NEU 261-30602 Sommerkurs: Ganzkörpertraining**

Gelenkschonende Übungen sind Inhalt dieses Kurses. Bei ruhiger Musik erwartet Sie ein Rundumprogramm an Ausgleichsübungen für Nacken und Rücken. Es folgt ein Kräftigungsteil für Bauch-, Beine-, Po- und Rumpfmuskulatur. Ein Dehn- und Entspannungsteil beendet die Stunde.

**Leitung:** Heike Freund, Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Do. 23.07.2026, 9.00–10.00 Uhr, 3 Kurseinheiten

**Gebühr:** 15 Euro



### 261-40603 Sprachkurs: Englisch A2.2

Wenn Sie bereits Vorkenntnisse besitzen und Ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten, dann sind Sie hier richtig. Ideal auch für Einsteigerinnen und Einsteiger!

**Leitung:** H. Bergmann, Englischlehrerin

**Ort:** Kreuzburgschule, Raum 03-EG-02

**Beginn:** Mo. 02.02.2026, 18.30–20.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 72 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn. Dieser Kurs pausiert in den Schulferien.

### **NEU** 261-40612 Sprachkurs: Brush up your English!

Möchten Sie Ihre englischen Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern? Haben Sie Interesse an der Lektüre verschiedenster Texte (Reisen, Berichte, Geschichten usw.) und lieben spannende Diskussionen? Selbstverständlich kommt die Basisgrammatik mit schriftlichen Übungen nicht zu kurz.

**Leitung:** Kira J. Wunsch

**Ort:** Kreuzburgschule, 03-EG-01

**Beginn:** Mo. 02.02.2026, 18.00–19.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 72 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn. Dieser Kurs pausiert in den Schulferien.

### 261-40608 Sprachkurs: Englisch A1 – easy conversation

Englisch bestimmt unseren Alltag und ist überall zu hören – im Radio, im Fernsehen, in der Werbung. Dabei ist es gar nicht selbstverständlich, dass jeder es versteht. Wir klären Fragen, hören hin und überwinden schließlich die Scheu, selbst zu sprechen. Mit Freude wird gemeinsam Englisch gelernt, sei es für die Reise oder den Hausgebrauch. Dieser Kurs baut auf Kurseinheiten aus dem vorherigen Semester auf. Buch: face2face elementary student's book + elementary workbook with key/Lektion: 5

**Leitung:** Lisa Eyrich

**Ort:** Rathaus, Retzer Str. 1

**Beginn:** Mo. 02.02.2026, 15.30–17.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 72 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Dieser Kurs pausiert in den Schulferien.

### 261-40801 Sprachkurs: Französisch B1

Les bases du français sont connues et vous voulez communiquer sur des thèmes authentiques, partager vos expériences. Vous voulez faire face aux situations de la vie quotidienne. Tout simplement parler en français ! Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent perfectionner leurs connaissances et leur vocabulaire au travers de textes faciles sans oublier bien sûr quelques révisions de grammaire.

**Leitung:** Geraldine Herold, Französischlehrerin

**Ort:** Kreuzburgschule, Raum 03-EG-01

**Beginn:** Di. 03.02.2026, 18.00–19.30 Uhr, 10 Kurseinheiten

**Gebühr:** 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn. Der Kurs pausiert in den Schulferien.



### 261-40901 Sprachkurs: Italienisch A1 für Einsteiger\*innen

Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Die Kursleiterin ist eine erfahrene Dozentin, die bereits seit vielen Jahren an anderen Volkshochschulen unterrichtet. Im Moment befinden sich die Teilnehmenden bei Lektion 8 des Nuovo Espresso A1 des Hueber Verlages.

**Leitung:** Enrica Vecchio

**Ort:** Kreuzburgschule, Raum 03-0G.02

**Beginn:** Di. 03.02.2026, 16.15 – 17.45 Uhr, 8 Kurseinheiten

**Gebühr:** 48 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn.

### 261-40607 Sprachkurs: Englisch A.2 – Here we go again

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Alltagssituationen werden in entspannter Atmosphäre eingeübt und Strukturen gefestigt. Kommunikative Fertigkeiten werden in Partnerarbeit erweitert. Dieser Kurs baut auf Kurseinheiten aus dem vorherigen Semester auf.

**Leitung:** Jürgen Gerlach, Englischlehrer

**Ort:** Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

**Beginn:** Do. 05.02.2026, 9.30 – 11.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 72 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Dieser Kurs pausiert in den Schulferien.

### **NEU** 261-40401 Deutschkurs: Deutsch im Alltag

Ganz gleich, woher Sie kommen, aus welchen Gründen und mit welchem Ziel Sie Deutsch lernen möchten: In diesem Kurs üben wir gemeinsam einen Basiswortschatz. Wie stelle ich mich vor und lerne Menschen kennen? Wie kann ich meine Familie auf Deutsch vorstellen? Und wie heißen die Dinge, die ich einkaufen will? Wie finde ich mich in Unterkünften, beim Arzt oder auf einem Amt zurecht? Voraussetzung: die lateinische Schrift, Alphabet kann gelesen werden.

No matter where you come from, for what reason and with what goal you want to learn German: in this course we practise basic vocabulary together. How do I introduce myself and get to know people? How can I introduce my family in German? And what are the names of the things I want to buy? How do I find my way around accommodation, the doctor or an office? Prerequisite: You must be able to read the Latin alphabet.

**Leitung:** Sylvestre Kouako

**Ort:** Kreuzburgschule, Raum 03-EG-01

**Beginn:** Fr. 06.02.2026, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn.

Please register for the language course. You will receive further information by e-mail before the course starts.

### War noch nicht das Richtige für Sie dabei?



**Hier finden Sie weitere Kursangebote:**  
[www.volkshochschule-hainburg.de/programm/sprachen/](http://www.volkshochschule-hainburg.de/programm/sprachen/)



## **NEU** 261-40802 **Französisch für Einsteiger\*innen – Apprendre en s’amusant!**

Du möchtest Französisch lernen, hast aber noch keine Vorkenntnisse? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! In entspannter Atmosphäre lernst du die Grundlagen der französischen Sprache: Begrüßungen, einfache Gespräche, Zahlen, Wochentage, Uhrzeiten sowie wichtige Redewendungen für den Alltag und auf Reisen. Mit abwechslungsreichen Übungen, kleinen Dialogen und spielerischen Methoden bauen wir Schritt für Schritt deinen Wortschatz und dein Sprachgefühl auf. Neben dem Sprechen und Hören üben wir auch Lesen und Schreiben. Dabei kommt der Spaß nicht zu kurz – ganz nach dem Motto: Apprendre en s’amusant! (Lernen mit Freude!)

**Leitung:** Sylvestre Kouakou, Französischlehrer

**Ort:** Kreuzburgschule, Raum 03-EG-01

**Beginn:** Fr. 06.02.2026, 16.00 – 17.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 72 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn. Der Kurs pausiert in den Herbstferien.

## 261-42203 **Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A2**

Spanischkurs für Anfängerinnen und Anfänger. Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen! Der Kurs arbeitet mit der Buchausgabe „Con Gusto A1“, das Lehrbuch erscheint beim Klett Verlag.

**Leitung:** Marlene Fuentes, Spanischlehrerin

**Ort:** Kreuzburgschule, Raum 03-OG-04

**Beginn:** Di. 10.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 72 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn.

Kurstermine: 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05.2026

## **NEU** 261-42204 **Spanischkurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Am Ende des A1-Niveaus sind Sie in der Lage, andere zu begrüßen und sich vorzustellen, einfache Gespräche zu führen (z. B. über Herkunft, Familie und Beruf), Fragen zu stellen (z. B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof oder Flughafen) und einfache Wegbeschreibungen zu geben. In diesem Kurs lernen Sie in einem normalen Tempo. Der Kurs findet regelmäßig statt, und in weiterführenden Kursen können Sie Ihre Sprachkenntnisse weiter vertiefen.

CON GUSTO NUEVO A1, KURS- UND ÜBUNGSBUCH, ISBN 978-3-12-514676-1

**Leitung:** Marlene Fuentes, Spanischlehrerin

**Ort:** Kreuzburgschule, Raum 03-OG-04

**Beginn:** Di. 10.02.2026, 16.30 – 18.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 72 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn.

Kurstermine: 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05.2026



### **NEU** 261- K070101 vhs Lerntreff

Wenn Sie besser lesen und schreiben lernen möchten – zum Beispiel, um Ihren Kindern in der Schule zu helfen oder sich im Beruf sicherer zu fühlen, dann sind Sie hier genau richtig.

Das Lernangebot ist kostenfrei und ohne Anmeldung und richtet sich an Personen, die ihren Schulabschluss in Deutschland gemacht haben, sowie an jene mit mind. B1-Sprachniveau in Deutsch. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

**Leitung:** Kira J. Wunsch

**Ort:** Rathaus, Retzer Str. 1

**Beginn:** Di. 10.02.2026, 16.30 – 18.00 Uhr

**Gebühr:** kostenfrei

### **NEU** 261-50104 **Smartphone, Tablet und Co. – Kurs für Seniorinnen und Senioren**

Smartphones sind heute allgegenwärtig und erleichtern den Alltag – doch gerade ältere Menschen stehen oft vor Herausforderungen, da sie nicht mit dieser Technik aufgewachsen sind. Gleichzeitig können sie besonders stark profitieren, etwa durch schnelle Hilfe im Notfall oder durch mehr Komfort im täglichen Leben. Anstatt sich allein einzuarbeiten oder auf die Unterstützung von Angehörigen angewiesen zu sein, bietet der spezielle Smartphone-Kurs für Seniorinnen und Senioren eine ideale Möglichkeit, die wichtigsten Funktionen sicher kennenzulernen – ohne Scham und in einer Gruppe Gleichgesinnter.

**Leitung:** Klaus Baumann

**Ort:** Kreuzburghalle

**Beginn:** Di. 03.03.2026, 10.00 – 12.00 Uhr, 2 Kurseinheiten

Weitere Termine: Di. 17.03.2026, 10.00 – 12.00 Uhr

**Gebühr:** 30 Euro

### **NEU** 261-50106 **Basiswissen Word und Outlook für Einsteigerinnen und Einsteiger**

In diesem Kurs lernen Sie

- Erstellung und Formatierung von Texten mit Microsoft Word
- Tipps und Tricks zur schnellen Texterstellung
- Formatieren von Texten
- Nummerierungen und Aufzählungen
- Versenden und Empfangen von Mails
- Anhänge versenden
- Funktionen wie Termine und Terminassistenten kennenlernen

**Leitung:** N.N.

**Ort:** Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

**Beginn:** Do. 25.06.2026, 15.00 – 16.30 Uhr

**Gebühr:** 30 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an.

## **Informationen der Volkshochschule Hainburg**

Die Gebühren der Volkshochschule Hainburg richten sich nach dem jeweiligen Kursangebot. Die Kursgebühren sind im Voraus zu entrichten und umfassen alle erforderlichen Materialien und Dienstleistungen. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigungsmail mit allen relevanten Informationen zum gebuchten Kurs. Die Gebührenpflicht tritt mit der Anmeldung in Kraft, auch wenn Sie erst später am Kurs teilnehmen. Die Gesamtgebühr wird auf volle Euro-Beträge gerundet. Bei Kursgebühren über 75 € kann auf Antrag eine Ratenzahlung vereinbart werden. Die Zahlung erfolgt per Überweisung, eine Rechnung wird nicht ausgestellt.

### **Für die Überweisung nutzen Sie bitte folgende Daten:**

vhs Hainburg

Sparkasse Langen-Seligenstadt

IBAN DE80 5065 2124 0007 1168 33

BIC HELADEF1SLS

Verwendungszweck: Name, Kursnummer

Die Zahlung der Gebühren kann auch per PayPal an [vhs@hainburg.de](mailto:vhs@hainburg.de) erfolgen.

### **Gebührenbefreiung**

Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung im Semester gebührenfrei. Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen. Für Materialzuschläge o. ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

### **Gebührenermäßigung**

Vollzeitschülerinnen/-schüler, Vollzeitstudentinnen/-studenten, Auszubildende, Rentnerinnen/Rentner sowie Behinderte (Grad der Behinderung 50 % und mehr), Au-pairs, Personen, die Leistungen nach dem Grundsicherungsgesetz erhalten, Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr leisten, Personen mit Jugendleiterkarte (Juleica) oder Ehrenamtskarte entrichten 80 % der Gebühr. Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden. Für Materialzuschläge o. ä. Zusatzkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden. Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden. Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.

# Informationen und Kontakt

## Wie melde ich mich an?

Anmeldeformulare sind über die Webseite der Gemeinde Hainburg als Download verfügbar und im Rathaus erhältlich. Eine Anmeldung kann auch per E-Mail an [vhs@hainburg.de](mailto:vhs@hainburg.de) erfolgen.

Sie können Ihre Kurse auch online buchen:  
[www.volkshochschule-hainburg.de](http://www.volkshochschule-hainburg.de)

Gerne sind wir auch telefonisch für Ihre Anfragen oder Anmeldungen erreichbar: **06182 7809 5111**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu den Teilnahmebedingungen, den Gebühren, Rückerstattungen und den Datenschutzbestimmungen auf [www.vhs-hainburg.de](http://www.vhs-hainburg.de)



## Semesterlaufzeit:

**1. Februar bis 31. August 2026**

Dieses Programm wurde  
veröffentlicht von:

Volkshochschule Hainburg  
Retzer Straße 1  
63512 Hainburg  
[vhs@hainburg.de](mailto:vhs@hainburg.de)

