



Programmheft 2. Semester 2026

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

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

www.vhs-kreis-offenbach.de



Kreis Offenbach

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

die Volkshochschule Hainburg steht seit vielen Jahren für Bildung, Begegnung und gelebte Vielfalt. Mit ihrem breit gefächerten Angebot schafft sie Räume für lebenslanges Lernen, persönliche Entwicklung und gemeinschaftlichen Austausch. Auch das neue Programm zeigt eindrucksvoll, wie vielfältig und offen die Bildungslandschaft in unserer Gemeinde ist.

Besonders freue ich mich über die zahlreichen neuen Impulse und aktuellen Themen, die das Semester bereichern. So greift der Vortrag „Das eine Auge lacht und das andere Auge weint – Rente in Sicht!“ die Chancen und Herausforderungen des Übergangs vom Berufsleben in den Ruhestand auf und bietet wertvolle Orientierung für einen wichtigen Lebensabschnitt.

Aktuelle gesellschaftliche und ökologische Fragestellungen finden ebenfalls ihren Platz: Von „Energiekosten im Griff“ über den Vortrag „Licht aus – Sterne an!“, der sich mit dem Thema Lichtverschmutzung beschäftigt, bis hin zu faszinierenden Einblicken in die „Naturschätze der Alpen“. Kulturinteressierte dürfen sich auf einen Ausstellungsbesuch zu den „Blauen Reiterinnen“ in Wiesbaden freuen.

Auch Kreativität und praktisches Gestalten kommen nicht zu kurz. Im Raysin-Terrazzo-Workshop entstehen individuelle Kunstwerke, während zahlreiche Kochkurse dazu einladen, neue Rezepte und kulinarische Traditionen kennenzulernen. Gleichzeitig eröffnet die vhs mit Angeboten zu „Künstlicher Intelligenz im Alltag“ spannende Einblicke in Technologien, die unseren Alltag zunehmend prägen. Kurse zum Datenschutz helfen dabei, sich sicher und kompetent in der digitalen Welt zu bewegen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt weiterhin auf Gesundheit und Bewegung. Das umfangreiche Gesundheitsangebot bietet für jedes Alter passende Möglichkeiten, aktiv und fit zu bleiben. Darüber hinaus laden Veranstaltungen und Kurse im Wald des Hainburger Naherholungsgebiets dazu ein, Natur bewusst zu erleben, Kraft zu tanken und die eigene Umgebung neu zu entdecken.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken der Angebote, spannende Begegnungen und zahlreiche neue Erfahrungen.

Ihr

Christian Spahn
Bürgermeister der Gemeinde Hainburg





262-10104 Photovoltaik für mich – wie erzeuge ich meinen eigenen Strom?

Wie erzeuge ich meinen eigenen Strom? Die Energiekosten steigen weiter. Dies lässt sich ändern. Die Sonne schickt uns keine Rechnung. Die Teilnehmer*innen erhalten einen Überblick zur Funktionsweise einer Photovoltaikanlage, über mögliche Varianten, über deren Wirtschaftlichkeit und weiterer nichtmonetärer Faktoren, die bei einer Anschaffung wichtig sind. Im Vortrag wird auch auf die Nutzung von Strom zur Wärmeherzeugung 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. 25.08.2026, 19.00–21.00 Uhr

Gebühr: Veranstaltung auf Spendenbasis

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.

262-10106 Neue Heizung für den Bestandsbau

Welche zukunftsfähigen Heizsysteme gibt es? Was sind wichtige Entscheidungskriterien für die Auswahl eines Systems? Bei der Verbrennung fossiler Energieträger 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 und auch innovative Systeme vorgestellt.

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

Ort: Aula der Kreuzburgschule

Beginn: Di. 08.09.2026, 19.00–20.30 Uhr

Gebühr: Veranstaltung auf Spendenbasis

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.

262-10107 Wohngebäude energetisch sanieren

Die Energiekosten steigen weiter! Wie reduziere ich sinnvoll die Wärmeverluste eines Wohngebäudes? 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.

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

Ort: Aula der Kreuzburgschule

Beginn: Di. 22.09.2026, 19.00–21.00 Uhr

Gebühr: Veranstaltung auf Spendenbasis

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.



262-10101 **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, Hospizgruppe Seligenstadt und Umgebung

Ort: Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

Beginn: Di. 13.10.2026, 19.00–20.30 Uhr

Gebühr: 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.

NEU 262-10119 **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. 17.10.2026, 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.

262-10205 **Naturschätze der Alpen**

Im äußersten Nordosten Italiens, zwischen Österreich und Slowenien gelegen, existiert eine einzigartige Natur mit der größten Biodiversität der gesamten Alpen! In dieser Region konnten die großen Beutegreifer Bär, Wolf und Luchs überleben, weil es hier vom Menschen weitgehend ungestörte Lebensräume gibt, die eine außergewöhnliche Artenvielfalt von Tier- und Pflanzenarten ermöglichen.

Auch findet man hier eine landschaftliche Vielfalt sondergleichen, die den meisten Wanderern und Bergsteigern nahezu unbekannt ist.

Einzigartig ist der größte Wildfluss der Alpen, der „Tagliamento“, dessen Flußbett eine Breite von bis zu zwei Kilometern erreicht.

Der Vortrag zeigt diese wilde Natur mit ihrem geheimnisvollen Zauber seltener Tiere und Pflanzen.

Leitung: Martin Schroth, Dipl.-Biologe

Ort: Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

Beginn: Di. 20.10.2026, 20.00–21.30 Uhr

Gebühr: 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.



NEU 262-10108 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 ein 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: Di. 27.10.2026, 19.00–20.30 Uhr

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

NEU 262-10109 Energiekosten im Griff

Die Lebensweise in Deutschland ist energieintensiv. Die fossilen Energievorräte sind endlich, dennoch steigt der Energieverbrauch weltweit weiterhin an. Die Energiepreise für die fossilen Energieträger steigen stark, das führt zu einer erheblichen Belastung der Haushaltskasse. Im Vortrag wird der Frage nachgegangen, wie jeder den Kostensteigerungen begegnen kann. Dabei wird auf den Stromverbrauch, Heizwärmebedarf, Warmwasserverbrauch, die Mobilität, die Ernährung und den sonstigen Konsum eingegangen

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

Ort: Aula der Kreuzburgschule

Beginn: Di. 03.11.2026, 19.00–20.30 Uhr

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

NEU 262-10111 Wenn Eltern oder Großeltern Unterstützung brauchen – Orientierung für Angehörige

Viele Menschen erleben, dass ihre Eltern oder Großeltern im Alltag zunehmend Unterstützung benötigen. Doch woran erkennt man, dass Hilfe notwendig wird? Welche Möglichkeiten der Unterstützung gibt es, und wann sollte ein Pflegegrad beantragt werden?

Dieser Informationsabend richtet sich an Angehörige, die sich frühzeitig mit dem Thema Pflege und Unterstützung im Alter auseinandersetzen möchten. Neben Informationen zu Pflegegraden, Hilfs- und Beratungsangeboten werden auch herausfordernde Themen wie der Umgang mit nachlassender Fahrfähigkeit oder anderen Veränderungen im Alter angesprochen.

Die Veranstaltung bietet praktische Orientierung, hilfreiche Hinweise für den Alltag und Gelegenheit für Fragen und Austausch.

Leitung: Miriam Mauthe, Leitstelle Älterwerden Kreis Offenbach

Ort: Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

Beginn: Di. 27.10.2026, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr: 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.



NEU 262-10110 Datenschutz im Alltag – Was jeder wissen sollte

In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen und praxisorientierten Überblick über die Grundlagen des Datenschutzrechts – von seiner historischen Entwicklung bis zu den wichtigsten rechtlichen Rahmenbedingungen.

Sie erfahren, welche personenbezogenen Daten besonderen Schutz genießen und worauf beim verantwortungsvollen Umgang mit Daten im privaten und beruflichen Alltag zu achten ist. Anhand anschaulicher Beispiele werden aktuelle Herausforderungen wie die Weitergabe von Daten, Profiling, Sicherheitslücken sowie Datenübermittlungen in Drittländer erläutert.

Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie sich wirksam vor Identitätsdiebstahl schützen können und welche Rechte Ihnen als betroffene Person zustehen – beispielsweise das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Widerspruch.

Abschließend erhalten Sie praktische Empfehlungen, wie sich Risiken bei der Offenlegung und Weitergabe personenbezogener Daten an Dritte minimieren lassen.

Referent des Vortrags ist Stefan Hohl, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht. Er vermittelt datenschutzrechtliche Themen verständlich, praxisnah und anhand konkreter Beispiele aus dem Alltag.

Leitung: Stefan Hohl, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht

Ort: Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

Beginn: Do. 05.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Gebühr: 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.

NEU 262-10102 Das eine Auge lacht und das andere Auge weint – Rente in Sicht! Chancen und Herausforderungen am Übergang Berufsleben zum Ruhestand

Auf viele Dinge im Leben bereiten wir uns vor, machen konkrete Pläne: Hochzeit, Hausbau, Kinder, ferne Reisen.

Und wie bereiten wir uns auf unsere Rente vor?

Die Rente gilt oft als die ersehnte Phase, in der persönliche Freiheit und Selbstbestimmung im Mittelpunkt stehen: Alles kann, nichts muss.

In dem Vortrag geht es um eine bewusste Gestaltung des Übergangs von der beruflichen zur nachberuflichen Lebensphase oder auch darum, den gerade angetretenen Ruhestand und das, was jede(r) sich dafür vorstellt, noch einmal zu betrachten – selbst wenn Menschen an sich schon ein gut gefülltes Leben vorweisen können.

Die nachberufliche Lebensphase bietet Möglichkeiten, nach unseren Vorstellungen zu leben, so wie es für jede(n) passt, denn „Ruhestand bedeutet kein Stehenbleiben, sondern ein ruhiges Weitergehen“ (Ernst Reinhardt *1932)

Leitung: Iris Appeldorn, Systemische Beratung und Coaching

Ort: Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

Beginn: Mi. 20.01.2027, 19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: 5 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/gesellschaft/

**NEU 262-20601 Kunstgeschichte(n): Ausstellungsbesuch
„Die Blauen Reiterinnen“**

Die Ausstellung „Die Blauen Reiterinnen“ im Museum Wiesbaden widmet sich erstmals den Künstlerinnen im Umfeld des „Blauen Reiter“. Im Mittelpunkt stehen bedeutende Malerinnen, Schriftstellerinnen und Gestalterinnen der klassischen Moderne, deren Beitrag zur internationalen Avantgarde lange kaum beachtet wurde. Die Ausstellung beleuchtet ihre Werke, Netzwerke und Lebenswege sowie ihren Kampf um künstlerische Selbstständigkeit in einer von gesellschaftlichen Einschränkungen geprägten Zeit. Präsentiert werden Arbeiten u. a. von Gabriele Münter, Marianne von Werefkin, Natalia Gontscharowa und Sonia Delaunay-Terk. Eine Kooperation des Museum Wiesbaden mit der Städtischen Galerie im Lenbachhaus und Kunstbau München, dem Paula Modersohn-Becker Museum Bremen und der Fondazione Werefkin Ascona.

Leitung: Museum Wiesbaden

Ort: Museum Wiesbaden

Beginn: So. 08.11.2026, 15.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: 20 Euro, Eintritt und Führung durch die Ausstellung inkl.

Bitte melden Sie sich zum Angebot 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/)**

Robert Scheffner liest: Zahnfee Mimi und der Wackelzahn – ein Lese-Bastel-Nachmittag

262-20222

Mittwoch, 23.09.2026,

15:00 – 17:00 Uhr



Mehr Informationen zu diesem Angebot sowie weitere Angebote für Kinder und Jugendliche finden Sie unter „junge vhs“ auf den Seiten 10 und 11.



www.buecherstube.net
Telefon: 06182 5442
Mail: info@buecherstube.net



Die Bücherstube

Schulstraße 6
63512 Hainburg

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



262-20222 Robert Scheffner liest: Zahnfee Mimi und der Wackelzahn

Lese-Bastel-Nachmittag

Autor und Illustrator Robert Scheffner liest aus seinem neuen Bilderbuch „Zahnfee Mimi und der Wackelzahn“ und hat wieder ein tolles Bastel- und Malangebot im Gepäck. So könnt ihr euer Zuhause perfekt für die Zahnfeen herrichten.

Leitung: Robert Scheffner, Illustrator und Autor

Ort: Bücherstube Hainburg, Schulstraße 6

Beginn: Mi. 23.09.2026, 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 10 Euro, inklusive Bastel- und Malmaterial

Für Kinder ab 4 Jahren.

262-10707 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.

Leitung: Astrid Merger, Designerin und Stylistin

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Mo. 21.09.2026, 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 262-10704 Kreative Schreibwerkstatt für Kids

Wir laden euch herzlich zu einer kreativen Schreibwerkstatt ein! Hier können Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen, eigene Geschichten erfinden und spielerisch mit Worten experimentieren.

Ob spannende Abenteuer, lustige Erlebnisse oder magische Welten – alles ist erlaubt! Mit kleinen Schreibspielen und Ideen helfen wir dabei, die eigenen Geschichten entstehen zu lassen, dabei gibt es vieles in der Gemeindebücherei zu entdecken.

Leitung: Elke Streck, Leiterin der Gemeindebücherei Hainburg

Ort: Gemeindebücherei, Liebfrauenheidestr. 15

Beginn: Sa. 26.09.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: 40 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. Kurs-terminen 26.09., 24.10., 28.11., 19.12., 30.01.2027



NEU 262-10305 **Kinder Kreativwerkstatt**

Kinder sind von Natur aus kreativ, neugierig und voller Fantasie. In unserer Kinder-Kreativwerkstatt bekommen sie den Raum, ihre Ideen frei auszuprobieren, eigene Werke zu gestalten und spielerisch in bunte Fantasiewelten einzutauchen. Mit unterschiedlichen Materialien und abwechslungsreichen Basteltechniken entstehen kleine Kunstwerke, die die Persönlichkeit und Vorstellungskraft jedes Kindes widerspiegeln. Dabei werden ganz nebenbei Feinmotorik, Konzentration und kreatives Denken gefördert. Gleichzeitig bietet das kreative Arbeiten einen wunderbaren Ausgleich zum Alltag und schafft Momente der Ruhe und Entspannung.

Ohne Leistungsdruck, Bewertung oder „richtig“ und „falsch“ steht vor allem die Freude am Gestalten im Mittelpunkt. Gemeinsam entdecken wir die Welt der Farben, Formen und Materialien – fantasievoll, kreativ und mit ganz viel Spaß.

Leitung: Sybille Klee, Kinderentspannungstrainerin & Fitkids-Kursleiterin

Ort: Kreuzburgschule Hainburg

Beginn: Sa. 07.11.2026, 14.00 – 17:00 Uhr

Weitere Termine: Sa. 14.11.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 40 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 8

Bitte melden Sie ihr Kind an. Der Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren.

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: So. 15.11.2026, 11.00 – 14.30 Uhr

Sie haben Interesse? Senden Sie gerne eine E-Mail an 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/



262-20710 Kalligrafie – die Kunst des schönen Schreibens

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

Leitung: Gudrun Manus

Ort: Kreuzburgschule, Raum 03EG02

Beginn: Mo. 07.09.2026, 17.30 – 19.30 Uhr, 10 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Höchststeilnehmerzahl: 10

Bitte melden Sie sich zum Kurs an.

262-20901 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. 21.09.2026, 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 262-20708 Winterzauber & Weihnachtsgrüße – Kreativer Stempelworkshop zur schönsten Zeit des Jahres

In unserem winterlich-weihnachtlichen Stempelworkshop dreht sich alles um kreative Festtagsfreude! Wir bringen wunderschöne Stempelsets mit und zeigen dir verschiedene Techniken, mit denen du deine ganz persönliche Weihnachts-Papeterie gestalten kannst. Ob liebevoll gestaltete Weihnachtskarten, festliche Geschenkanhänger, kleine Mitbringsel für die Adventszeit oder stilvolle Menü- und Einladungskarten für deine Weihnachtsfeier – bei uns kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und mit einer Vielzahl an winterlichen und weihnachtlichen Motiven stempeln und gestalten.

Ob für dich selbst oder zum Verschenken: Deine selbstgemachten Stempelwerke sind eine wundervolle Möglichkeit, anderen (und dir selbst) in der schönsten Zeit des Jahres eine Freude zu bereiten.

Natürlich haben wir noch viele weitere Stempel, Farben und kreative Ideen im Gepäck!

Leitung: Julia Habermann & Andrea Reil

Ort: Bücherstube, Schulstr. 6, Hainburg

Beginn: Sa. 24.10.2026, 14.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: 20 Euro inkl. Material

NEU 262-20713 kreativ & aperitivo

Kreativität und Genuss

Verbringen Sie einen entspannten Abend in angenehmer Atmosphäre. Bei „kreativ & aperitivo“ stehen gemeinsames Malen, gute Gespräche und ein italienisch inspirierter Aperitivo im Mittelpunkt.

Gestalten Sie Ihr eigenes Werk, genießen Sie Getränke und kleine Köstlichkeiten und lassen Sie den Alltag hinter sich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – der Spaß am kreativen Ausprobieren zählt.

Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Abend mit Farben, Genuss und netten Begegnungen.



Leitung: Sybille Klee

Ort: Rathaus, Retzer Str. 1

Beginn: Fr. 30.10.2026, 18.30 – ca. 21.00 Uhr,

Gebühr: 25 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 10

Bitte melden Sie sich zum Kurs an. Wir bieten auch Geschenkgutscheine an oder besuchen Sie das Angebot einfach mit ihren Freundinnen oder Liebsten.

NEU 262-20715 Raysin-Terrazzo-Workshop

Gestalte dein eigenes Deko-Objekt aus Raysin-Gießpulver und entdecke die kreative Terrazzo-Technik. Das Flow.Studio lädt dich ein, in entspannter Atmosphäre die vielseitigen Möglichkeiten dieses besonderen Gießmaterials kennenzulernen. Nach einer Einführung in die Kreativtechnik und die Materialien stellst du Terrazzo-Splitter in deinen Lieblingsfarben her und gießt anschließend dein persönliches Tablett als Unikat. Nach dem Schleifen kommt die charakteristische Terrazzo-Optik besonders schön zur Geltung. Dein fertiges Werkstück nimmst du direkt mit nach Hause.

Leitung: Simone & Alex, Flow.Studio

Ort: Rathaus, Retzer Str. 1

Beginn: Sa. 12.12.2026, 15.00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 60 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 10

Bitte melden Sie sich zum Kurs an. Wir bieten auch Geschenkgutscheine an oder besuchen Sie das Angebot einfach mit ihren Freundinnen oder Liebsten.

NEU 262-20714 Raysin-Terrazzo-Workshop

Gestalte dein eigenes Deko-Objekt aus Raysin-Gießpulver und entdecke die kreative Terrazzo-Technik. Das Flow.Studio lädt dich ein, in entspannter Atmosphäre die vielseitigen Möglichkeiten dieses besonderen Gießmaterials kennenzulernen. Nach einer Einführung in die Kreativtechnik und die Materialien stellst du Terrazzo-Splitter in deinen Lieblingsfarben her und gießt anschließend dein persönliches Tablett als Unikat. Nach dem Schleifen kommt die charakteristische Terrazzo-Optik besonders schön zur Geltung. Dein fertiges Werkstück nimmst du direkt mit nach Hause.

Leitung: Simone & Alex, Flow.Studio

Ort: Rathaus, Retzer Str. 1

Beginn: Sa. 14.11.2026, 15.00 – 17:30 Uhr

Gebühr: 60 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 10

Bitte melden Sie sich zum Kurs an. Wir bieten auch Geschenkgutscheine an oder besuchen Sie das Angebot einfach mit ihren Freundinnen oder Liebsten.

NEU 262-20711 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. 23.01.2027, 14.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: 20 Euro inkl. Material



262-30322 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. 01.09.2026, 20.30–21.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

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

262-30240 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 Viszeraalfett 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 Pilatustrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Di. 01.09.2026, 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 Herbstferien statt und pausiert am 24.11.2026.

262-30326 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. 01.09.2026, 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 Herbstferien statt und pausiert am 24.11.2026.

262-30211 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. 01.09.2026, 19.30–20.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

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



262-30101 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. 01.09.2026, 9.30 – 11.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 80 Euro

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

262-30102 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. 01.09.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 80 Euro

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

262-30113 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 „Selbsteilungskräfte“ 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 rutschfeste Socken bzw. Schuhe mit.

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Mi. 02.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Kurstermine: 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.2026.



262-30114 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 „Selbsteilungskräfte“ 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 rutschfeste Socken bzw. Schuhe mit.

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Mi. 02.09.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Kurstermine: 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.2026

262-30210 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. Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mi. 02.09.2026, 8.00 – 9.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 75 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 20

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

262-30221 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 Kraftelementen, 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. 02.09.2026, 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 Herbstferien statt und pausiert am 25.11.2026.



262-30222 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. 02.09.2026, 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 Herbstferien statt und pausiert am 25.11.2026.

262-30223 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. 02.09.2026, 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.

262-30327 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. Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mi. 02.09.2026, 9.00 – 10.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 75 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 20

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



262-30103 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. 02.09.2026, 16.15 – 17.45 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 80 Euro

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

262-30250 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.

Kurs findet auch in den Herbstferien statt

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mi. 02.09.2026, 10.00 – 11.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 75 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 20

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen Sie eine Sportschuhe und ein Getränk mit.

262-30119 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. 03.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 75 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 20

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien 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.

262-30213 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. 03.09.2026, 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.



262-30216 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. Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Do. 03.09.2026, 17.00 – 18.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 75 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 20

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

262-30233 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, Kleiner Saal

Beginn: Do. 03.09.2026, 15.00 – 16.00 Uhr, 10 Kurseinheiten

Gebühr: 50 Euro

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

262-30236 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. 03.09.2026, 10.00 – 11.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.

Raysin-Terrazzo-Workshop

262-20714 und 262-20715

Samstag 14.11. // 12.12.2026

15:00 – 17:30 Uhr

Mehr Informationen zum Angebot in der
Kursbeschreibung auf Seite 13.



Winterzauber & Weihnachtsgrüße – Kreativer Stempelworkshop



262-20708

Samstag, 24.10.2026,

14:00 – 16:00 Uhr

Bücher lieber bunter? Buchschnitt gestalten

262-20711

Samstag, 23.01.2027,

14:00 – 16:00 Uhr



Mehr Informationen zu den Angeboten in der
Kursbeschreibung auf den Seiten 12 und 13.



www.buecherstube.net
Telefon: 06182 5442
Mail: info@buecherstube.net



Die Bücherstube

Schulstraße 6
63512 Hainburg

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



262-30328 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 Schmerzlinierungsübungen. Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Do. 03.09.2026, 10.00 – 11.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 75 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 20

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

262-30331 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. Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Do. 03.09.2026, 16.00 – 17.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 75 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 20

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

NEU 226-30455 Laufkurs: Schneller werden auf 5 Kilometern – Dein nächstes Lauflevel

Du schaffst bereits 5 Kilometer am Stück und möchtest jetzt mehr aus deinem Lauftraining herausholen? In diesem Kurs zeigen wir dir, wie du gezielt schneller wirst, ohne dich zu überfordern.

Gemeinsam arbeiten wir an Lauftechnik, Tempoeinheiten und sinnvoller Trainingssteuerung. Du lernst, wie Intervalltraining funktioniert, wie du dein persönliches Tempo besser einschätzt und wie du mit kleinen Veränderungen große Fortschritte erzielst.

Der Kurs richtet sich an alle, die eine solide Grundfitness haben und ihre 5-km-Zeit verbessern möchten. Egal ob du gerade erst angefangen hast oder schon länger läufst.

Ziel: Mehr Tempo, bessere Ausdauer und vor allem mehr Spaß am Laufen

Leitung: Carola Staab, Lauftrainerin

Ort: Treffpunkt am Eingang der Kreuzburghalle

Beginn: Do. 03.09.2026, 17.00 – 18.00 Uhr, 16 Kurseinheiten

Weitere Termine: Mo. 07.09.2026, 17.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 75 Euro

Einzeltermine: 03.09./07.09./10.09./14.09./17.09./21.09./24.09./08.10./12.10./15.10./19.10./22.10./26.10./29.10./02.11./05.11.

**NEU 262-30214 Mixed Aerobic**

Mixed Aerobic: eine Kombination von Ausdauer und Muskeltraining im aeroben und anaeroben Bereich, ist ausgerichtet auf Ausdauer und Kraft. Das Training regt die Stoffwechselvorgänge im Körper intensiv an, und die daraus resultierende Muskelmasse baut fortlaufend Fett ab. Du wirst dadurch fitter und leistungsfähiger, ja sogar schlanker.

Leitung: H. Bergmann, Fitness- und Yogalehrerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Fr. 04.09.2026, 17.00–18.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 75 Euro

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

262-30220 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. Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Fr. 04.09.2026, 8.00–9.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 75 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 20

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien 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.

NEU 262-30229 Total Body Conditioning (TBC)

TBC ist ein hocheffektives Ganzkörpertraining, das Krafttraining, Cardio-Einheiten und Core-Übungen verbindet, um Muskeln zu definieren und die Ausdauer zu steigern. Es verbessert die Körperhaltung, Koordination und fördert den Fettabbau unter Nutzung von Eigengewicht, Hanteln oder anderen Kleingeräten in verschiedenen Intensitätsstufen. Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Fr. 04.09.2026, 9.00–10.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 75 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 20

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



262-30329 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. 04.09.2026, 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.

262-30110 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. 07.09.2026, 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.

262-30208 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. 07.09.2026, 20:00–21:00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

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



262-30320 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. 07.09.2026, 15.00 – 16.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

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

262-30321 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. 07.09.2026, 16.00 – 17.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

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

262-30323 Osteoporosegymnastik für Frauen und Männer

Osteoporose ist eine stoffwechselbedingte, mit einem Abbau von Knochen substanz 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. 07.09.2026, 17.00 – 18.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

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

262-30109 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 (BDY)

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Mo. 07.09.2026, 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.



262-30241 **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. 07.09.2026, 8.30 – 9.30 Uhr, 14 Kurseinheiten, neue Laufzeit

Gebühr: 70 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Kurstermine: 07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11. und 07.12. 2026

262-30402 **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, Jumpingfitness-Trainerin; Kooperation mit der Turnerschaft Klein-Krotzenburg

Ort: Jahnhalle, TKK

Beginn: Mo. 07.09.2026, 17.45 – 18.45 Uhr, 10 Kurseinheiten

Gebühr: 80 Euro

262-30206 **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. 07.09.2026, 9.30 – 10.30 Uhr, 14 Kurseinheiten, neue Kurslaufzeit

Gebühr: 70 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Kurstermine: 07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11. und 07.12. 2026

NEU 262-30505 **Kochkurs: Asiatisches Streetfood**

Kult-Klassiker und Streetfood Evergreens – tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der asiatischen Straßenküchen! Im Kochkurs „Asiatisches Streetfood“ entdecken Sie die Vielfalt und Aromen, die die mit frischen Zutaten wie Zitronengras, Chillies oder Galangal zubereiteten asiatischen Gerichte so einzigartig machen. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die Grundlagen der asiatischen Streetfood-Küche kennen.

Unsere Reise zelebriert vor allem eines: die Freude am Kochen, Teilen und Entdecken. Gemeinsam bereiten Sie köstliches Satay (gegrillte Fleischspießchen mit Erdnusssoße), Pad Thai Nudeln, Frühlingsrollen und weitere leckere Streetfood-



Gaumenfreuden zu, probieren neue Zutaten aus und erhalten zahlreiche Tipps für das Nachkochen zu Hause.

Wer Lust hat auf eine Reise in die Streetfood-Gassen Asiens, ist in diesem Kurs genau richtig. Entdecken Sie Asien's Garküchenkulinarik 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. 12.09.2026, 11.00 – 14.30 Uhr

Gebühr: 43 Euro, inklusive Nahrungsmittel

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

262-30118 **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. 14.09.2026, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Kurstermine: 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 02.11., 09.11., 16.11., 30.11., 07.12. und 11.01., 18.01.2027

262-30219 **Pilates für sie und ihn**

Pilates, ein MUSS für ein abgerundetes Fitnesstraining! 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. 14.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Kurstermine: 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 02.11., 09.11., 16.11., 30.11., 07.12., und 11.01., 18.01.2027

NEU 262-30324 **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 Körper-



wahrnehmungs-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. 15.09.2026, 11.00–12.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Kurstermine: 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 03.11., 10.11., 17.11., 01.12., 08.12., und 12.01., 19.01.2027

262-30325 **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 Heile

Leitung: Heike Freund, Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Di. 15.09.2026, 10.00–11.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Kurstermine: 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 03.11., 10.11., 17.11., 01.12., 08.12. und 12.01., 19.01.2027

262-30203 **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. 17.09.2026, 9.00–10.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Kurstermine: 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 05.11., 12.11., 19.11., 03.12., 10.12. und 14.01., 21.01.2027

262-30204 **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. 17.09.2026, 10.00–11.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Kurstermine: 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 05.11., 12.11., 19.11., 03.12., 10.12., und 14.01., 21.01.2027



NEU 262-30400 Waldzeit – Die Natur spüren und begreifen: ein sinnlicher Entdeckungsspaziergang

Wie fühlt sich der Wald abseits der Wege an und was gibt es dort zu entdecken? Auf diesem Spaziergang schalten wir den Alltagsblick aus und schärfen unsere Sinne für das Versteckte. Wir lauschen der Geräuschkulisse, ertasten faszinierende Naturstrukturen und riechen die Vielfalt des Waldes. Dabei verbinden wir das spürbare Erleben mit einfachen Einblicken in das wunderbare Netzwerk der heimischen Natur. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk mit.

Leitung: Sophie Angeloz-Nicoud

Ort: Der Treffpunkt wird Ihnen vor der Veranstaltung in der Bestätigungsmail mitgeteilt.

Beginn: Do. 24.09.2026, 16.30 – 18:00 Uhr

Gebühr: 12 Euro

262-30460 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 Eyrych

Ort: Treffpunkt am Parkplatz der Freien Turner in Hainstadt

Beginn: Fr. 23.10.2026, 9.30 – 10.30 Uhr

Gebühr: 20 Euro

Weitere Termine: 25.09., 2.10., 9.10. und 16.10.

NEU 262-3000 Workshop: Beckenbodentraining Teil 1: Wissensaufbau und Wahrnehmung – Die Kraft deiner Mitte entdecken

Dein Beckenboden kann mehr, als du denkst.

Er ist weit mehr als ein „unsichtbarer Muskel“ – er bildet das stabile Fundament deiner Körpermitte und spielt eine wichtige Rolle für Haltung, Balance, Atmung und Bewegungsqualität.

Egal, ob du viel sitzt, regelmäßig trainierst, Kinder hast oder einfach bewusster mit deinem Körper umgehen möchtest: Dein Beckenboden arbeitet immer mit.

In diesem ersten Termin erfährst du:

- Aufbau und Funktion des Beckenbodens
- Zusammenspiel mit Bauch-, Rücken- und Atemmuskulatur
- Einfluss auf Haltung, Stabilität und Wohlbefinden
- Wahrnehmung und erste Aktivierungsübungen

Lerne deinen Beckenboden kennen und verstehe, warum er ein entscheidender Schlüssel für eine starke Körpermitte ist

Leitung: Nadja Staab

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Sa. 10.10.2026, 14:00 – 15:30 Uhr

Gebühr: 5 Euro



**NEU 262-3001 Workshop: Beckenbodentraining Teil 2:
Umsetzung – Beckenbodentraining im Alltag
und Sport**

2. Termin: Umsetzung – Beckenbodentraining im Alltag und Sport

Nach der Wissensvermittlung geht es in die praktische Anwendung. In diesem Termin lernen die Teilnehmenden, den Beckenboden gezielt wahrzunehmen, zu aktivieren und in alltägliche Bewegungsabläufe sowie sportliche Aktivitäten zu integrieren. Im Fokus stehen funktionelle Übungen, Atmung, Körperhaltung und alltagstaugliche Strategien für ein effektives Training.

In dieser Einheit lernst du:

- den Beckenboden gezielt anzusteuern und zu kräftigen
- Übungen für Stabilität, Kraft und Körperbewusstsein
- die Verbindung von Atmung und Bewegung
- die Integration des Beckenbodens in Alltag, Sport und Training

Du musst nicht warten, bis Beschwerden auftreten. Mit gezieltem Training kannst du schon früh die Grundlage für mehr Stabilität, eine bessere Haltung und langfristiges Wohlbefinden schaffen.

Train smart. Spüre deine Mitte. Baue echte Stärke auf

Leitung: Nadja Staab

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Sa. 17.10.2026, 14.00 – 15.30 Uhr

Gebühr: 5 Euro

**NEU 261-30504 Kochkurs „Coole Köpfe“ – Neues aus der
Pilzküche, fleischlose Delikatesse**

Pilze können weit mehr als nur Beilage sein: In diesem Kochkurs stehen sie im Mittelpunkt und zeigen ihre ganze Vielfalt. Unter dem Motto „Coole Köpfe“ entstehen kreative, fleischlose Gerichte – aromatisch, überraschend und alltagstauglich. Gemeinsam bereiten wir ein abwechslungsreiches Menü zu und entdecken, wie vielseitig Pilze in der modernen Küche eingesetzt werden können – von herzhaft bis süß.

Unser Menü:

Gruß aus der Küche

– Pilzpesto

– Pilzbrot

Vorspeise

– Eiermuffins

Suppe

– Asiatische Suppe

Hauptgerichte

– Shiitake Teriyaki

– Pulled-Pilz-Burger

Dessert

– Pilz-Cookies

– Süße Pilze

Freuen Sie sich auf neue Ideen für die vegetarische Küche, spannende Kombinationen und praktische Tipps für die Zubereitung. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Pilze einmal anders kennenlernen möchten – kreativ, modern und voller Geschmack

Leitung: Susanne Auweiler

Ort: Kreuzburgschule, Küche

Beginn: Mi. 21.10.2026, 18.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: 43 Euro, inklusive Nahrungsmittel

Bitte melden Sie sich zum Kochkurs an.



NEU 262-30507 Kochkurs: Asiatische Kulinarik – Aus der Malaysisch-Indonesischen Küche

Schon mal Gado-Gado mit Erdnusssoße probiert? Dann wird's Zeit: Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der malaysischen und indonesischen Küche! Im Kochkurs „Asiatische Kulinarik – Aus der Malaysisch-Indonesischen Küche“ entdecken Sie die Vielfalt, Frische und Aromen, die malaysische und indonesische Gerichte so einzigartig machen. Von duftendem Zitronengras und frischen Kräutern bis hin zu traditionellen Rezepten – unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die Grundlagen der asiatischen Kochkunst kennen.

In diesem Kurs stehen nicht nur beliebte Gerichte aus Malaysia und Indonesien 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 mit Gado-Gado, Hähnchencurry, Wonton und Sago mit Palmzucker zu, probieren neue Zutaten aus und erhalten zahlreiche Tipps für das Nachkochen zu Hause. Wenn man erstmal weiß, wie es geht, staunt man, wie einfach es eigentlich ist.

Entdecken Sie die malaysische und indonesische 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. 31.10.2026, 11.00 – 14.30 Uhr

Gebühr: 43 Euro, inklusive Nahrungsmittel

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

262-30136 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 & wenn nötig Kissen.

Leitung: Irene Niehoff, Heilpraktikerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Sa. 21.11.2026, 17:30 – 19.30 Uhr

Gebühr: 12 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an.

NEU 262-3013 Stretch & Relax

Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit vom Alltag! In diesem Kurs erwarten Sie sanfte Dehnübung und Mobilisation, die Verspannungen lösen, die Beweglichkeit fördern und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Der Kurs ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.

Entspannen, durchatmen und neue Energie tanken.

Leitung: Lisa Eyrich, Kursleiterin Fitness & Gesundheitssport

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Sa. 28.11.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Weitere Termine: Sa. 12.12.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: 5 Euro, beide Termine 10 Euro

Bitte melden Sie sich zum Angebot an. Es ist möglich nur an einem Termin teilzunehmen oder beide Kurseinheiten zu buchen.



**NEU 262-30503 Kochkurs „Adventsbrunch“ –
Leckere Rezepte für Gäste**

Die Adventszeit ist die perfekte Gelegenheit, Familie und Freunde mit besonderen Köstlichkeiten zu verwöhnen. In diesem Kochkurs dreht sich alles um einen festlichen Brunch mit süßen und herzhaften Ideen – ideal für entspannte Stunden in gemütlicher Atmosphäre.

Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche Rezepte zu, die sich gut vorbereiten lassen und garantiert Eindruck bei Ihren Gästen hinterlassen.

Unser Menü:

Süße Aufstriche

– Lebkuchen-Creme

– Spekulatiuscreme

Brot & Gebäck

– Scones

– Schnelle Brötchen

Pikante Aufstriche & Snacks

– Lachs-Quark

– Schneemänner

Vorspeisen

– Brie Crispies

– Röstgemüse-Salat

Dessert & Gebäck

– Panettone

– Spritzgebäck

Freuen Sie sich auf festliche Rezepte, kreative Ideen und praktische Tipps für einen gelungenen Adventsbrunch. Perfekt für alle, die ihre Gäste in der Vorweihnachtszeit kulinarisch überraschen möchten.

Genussvolle Adventszeit

Leitung: Susanne Auweiler

Ort: Kreuzburgschule, Küche

Beginn: Mi. 02.12.2026, 18.00–21.30 Uhr

Gebühr: 43 Euro, inklusive Nahrungsmittel

Bitte melden Sie sich zum Kochkurs an.

War noch nicht das Richtige für Sie dabei?



Hier finden Sie weitere Kursangebote:
www.volkshochschule-hainburg.de/programm/gesundheits/



NEU 262-30508 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 beispielsweise die köstliche und wärmende Tom Ka Gai (würzig-säuerliche Suppe mit Hähnchen) und ein Mango-Dessert zu, als Teile eines abwechslungsreichen Vier-Gänge-Menüs, probieren neue Zutaten aus und erhalten zahlreiche Tipps für das Nachkochen zu Hause.

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. 05.12.2026, 11.00 – 14.30 Uhr

Gebühr: 43 Euro, inklusive Nahrungsmittel

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

NEU 262-30509 Kochkurs: Asiatische Kulinarik – Alles Reis, oder was?

Der Reis ist weiß. – Wir lassen diese landläufige Meinung hinter uns und tauchen zusammen ein in die faszinierende Welt von Reis! Im Kochkurs „Asiatische Kulinarik – Alles Reis, oder was?“ gehen wir auf Entdeckungsreise in die Vielfalt, die asiatische Reisgerichte so einzigartig machen. Mit duftenden Gewürzen und frischen Kräutern, in verschiedenen Saucen, pikant oder süß – unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, dass Reis so viel mehr ist und kann als einfach nur weiß zu sein.

In diesem Kurs stehen beliebte Reisgerichte aus den Küchen Asiens auf dem Programm. Es wird eine aufregende Reise, raus aus den Konventionen, rein in die Welt eines unterschätzten Vielseitigkeitskünstlers.

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.

Entdecken Sie die asiatische 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. 23.01.2027, 11.00 – 14.30 Uhr

Gebühr: 43 Euro, inklusive Nahrungsmittel

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



262-40608 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.

Leitung: Lisa Eyrich

Ort: Rathaus, Retzer Str. 1

Beginn: Do. 27.08.2026, 16.00 – 17.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 72 Euro

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

262-40603 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: Di. 01.09.2026, 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.

262-42203 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. 01.09.2026, 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.

261-42202 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. 01.09.2026, 17.00 – 18.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 72 Euro

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



262-40607 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. 03.09.2026, 9.30 – 11.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 72 Euro

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

NEU 262-40401 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: Lisa Eyrich

Ort: Rathaus, Retzer Str. 1

Beginn: Do. 03.09.2026, 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.

262-40612 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. 07.09.2026, 17.30 – 19.00 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.



262-40801 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. 08.09.2026, 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.

NEU 262-40901 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-OG.02

Beginn: Di. 22.09.2026, 16.15 – 17.15 Uhr, 10 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

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

War noch nicht das Richtige für Sie dabei?



Hier finden Sie weitere Kursangebote:
www.volkshochschule-hainburg.de/programm/sprachen/

NEU 262- K070101 vhs ABC Treff**ABC-Treff**

Es gibt viele Menschen, die, obwohl sie die Schule durchlaufen haben, nicht ausreichend lesen und schreiben können. Wenn Sie dies lernen oder verbessern 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: Kreuzburgschule Hainburg

Beginn: Di. 08.09.2026, 17.30 – 19.00 Uhr

Gebühr: kostenfrei

**NEU 262-50106 Basiswissen Outlook
für Einsteigerinnen und Einsteiger**

Ziel des Angebotes ist es die wichtigsten Grundlagen für den effizienten Umgang mit Outlook zu vermitteln und den Arbeitsalltag zu erleichtern.

Schwerpunkte des Kurses sind:

- Strukturierte E-Mail-Organisation
- Effektive Kalenderpflege und Terminverwaltung
- Praktische Funktionen und Tipps für mehr Effizienz im Arbeitsalltag

Die Schulung richtet sich an alle Mitarbeitenden, die ihre Outlook-Kenntnisse auffrischen oder den Umgang mit E-Mails und Terminen optimieren möchten.

Leitung: Luan Taranto

Ort: Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

Beginn: Sa. 05.09.2026, 15.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: 15 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an.



NEU 262-50107 KI im Alltag – ChatGPT & Co. einfach erklärt

Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen. Doch was steckt eigentlich hinter Begriffen wie ChatGPT, Copilot oder Gemini? Und wie können diese digitalen Helfer ganz praktisch genutzt werden?

In diesem verständlichen und praxisnahen Vortrag lernen Sie die wichtigsten KI-Anwendungen kennen und erfahren, wie sie den Alltag erleichtern können – ganz ohne technisches Vorwissen.

Teil 1: Was ist ChatGPT und Co. überhaupt?

- Künstliche Intelligenz einfach erklärt
- Welche Möglichkeiten bieten moderne KI-Systeme?
- Ein Blick aufs Smartphone: Welche Apps gibt es, welche sind kostenlos und wirklich nützlich?

Teil 2: Die KI als digitaler Assistent im Alltag

Teil 3: Richtig fragen & die Falle mit der Wahrheit

- Wie formuliere ich Fragen, damit die KI hilfreiche Ergebnisse liefert?
- Einfache Regeln für gute Eingaben („Prompts“)
- Der Mensch bleibt verantwortlich: Warum KI-Antworten immer geprüft werden sollten
- Umgang mit Fehlern, Irrtümern und erfundenen Informationen

Der Vortrag richtet sich besonders an Einsteigerinnen und Einsteiger, die die Möglichkeiten von KI kennenlernen und sicher im Alltag nutzen möchten. Es bleibt ausreichend Zeit für Fragen und praktische Vorführungen.

Leitung: Luan Taranto

Ort: Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

Beginn: Sa. 19.09.2026, 15.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: 15 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an.

262-50104 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: Rathaus, Retzer Str. 1

Beginn: Di. 17.11.2026, 10.00 – 12.00 Uhr, 4 Kurseinheiten

Weitere Termine: Di. 24.11.2026, 10.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 30 Euro

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 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** erfolgen.

Sie können Ihre Kurse auch online buchen:
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**



Semesterlaufzeit:

1. September 2026 bis 31. Januar 2027

Dieses Programm wurde
veröffentlicht von:

Volkshochschule Hainburg
Retzer Straße 1
63512 Hainburg
vhs@hainburg.de

