

Sommerhausen

Ihre vhs- Ansprechpartnerin:
Margit Wiehl, Tel.: 09333 1825
E-Mail: sommerhausen@vhs-ochsenfurt.de
Anmeldung über die
Geschäftsstelle der vhs Ochsenfurt,
Tel.: 09331 2890 oder Internet
www.vhs-ochsenfurt.de

26H11213SO

Eine kleine Geschichte des unterfränkischen Weinbaus-Vortrag mit Diskussion

777 ist erstmals schriftlich von Weinreben in Franken die Rede - in Hammelburg an der Saale. Bis zum Bocksbeutel PS ist es noch ein weiter Weg. Das gibt Gelegenheit, über die fränkische Kulturlandschaft zu sprechen, die früher weit mehr als heute durch Weinberge, eigentlich Weingärten, gestaltet wurde; über die Menschen, die Wein zumeist neben der Landwirtschaft gekeltert haben; über den Weinhandel und natürlich darüber, wo der beste fränkische Wein angebaut wurde - zumindest nach dem Urteil der Zeitgenossen.

Referent: Gerrit Himmelsbach
Di., 20.10.2026, 19:00-20:30 Uhr
Rathaus Sommerhausen, gebührenfrei

26H33811SO

Dem Rhythmus der Natur folgen: Achtsamkeit auf dem Mondweg

Erleben Sie die herbstliche Stimmung auf dem Winterhäuser Mondweg. Auf einer ca. 8-9 km langen Wanderung (Dauer ca. 4 bis 4,5 Std.) tauchen wir tief in die goldene Jahreszeit ein. Die abwechslungsreiche Strecke bietet den idealen Rahmen, um durch bewusstes Gehen und gezielte Achtsamkeitsübungen zur Ruhe zu kommen. Wir sind offen für die kleinen Wunder am Wegesrand - sei es das leuchtende Moos, eine glänzende Kastanie oder das goldene Licht zwischen den Bäumen.

Die herbstliche Atmosphäre nutzen wir, um unsere Sinne zu schärfen und die Verbindung zur Natur sowie zu uns selbst zu stärken. Nehmen Sie sich die Zeit, den Alltag zu entschleunigen und die Kraft des Augenblicks in der frischen Main-Luft zu spüren. Ein Nachmittag für tiefe Entspannung und neue Energie.

Erfahren Sie zudem Wissenswertes über die therapeutischen Hintergründe des Waldes und das Kommunikationssystem Wald in einer praxisorientierten Erklärung. Die gewonnenen Erkenntnisse und Übungen können zur Stressprävention und Förderung der Achtsamkeit einfach in den Alltag übertragen werden. Die

Wanderung findet auch bei leichtem Regen/Niesel statt und wird nur bei strömendem Regen sowie Blitz oder Donner abgesagt.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, eine Flasche Wasser und dem Wetter angepasste Kleidung

Kursleitung: Kirsten Hart
Fr., 02.10.2026, 14:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: Winterhausen, Friedhof, Kirche
Kursgebühr: 33,00 €, 4-12 TN

26H32451SO

Move through change: Yoga in den Herbst

Die Natur ist voller Farben und Fülle - zugleich bereitet sie sich langsam auf das Loslassen und den Rückzug in der dunkleren Jahreszeit vor. Bei "Move through change" verbinden wir uns bewusst mit dem Übergang vom Spätsommer in den Herbst und bewegen uns mit ihm. Wir erkunden Fülle, Veränderung und Loslassen in Bewegung und Stille. Dabei werden sanft-fließende Yoga-Abläufe mit freier Bewegung und Atemübungen kombiniert. Kleine Meditationen und Tiefenentspannungen schenken Momente innerer Ruhe. Ein Raum, um einfach nur Sein zu dürfen, so wie du gerade da bist.

Bitte mitbringen: Decke für die Endentspannung
Wegbeschreibung: Das Gartenzimmer befindet sich in der Ochsenfurter Str. 22 in Sommerhausen. Durchs Tor und dann die Einfahrt hinunter.

Bitte sei 5-10 Minuten vor Beginn der Stunde da, damit du in Ruhe ankommen kannst und wir pünktlich starten können.

Kursleitung: Norma Rudat
Mo., 28.09..2026, 19:00-20:15 Uhr, 9-mal
Kursort: Gartenzimmer Sommerhausen,
Ochsenfurter Str. 22, 97286 Sommerhausen
Kursgebühr: 99,00 €, 4-8 TN

26H32452SO

Move to feel: Yoga ins neue Jahr

In diesem Kurs nehmen wir uns Zeit, um ganz bewusst im neuen Jahr zu landen - jenseits von tausend guten Vorsätzen und neuen Projekten. Die Natur ist noch mitten im Winter und so wollen wir uns ein Beispiel nehmen und es auch ruhig angehen lassen. Dieser Kurs bietet dir einen Raum für Rückzug und Erholung inmitten des Alltags. Dabei werden sanft-fließende Yogaflows mit freier Bewegung, Atemübungen und Meditationen verbunden. Wir werden immer wieder eingeladen, ganz bewusst in uns hinein zu spüren und ganz präsent zu werden im eigenen Körper und im gegenwärtigen Moment. Für mehr Entspannung, Beweglichkeit und innere Ruhe.

Bitte mitbringen: Decke für die Endentspannung

Kursleitung: Norma Rudat
Mo., 11.01.2027, 19:00-20:15 Uhr, 4-mal
Kursort: Gartenzimmer Sommerhausen,
Ochsenfurter Str. 22, 97286 Sommerhausen
Kursgebühr: 45,00 €, 4-8 TN

26H18571SO

Nachtwächterführung

Streifen Sie mit dem Nachtwächter durch die idyllischen Gassen und Straßen von Sommerhausen, lernen Sie die Geschichte des Ortes kennen und erfahren Sie, dass der 1. Deutsche Auswanderer nach Amerika aus Sommerhausen kam. Ein lehrreiches Erlebnis umrahmt mit Gedichten und Gedanken von Siegbert Fuchs.

Kurseitung: Siegbert Fuchs

Sa, 10.10.2026, 19:30-21:00 Uhr,

Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen, Hauptstr. 15, gebührenfrei

26H18572SO

Kurseitung: Siegbert Fuchs

Sa, 21.11.2026, 19:30-21:00 Uhr,

Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen, Hauptstr. 15, gebührenfrei

26H3442SO

Fit und in Form mit Gymnastik

Nach einem schwungvollen, gelenkschonenden und Kreislauf anregenden Aufwärmen kräftigen wir durch gezielte Übungen alle Muskelpartien, insbesondere Bauch, Beine und Po. Dann folgen Übungen zur Mobilisation und Stabilisierung der Rückenmuskulatur, mit Stärkung aller Muskeln, die wir für einen gesunden Rücken benötigen. Dehnen und Stretchen sowie 15 Minuten Entspannung sind weitere Bestandteile der Trainingsstunde.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Kursleitung: Heidi Wolf, Übungsleiter C-Lizenz des Bayerischen Landessportverbandes (BLSV)

Mo, 28.09.2026, 09:00-10:15 Uhr, 11-mal

Gemeindezentrum Sommerhausen, Kirchplatz 9

Kursgebühr: 83,00 €, 8-14 TN

26H34472SO

Kursleitung: Heidi Wolf, Übungsleiter C-Lizenz des Bayerischen Landessportverbandes (BLSV)

Di., 12.01.2027, 09:00-10:15 Uhr, 11-mal

Gemeindezentrum Sommerhausen, Kirchplatz 9

Kursgebühr: 30,00 €, 8-14 TN

26H34441SO

Wirbelsäulengymnastik

Ein ganzheitliches Training zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden, zur Kräftigung der Rumpf- und vor allem der Rückenmuskulatur und zur Verbesserung der Körperhaltung.

Dieser Kurs ist für jeden gedacht, der bereits Rückenprobleme hatte oder präventiv den Rücken stärken möchte. In der Gruppe werden nach einer Erwärmung Bewegungsübungen mit unterschiedlichen Geräten durchgeführt oder gegen das eigene Körpergewicht geübt und in wechselnden Ausgangspositionen trainiert. Zum Ende folgt generell eine Entspannungsphase. Der Kurs ist über die Kursleiterin zertifiziert und somit erstattungsfähig.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Kursleitung: Irina Sieber, Physiotherapeutin

Mi., 07.10.2026, 17:30-18:30 Uhr, 10-mal

Gemeindezentrum Sommerhausen, Kirchplatz 9

Kursgebühr: 84,00 €, 8-14 TN

26H18573SO

Nachtwächterführung für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

Kinder, wollt ihr mit dem Sommerhäuser Nachtwächter bei Dunkelheit durch die Straßen und Gassen von Sommerhausen streifen? Dann bringt eure Laterne mit und freut euch auf lehrreiche Geschichten und spannende Erzählungen aus vergangenen Zeiten. Wusstet ihr zum Beispiel, dass der erste deutsche Auswanderer nach Amerika aus Sommerhausen kam?

Der Nachtwächter geht mit euch und eurer Begleitung zusammen durch den Ort. Und vielleicht findet ihr am Ende auch noch einen Schatz...

Kurseitung: Siegbert Fuchs

Fr., 09.10.2026, 19:00-20:30 Uhr

Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen, Hauptstr. 15, gebührenfrei

26H18574SO

Kurseitung: Siegbert Fuchs

Fr., 20.03.2026, 19.00-20.30 Uhr

Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen, Hauptstr. 15, gebührenfrei

26H23911SO

Bühne frei! - Schauspiel zum Ausprobieren Von den ersten Szenen bis zum Auftritt

Sie wollten schon immer einmal Theaterluft schnuppern? In diesem Workshop für Einsteiger*innen stehen Spielfreude, Kreativität und der Mut zum Ausprobieren im Mittelpunkt. Durch Improvisationen, Schauspielübungen und die Arbeit an kleinen Szenen lernen Sie grundlegende Techniken des Theaters kennen und sammeln erste Bühnenerfahrungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich-gefragt sind lediglich Neugier und die Bereitschaft, neue Seiten an sich zu entdecken. Ganz nebenbei stärken Sie Ihre Ausdrucksfähigkeit und gewinnen mehr Sicherheit im Auftreten-auf der Bühne und darüber hinaus.

Kursleitung: Iwona Jera

Di., 29.09.2026, 18:00-19:00 Uhr, 5-mal, 14-tägig

Alte Synagoge Sommerhausen, Casparigasse 4

Kursgebühr: 80,00 €, 3-5 TN

26H23912SO

Puppentheaterwerkstatt in Sommerhausen-Figuren bauen, Geschichten spielen

Für Kinder ab 7 Jahren

Bauen, spielen, Geschichten erfinden: In dieser Puppentheater-Werkstatt gestalten Kinder ab 7 Jahren ihre eigenen Theaterfiguren und entdecken, wie sie diese mit Stimme und Bewegung lebendig

werden lassen. Gemeinsam entwickeln wir kleine Szenen und bringen unsere Ideen auf die Bühne. Zum Abschluss präsentieren die jungen Puppenspieler*innen ihre Ergebnisse in einer kleinen Vorführung. Mitmachen können alle, die Freude an Kreativität, Theater und fantasievollen Geschichten haben.

Kursleitung: Iwona Jera

Do., 01.10.2026, 16:00-17:00 Uhr, 5-mal, 14-tägig

Alte Synagoge Sommerhausen, Casparigasse 4

Kursgebühr: 48,00 €, 5-10 TN

Kurs-Nr. H26312SO

Gestalten mit Ton-Drehen an der Töpferscheibe und kreatives Formen von Hand

Deine Hände sind dein wichtigstes Werkzeug in der Arbeit mit Ton. Mit ihnen formst du den Ton, gibst ihm Gestalt. Dies kann im Rhythmus der Töpferscheibe geschehen. Wir üben die Handgriffe, die es braucht, damit Du einen Becher oder eine Schale herstellen kannst. Freies Aufbauen, die Plattentechnik und Einformen bieten weitere vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten für dein Projekt. Eine kleine Gruppe in Werkstattatmosphäre bietet Raum für individuelles Arbeiten und Begleitung. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Einige Zeit nach dem Kurs findet ein Glasurtermin statt (zusätzlich 20 € Gebühr). Oder die entstandenen Stücke werden nach Wunsch von mir glasiert.

Material- und Brennkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Mittagsbrotzeit

Kursleitung: Heidrun Traupe

Sa, 07.11.2026, 10:00-16:00 Uhr

So, 08.11.2026, 10:00-14:00 Uhr

Keramikwerkstatt Sommerhausen, Atelier

110,00 €, 3-4 TN

26H26313SO

Kursleitung: Heidrun Traupe

Sa, 23.01.2027, 10:00-16:00 Uhr

So, 24.01.2027, 10:00-14:00 Uhr

Keramikwerkstatt Sommerhausen, Atelier

110,00 €, 3-4 TN

26H26314SO

Kursleitung: Heidrun Traupe

Sa, 30.01.2027, 10:00-16:00 Uhr

So, 31.01.2027, 10:00-14:00 Uhr

Keramikwerkstatt Sommerhausen, Atelier

110,00 €, 3-4 TN

Weitere Kurse und Veranstaltungen in Ochsenfurt und Umgebung unter:

www.vhs-ochsenfurt.de