

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

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



SPRACHEN

Italienisch

B1

Italienisch B1



In diesem Kurs vertiefen und erweitern wir die bereits erworbenen Kenntnisse, dabei liegt der Schwerpunkt auf der mündlichen Kommunikation.

263-463153 | Antonina Serra-Spielberger | donnerstags, ab 01.10.26 | 19:45 - 21:15 Uhr, 15 Termine | Kleinostheim, Kettlerschule | 115,50 €



GESUNDHEIT

Bewegung

Fitness

Fit Mix für Frauen



Ist ein intensives Ganzkörperworkout mit dem Schwerpunkt Kraft-Ausdauer. Mit aktueller Musik trainieren wir Rücken, Arme, Schultern sowie Bauch, Beine und Po. Viele Muskelgruppen werden in einer Kombi trainiert, die schrittweise erklärt wird. Nach dem Workout sorgen Dehnungsübungen zur Entspannung der Muskeln.

263-312068 | Renate Lorenz | dienstags, ab 15.09.26 | 19:15 - 20:15 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 42,00 €

Body Balance & Mobility



Body Balance & Mobility ist dein ganzheitliches Training für mehr Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden. Zu rhythmischer Musik aktivieren Sie Ihren gesamten Körper – Rücken und Bauch bis hin zu Beinen und Schultern. Durch eine ausgewogene Mischung aus Kräftigungs-, Mobilisations-, Koordinations- und Balanceübungen stärken Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihre Haltung und fördern die Beweglichkeit. Eine

kurze Entspannungsphase sorgt für ein wohltuendes Körpergefühl. Die abwechslungsreichen Übungen eignen sich für jedes Fitnesslevel.

263-312071 | Renate Lorenz | freitags, ab 18.09.26 | 17:00 - 18:30 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 63,00 €

Effektives Ganzkörpertraining mit AROHA®



Sie möchten Ihren Körper mit einem Fitnesskurs gesund halten und dabei gleichzeitig entspannen und vom stressigen Alltag abschalten? Dann ist AROHA® genau das Richtige für Sie! AROHA® bietet eine unkomplizierte und effektive Gymnastik im Drei-Viertel-Takt, die zu innerer Ausgeglichenheit führt, das Herz-Kreislauf-System stärkt und zudem wichtige Muskelgruppen trainiert. Durch den Wechsel von spannungsvollen und entspannenden Elementen werden verborgene Energien freigesetzt, das Körpergefühl sensibilisiert und somit die innere und äußere Balance verbessert. Am Kurs kann jede und jeder teilnehmen, unabhängig vom Alter, Trainingszustand und von Vorkenntnissen.

263-312073 | Edith Pinz | mittwochs, ab 23.09.26 | 9:30 - 10:30 Uhr, 5 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 32,50 €

Zumba®

Zumba® Gold



Zumba® Gold ist ein Fitnessprogramm, das speziell für aktive Erwachsene, Zumba® Neulinge und andere Teilnehmer entwickelt wurde, die Abwechslung in ihrem Training suchen. Das Tanz-Fitness-Programm wird absolviert auf einem Mix von Merengue, Salsa, Cha Cha, Cumbia, Swing um nur einige zu nennen. Zumba® Gold erleichtert den Einstieg ins Zumba® Fitness Programm.

263-312353 | Renate Lorenz | montags, ab 14.09.26 | 18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 42,00 €

Zumba® Fitness

KL

Zumba® Fitness ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm. Mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen, wie Salsa, Mambo, Reggaeton, Cumbia, Merengue, um nur einige zu nennen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitness-Training.

263-312354 | Renate Lorenz | *mittwochs, ab 09.09.26 | 18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 42,00 €*

Zumba® Gold

KL

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 312353

263-312356 | Renate Lorenz | *freitags, ab 18.09.26 | 15:45 - 16:45 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 42,00 €*

Pilates

Pilates - Grundstufe mit geringen Vorkenntnissen

KL

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

263-314055 | Anne-Claudia Bentes-Geis | *montags, ab 21.09.26 | 8:15 - 9:15 Uhr, 18 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 91,00 €*

Pilates Aufbaustufe

KL

Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining. Durch das Erlernen des Powerhouses und den dazugehörigen Pilatesübungen trainieren Sie den Verbund von Bauchmuskulatur, Beckenbodenmuskulatur und die tiefen Rumpfmuskeln. So stärken Sie Ihre Wirbelsäule, Verbessern Ihre Balance und Erhalten Ihre Flexibilität. Durch die Pilates-Techniken, stärken Sie Ihr Körperbewusstsein, steigern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit und finden zu mehr innerer Balance. Abgerundet wird die Stunde mit einer achtsamen Entspannungssequenz.

263-314056 | Kerstin Scheuermann | *diens-tags, ab 15.09.26 | 16:45 - 17:45 Uhr, 12 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 61,00 €*

Pilates

Aufbaustufe mit guten Vorkenntnissen

KL

Der Kurs eignet sich nur für Teilnehmerinnen mit guten Vorkenntnissen.

263-314057 | Kerstin Scheuermann | *diens-tags, ab 15.09.26 | 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 61,00 €*

Pilates plus Faszientraining

KL

Das Pilates-Training in Kombination mit Faszientraining folgt fünf Grundprinzipien: Beweglichkeit, Elastizität, Kraft, Schärfung der Sinne und Selbstmassage.

Wichtig: Der Kurs ist nicht für Personen mit Osteoporose geeignet!

263-314058 | Anne-Claudia Bentes-Geis | *freitags, ab 18.09.26 | 9:00 - 10:30 Uhr, 18 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 137,00 €*

Aquafitnesskurse

Wassergymnastik - (Flachwasser)

KL

Die Eigenschaften des Wassers sorgen für eine Entlastung der Gelenke und der Wirbelsäule, somit ist ein schonendes Training für den Körper möglich. Regelmäßiges Training regt den Kreislauf an, welcher den gesunden Zellauf- wie -abbau sämtlicher Organe positiv beeinflusst. Kurs findet im Flachwasser statt.

263-316053 | Meinhard Pint | *montags, ab 14.09.26 | 9:35 - 10:35 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr. | 89,50 €*

Aqua-Fitness - (Tiefwasser)

KL

Aqua-Fitness trainiert die Ausdauer und stärkt die gesamte Muskulatur. Sie entlastet dabei Sehnen, Bänder und Gelenke. Es handelt sich also um ein Ganzkörpertraining im Tief-Wasser, das Spaß macht und gleichzeitig effektiv ist.

263-316054 | Meinhard Pint | *mittwochs, ab 16.09.26 | 8:45 - 9:45 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr. | 89,50 €*

Aqua-Fitness - (Tiefwasser)

KL

Aqua-Fitness trainiert die Ausdauer und stärkt die gesamte Muskulatur. Sie entlastet

dabei Sehnen, Bänder und Gelenke. Es handelt sich also um ein Ganzkörpertraining im Tief-Wasser, das Spaß macht und gleichzeitig effektiv ist.

263-316055 | Meinhard Pint | *mittwochs, ab 16.09.26 | 9:35 - 10:35 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr. | 89,50 €*

Aqua-Jogging - (Tiefwasser)

KL

Aqua-Jogging trainiert die Ausdauer und stärkt die gesamte Muskulatur. Sie entlastet dabei Sehnen, Bänder und Gelenke. Es handelt sich also um ein Ganzkörpertraining im Tief-Wasser, das Spaß macht und gleichzeitig effektiv ist. Der Kurs ist für Nichtschwimmer nicht geeignet.

263-316056 | Meinhard Pint | *montags, ab 14.09.26 | 8:45 - 9:45 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr. | 89,50 €*

Tanz

Tanzt einfach mit

KL

Tanzen heißt Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit. Tanzen fördert Ausdauer und Beweglichkeit. Das Erlernen von neuen Tanzformen schult Gedächtnis und Reaktionsvermögen und der schnelle Lernerfolg steigert das Selbstbewusstsein. Der Kurs ist für Teilnehmer mit Tanzerfahrung geeignet. Die Tänze richten sich teilweise nach der Konzeption des Bundesverbandes Seniorentanz e.V.

263-313062 | Heidi Sauer | *montags, ab 28.09.26 | 16:00 - 17:30 Uhr, 12 Termine | Kleinostheim, Maingauhalle, Kleiner Saal | 75,50 €, Gebühr nicht ermäßigbar*

Entspannung und Stressbewältigung

Yoga

Yoga und Entspannung für Leute ab 55 Anfänger und Fortgeschrittene

KL

Yoga bedeutet, die Energien im Gleichgewicht zu halten. Im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung sowie in den Atemübungen lernen Sie, Stress abzubauen und Ihren Körper beweglich zu erhalten. Die Übungen sind kraftvoll und entspannend zugleich. In konzentrierter Stille können sich Körper, Seele und Geist gleichermaßen erholen und aufladen.

263-321108 | Monika Wilhelm | *montags, ab 28.09.26 | 16:15 - 17:45 Uhr, 10 Termine | Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum | 63,00 €*

Yoga Grund- und Aufbaustufe

KL

Yoga verhilft zu mehr Ruhe, Kraft und Stabilität. Durch Entspannung, gezielte Körper- und Atemübungen wirken wir ausgleichend auf unseren Körper, Geist und Seele ein.

263-321109 | *Monika Wilhelm* | *montags, ab 28.09.26 | 19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termine* | *Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum* | 63,00 €

Yoga Aufbaustufe

KL

Yoga ist eine für jeden erlernbare und hilfreiche Methode, den Körper gesund und beweglich zu erhalten und Seele und Geist in Harmonie zu bringen. Die ganzheitlichen Körperübungen helfen, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden und führen zu neuen Energien und mehr Bewusstsein.

263-321111 | *Adeline Scheithauer* | *freitags, ab 02.10.26 | 9:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine* | *Kleinostheim, Maingauhalle, Galerie* | 63,00 €

Yoga Aufbaustufe

KL

Beschreibung siehe Kurs Nr. 321111

263-321112 | *Adeline Scheithauer* | *donnerstags, ab 01.10.26 | 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine* | *Kleinostheim, Maingauhalle, Galerie* | 63,00 €

Yoga Aufbaustufe

KL

Beschreibung siehe Kurs Nr. 321111

263-321113 | *Adeline Scheithauer* | *donnerstags, ab 01.10.26 | 20:15 - 21:45 Uhr, 10 Termine* | *Kleinostheim, Maingauhalle, Galerie* | 63,00 €

Yoga Aufbaustufe

KL

Beschreibung siehe Kurs Nr. 321111

263-321114 | *Adeline Scheithauer* | *freitags, ab 02.10.26 | 10:45 - 12:15 Uhr, 10 Termine* | *Kleinostheim, Maingauhalle, Galerie* | 63,00 €

Yoga Grund- und Aufbaustufe

KL

Yoga wirkt ganzheitlich und harmonisierend auf Körper und Geist. Wir üben Yoga-Asanas, zur Stärkung der Muskulatur und für geschmeidiges Fasziengewebe. Pranayama (Yoga-Atmung) und Tiefenentspannung schenken mehr Energie und Ausgeglichenheit. Yoga, regelmäßig und

achtsam ausgeführt, beugt Rückenleiden vor, fördert Kraft, Fitness und Flexibilität, Wohlbefinden und Bewusstheit.

263-321126 | *Birgit Gabriel* | *donnerstags, ab 24.09.26 | 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine* | *Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum* | 76,00 €

Taiji / Qi Gong

Taiji-Chan

Anfänger- und Aufbaukurs ab Sequenz 12

KL

Taiji-Chan ist Achtsamkeit in Ruhe und Bewegung. Durch langsame und fließende Bewegungsabläufe wird die Lebensenergie Qi in Ihnen harmonisiert, sowie Beweglichkeit und Gleichgewicht gefördert. Taiji kann ohne besondere Voraussetzungen in jedem Alter erlernt und geübt werden.

263-322058 | *Susanne Pfeufer* | *freitags, ab 25.09.26 | 18:45 - 20:00 Uhr, 10 Termine* | *Kleinostheim, Vitamar, Kirchstr., Gymnastikraum* | 81,00 €

Entspannungstechniken/Stressbewältigung

Klang-Fantasiereise

neu KL

Die sanften Töne und wohltuenden Schwingungen der Klangschalen können Stress und Verspannungen lösen, eine tiefe Entspannung ermöglichen und die Selbstheilungskräfte aktivieren, um Seele, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die begleitenden Texte nehmen Sie mit auf eine Reise in Ihr Inneres. Genießen Sie diese Auszeit.

263-329064 | *Jutta Weis* | *Di., 22.09.26 | 9:30 - 10:30 Uhr, 1 Termin* | *Kleinostheim, Ehemaliges Feuerwehrhaus, Aschaffenburg Str. 53* | 12,00 €

Klang-Fantasiereise

neu KL

Die sanften Töne und wohltuenden Schwingungen der Klangschalen können Stress und Verspannungen lösen, eine tiefe Entspannung ermöglichen und die Selbstheilungskräfte aktivieren, um Seele, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die begleitenden Texte nehmen Sie mit auf eine Reise in Ihr Inneres. Genießen Sie diese Auszeit.

263-329065 | *Jutta Weis* | *Di., 22.09.26 | 18:00 - 19:00 Uhr, 1 Termin* | *Kleinostheim, Ehemaliges Feuerwehrhaus, Aschaffenburg Str. 53* | 12,00 €

Klang-Fantasiereise

KL

Die sanften Töne und wohltuenden Schwingungen der Klangschalen können Stress und Verspannungen lösen, eine tiefe Ent-

spannung ermöglichen und die Selbstheilungskräfte aktivieren, um Seele, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die begleitenden Texte nehmen Sie mit auf eine Reise in Ihr Inneres. Genießen Sie diese Auszeit.

263-329066 | *Jutta Weis* | *Di., 13.10.26 | 9:30 - 10:30 Uhr, 1 Termin* | *Kleinostheim, Ehemaliges Feuerwehrhaus, Aschaffenburg Str. 53* | 12,00 €

Klang-Fantasiereise

KL

Die sanften Töne und wohltuenden Schwingungen der Klangschalen können Stress und Verspannungen lösen, eine tiefe Entspannung ermöglichen und die Selbstheilungskräfte aktivieren, um Seele, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die begleitenden Texte nehmen Sie mit auf eine Reise in Ihr Inneres. Genießen Sie diese Auszeit.

263-329067 | *Jutta Weis* | *Di., 13.10.26 | 18:00 - 19:00 Uhr, 1 Termin* | *Kleinostheim, Ehemaliges Feuerwehrhaus, Aschaffenburg Str. 53* | 12,00 €

Klang-Fantasiereise

KL

Die sanften Töne und wohltuenden Schwingungen der Klangschalen können Stress und Verspannungen lösen, eine tiefe Entspannung ermöglichen und die Selbstheilungskräfte aktivieren, um Seele, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die begleitenden Texte nehmen Sie mit auf eine Reise in Ihr Inneres. Genießen Sie diese Auszeit.

263-329068 | *Jutta Weis* | *Di., 17.11.26 | 9:30 - 10:30 Uhr, 1 Termin* | *Kleinostheim, Ehemaliges Feuerwehrhaus, Aschaffenburg Str. 53* | 12,00 €

Klang-Fantasiereise

KL

Die sanften Töne und wohltuenden Schwingungen der Klangschalen können Stress und Verspannungen lösen, eine tiefe Entspannung ermöglichen und die Selbstheilungskräfte aktivieren, um Seele, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die begleitenden Texte nehmen Sie mit auf eine Reise in Ihr Inneres. Genießen Sie diese Auszeit.

263-329069 | *Jutta Weis* | *Di., 17.11.26 | 18:00 - 19:00 Uhr, 1 Termin* | *Kleinostheim, Ehemaliges Feuerwehrhaus, Aschaffenburg Str. 53* | 12,00 €

Klang-Fantasiereise

KL

Die sanften Töne und wohltuenden Schwingungen der Klangschalen können Stress und Verspannungen lösen, eine tiefe Entspannung ermöglichen und die Selbstheilungskräfte aktivieren, um Seele, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die begleitenden Texte nehmen Sie mit auf eine Reise in Ihr Inneres. Genießen Sie diese Auszeit.

263-329070 | Jutta Weis | Di., 15.12.26 |
9:30 - 10:30 Uhr, 1 Termin | Kleinostheim,
Ehemaliges Feuerwehrhaus, Aschaffener-
burger Str. 53 | 12,00 €

Klang-Fantasiereise

KL

Die sanften Töne und wohltuenden Schwin-
gungen der Klangschalen können Stress
und Verspannungen lösen, eine tiefe Ent-
spannung ermöglichen und die Selbstheil-
ungskräfte aktivieren, um Seele, Körper und
Geist in Einklang zu bringen. Die begleiten-
den Texte nehmen Sie mit auf eine Reise in
Ihr Inneres. Genießen Sie diese Auszeit.

263-329071 | Jutta Weis | Di., 15.12.26 |
18:00 - 19:00 Uhr, 1 Termin | Kleinostheim,
Ehemaliges Feuerwehrhaus, Aschaffener-
burger Str. 53 | 12,00 €

Autogenes Training

Autogenes Training

KL

Autogenes Training ist eine Entspannungstechnik, die einem hilft, sich selbst ruhig zu stellen und zu entspannen. Es führt zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Ängste und innere Blockaden können gelöst werden. Es kann unter anderem bei Nervosität, Unruhezuständen, Stress, Konzentrationsstörungen, Prüfungsängsten, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, Muskelverspannungen, Magen-Darmstörungen, Bluthochdruck u.v.m. wirkungsvoll eingesetzt werden. Es führt zu mehr Gelassenheit, Ruhe und innerer Zentriertheit. Das Selbstwertgefühl sowie körperliche und geistige Leistung können gesteigert werden. Ausgeglichenheit und Freude helfen die Gesundheit zu bewahren oder wieder herzustellen.

263-326052 | Theresia Stock | montags, ab
21.09.26 | 18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine |
Kleinostheim, Kettlerschule (seitlicher
Eingang) Musikraum | 74,50 €