

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 im Internet:
www.vhs-ochsenfurt.de

Kurs-Nr. F32445SO

Move to feel: Yoga in den Frühling

Du wünschst dir einen Raum für dich, um Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun, jenseits von Müssen und Sollen? Du wünschst dir Bewegung, Entspannung und Lebendigkeit im Hier und Jetzt? Dann ist move to feel genau richtig für dich.

In diesem Kurs kommen wir rein ins Spüren und raus aus dem Funktionieren. Inspiriert von den Qualitäten des Frühlings erkunden wir Leichtigkeit und Freude in der Bewegung und schenken uns Raum zum Aufatmen, Recken und Strecken nach dem langen Winter.

Was Dich erwartet: sanftes, fließendes Hatha-Yoga kombiniert mit freier Bewegung, Entspannungsübungen und somatischer Körperarbeit; Übungen zur Regulierung des Nervensystems; Atemübungen und Meditation, um in die Stille zu kommen. Wir üben mal sanft und langsam, mal fließend und lebendig. Für diesen Kurs ist keine Vorerfahrung nötig. Yogamatten und Meditationskissen sind vor Ort vorhanden.

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

Di., 03.03.2026, 19:00-20:15 Uhr, 8-mal: Kursort:

Gartenzimmer Sommerhausen, Ochsenfurter

Str. 22, 97286 Sommerhausen

Kursgebühr: 88,00 €

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.

Kurs-Nr. F21675SO

Siegbert Fuchs

Sa, 21.03.2026, 19:30 – 21.00 Uhr,
Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen,
Hauptstr. 15, gebührenfrei

Kurs-Nr. F21676SO

Siegbert Fuchs

Sa, 11.04.2026, 19.30 – 21.00 Uhr,
Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen,
Hauptstr. 15, gebührenfrei

Kurs-Nr. F34442SO

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 sind weitere Bestandteile der Trainingsstunde.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

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

Mo, 16.03.2026, 09.00 – 10.15 Uhr, 8-mal

Gemeindezentrum Sommerhausen, Kirchplatz 9

Kursgebühr: 60,00 EUR

Kurs-Nr. F34441SO

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 zertifiziert und somit erstattungsfähig.

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

Kursleitung: Irina Sieber, Physiotherapeutin

Mi., 04.03.2026, 17.30-18.30 Uhr, 10-mal

Gemeindezentrum Sommerhausen, Kirchplatz 9

Kursgebühr: 84,00 EUR

Kurs-Nr. F21677SO

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...

Siegbert Fuchs

Fr., 20.03.2026, 19.00-20.30 Uhr

**Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen,
Hauptstr. 15, gebührenfrei**

Kurs-Nr. F33851SO

**Intuitive Pflanzenbegegnung – Naturverbindung
mit Bewegung und Stille**

Erlebe achtsame Verbundenheit mit dir selbst und der Natur. In einer kleinen Gruppe tauchen wir ein in die frühlingshafte Natur eines wunderschönen Winterhäuser Streinbruchs. Nach einem 20-minütigen Spaziergang (bergauf) kommen wir mit sanften Bewegungs- und Meditationseinheiten im Steinbruch an. Du erhältst eine Einführung in das Thema "intuitive Pflanzenbegegnung" und begibst dich dann auf deinen eigenen Naturgang, um ganz intuitiv mit einer oder mehreren Pflanzen in Kontakt zu kommen. Vielleicht bringst du ein eigenes Thema mit, das dir auf dem Herzen liegt – oder du wünschst dir einfach Zeit, um ganz ins Hier und Jetzt der Natur einzutauchen. Die Pflanzenwelt steckt voller Weisheit und kann uns auf unserem Lebensweg immer wieder inspirieren. Zum Abschluss kommen wir im Kreis zusammen, um Erfahrungen zu teilen und mit einer Meditation in Stille zu schließen.

Kursleitung: Norma Rudat

So., 17.05.2026, 10:00-12:30 Uhr, 1-mal

Kursgebühr: 23,00 €