

# PROGRAMM 01.09.2026 – 31.12.2026

Diese Programmübersicht zeigt einen Auszug unseres Kursangebots und wird regelmäßig aktualisiert. Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Website.

Sie vermissen einen Kurs oder benötigen weitere Informationen?

Sprechen Sie uns gerne an: ☎ 06021 38688-0 ✉ [info@vhs-aschaffenburg.de](mailto:info@vhs-aschaffenburg.de)

## Legende

Barrierefreier Kurs

Neuer Kurs

Online-Kurs

## vhs im Landkreis

Die Kurse im Landkreis sind mit diesen Piktogrammen gekennzeichnet:

### Aschaffenburg

vhs Bessenbach

vhs Glattbach

vhs Goldbach

vhs Großostheim

vhs Haibach

vhs Hösbach

vhs Kleinostheim

vhs Laufach

vhs Mainaschaff

vhs Rothenbuch

vhs Sailauf

vhs Stockstadt

vhs Waldaschaff

vhs Weibersbrunn

### Miltenberg

vhs Miltenberg

vhs Amorbach

vhs Dorfprozelten

vhs Großheubach

vhs Bürgstadt



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



## GESELLSCHAFT

### Natur und Technik

#### Die größten Irrtümer über Hunde: Was stimmt wirklich?

Ist der Hund auf dem Sofa dominant? Ist ein Schwanzwedeln immer freundlich? Und genießen junge Hunde wirklich Welpenschutz? In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit populären Irrtümern und klären über einige der gängigsten Mythen rund um den Hund auf, basierend auf den aktuellen Erkenntnissen aus der Verhaltensforschung und Wissenschaft. Wir freuen uns auch über Ihre Gedanken dazu! Dieser Kurs richtet sich an alle "Hundeinteressierte", unabhängig davon, ob Sie einen Hund zu Hause haben oder nicht.

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

263-161150 | Anelka Dudaczy | Mi., 02.12.26 | 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin | Goldbach, Mehrgenerationenhaus, Altmutterweg 2+4 | 10,00 €

#### Bereit für die Challenge? IBH-Hundeführerschein mit Sachkundenachweis

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

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

Gemeinsam wird ein Termin für die Abnahme der theoretischen Prüfung festgelegt. Die Gebühr für die theoretische Prüfung ist separat zu entrichten und kostet 32,50 € pro Person (Stand: 1.1.2025). Es handelt sich

hierbei um einen Theorie-Kurs, an dem die Teilnahme nur ohne Hund möglich ist. Die erfolgreich bestandene schriftliche Prüfung gilt als Voraussetzung für die Teilnahme an der praktischen Prüfung des IBH. Möglichkeiten zur Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit Hund werden im Kurs erläutert.

263-161155 | Anelka Dudaczy | montags, ab 16.11.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 3 Termine | Goldbach, Mehrgenerationenhaus, Altmutterweg 2+4 | 33,50 €



## KULTUR

### Bildnerisches Gestalten

#### Malen

##### Ausdrucksmalen – Freies Malen

Ausdrucksmalen ist ein wertfreier Prozess des Malens, in dem der Malende mit sich selbst in einen kreativen Dialog tritt. Ohne Vorgabe oder Anspruch darf gemalt werden – nach Lust und Laune. Was auch immer da ist, im Moment gefühlt, gedacht oder erlebt wird, findet Form und Farbe auf dem Blatt, und Stück für Stück entwickelt sich das fertige Bild. Ein Experimentieren, Ausprobieren, Wegwischen, Übermalen erlaubt den Ausdruck zu finden, den jede\*r Malende für sich als stimmig empfindet. Mit vielfältigen Möglichkeiten der Gestaltung sowie der persönlichen "Malspur" lehrt es uns, frei und uneingeschränkt, die eigenen Inhalte, das eigene Da-Sein, zu betrachten, wahrzunehmen und zu verändern.

Gemalt wird stehend an den Malwänden, auf großflächigem Papier mit einer reichhaltigen Auswahl an leuchtenden Gouachefarben, sowie mit Pinseln, Spachteln, Schwämmen, Malmessern und/oder den Händen. Es sind keine Malkenntnisse erforderlich, nur Lust auf Farbe und Neugier auf Entdeckungen.

263-232901 | Susanne Klein | donnerstags, ab 01.10.26 | 18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine | Goldbach, Frei-Mal-Studio, Winzerstr. 23, Malraum | 122,50 €

## Bildhauerei und plastisches Gestalten

### Töpferwerkstatt für Erwachsene – Kreatives Töpfern

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

263-235851 | Marianne Rausch | mittwochs, ab 30.09.26 | 9:00 - 11:15 Uhr, 5 Termine | Goldbach, Haus Effata, Schulstraße 15, Werkraum | 84,00 €

### Töpferwerkstatt für Erwachsene – Kreatives Töpfern

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

263-235852 | Marianne Rausch | mittwochs, ab 30.09.26 | 19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine | Goldbach, Haus Effata, Schulstraße 15, Werkraum | 84,00 €

## Kunsthandwerk

### Textiles Gestalten

#### Patchwork- und Quiltkurs am Samstag – Kissen mit Garnspitze

Eine tolle Möglichkeit, textile Verzierungen herzustellen, ist das Gestalten spitzentartiger Elemente aus Garn. Wir werden feine Garnspitzen aus Garnresten (z. B. von abgewickelten Spulen) mit wasserlöslichem Vlies nähen und anschließend dekorativ in einem Kissen einsetzen. Dieser Kurs ist auch gut für Einsteiger\*innen geeignet, die die Patchwork-Technik erlernen möchten.

263-248455 | Susanne Busch | Sa., 26.09.26 | 9:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin | Goldbach, Mehrgenerationenhaus, Altmutterweg 2+4 | 52,50 €

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

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

263-248456 | Susanne Busch | Sa., 17.10.26 | 9:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin | Goldbach, Mehrgenerationenhaus, Altmutterweg 2+4 | 52,50 €

#### Patchwork- und Quiltkurs am Samstag – Wir nähen ein Dalapferd (Deko aus Schweden)

Das Dalapferd ist ein aus der Volkskunst stammendes Nationalsymbol Schwedens. Ursprünglich im 17. Jahrhundert von Holzfällern aus der Provinz Dalarna als Spielzeug für Kinder geschnitzt, hat es sich im Laufe der Zeit zu einem allseits beliebten Markenzeichen entwickelt. Wir nähen aus schönem Stoff Dalapferde, die sich ganz toll als Adventsdekoration oder Geschenkidee eignen!

263-248457 | Susanne Busch | Sa., 21.11.26 | 9:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin | Goldbach, Mehrgenerationenhaus, Altmutterweg 2+4 | 52,50 €

#### Patchwork- und Quiltkurs am Samstag – Ordnerhülle oder Stifte-Mäppchen

Rechteckig, praktisch, gut! - Mit Schrift-Stoffen und kräftigen Unis nähen wir eine farbenfrohe Ordnerhülle oder ein Stifte-Mäppchen. Dabei ergibt gerade die Kombination der Motive interessante Objekte. Die eingesetzte Technik erklärt die Kursleiterin Schritt für Schritt oder besser gesagt: Schnitt für Schnitt. Im Kurs können auch eigene Projekte genäht werden.

263-248458 | Susanne Busch | Sa., 12.12.26 | 9:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin | Goldbach, Mehrgenerationenhaus, Altmutterweg 2+4 | 52,50 €



## SPRACHEN

### Englisch

#### A2

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

Dies ist ein Konversationskurs für Lernende der Niveaustufen A2/B1, die sich für aktuelle Themen und Kultur interessieren und auch regelmäßig Englisch bei der Arbeit verwenden.

den. In einer entspannten Atmosphäre werden wir das freie Sprechen üben und den Wortschatz auffrischen und verbessern. Dabei kommt auch Grammatik nicht zu kurz.

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

263-432450 | Matthias Brust-Braun | montags, ab 05.10.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 8 Termine | Goldbach, Mehrgenerationenhaus, Altmutterweg 2+4 | 81,50 €



## GESUNDHEIT

### Bewegung

#### Gymnastik für den Rücken

##### Rückentraining, Body-Fit

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

263-311061 | Bettina Gresch | freitags, ab 18.09.26 | 9:00 - 10:00 Uhr, 13 Termine | Goldbach, Mehrgenerationenhaus, Altmutterweg 2+4 | 66,00 €

##### Rückentraining, Body-Fit

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

263-311062 | Bettina Gresch | freitags, ab 18.09.26 | 10:05 - 11:05 Uhr, 13 Termine | Goldbach, Mehrgenerationenhaus, Altmutterweg 2+4 | 66,00 €

## Persönlichkeitsentwicklung

---

### Mut zum Nein sagen - Workshop

GO

„Hilfe! Ich bin zu gut für diese Welt!“ – haben Sie das auch schon manchmal gedacht, wenn Sie mal wieder zu schnell „Ja“ gesagt haben? Leiden Sie auch unter dem „Helfer Syndrom“?

Wenn Sie Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu oft hintenanstellen, ist es an der Zeit wieder an sich zu denken.

Manchmal reicht ein Wort, damit das Leben wieder stressfreier ist. So ist ein „Nein“ oft ein „Ja“ zu sich selbst. In diesem Workshop erfahren Sie Tricks, wie Sie Nein sagen, ohne andere zu verletzen. Sie erhalten Strategien, Grenzen zu setzen und sich dabei wohlfühlen.

263-361057 | Ruth Fischer | Mo., 26.10.26 |  
18:30 - 21:30 Uhr, 1 Termin | Goldbach,  
Mehrgenerationenhaus, Altmutterweg 2+4 |  
15,00 €