



 Volkshochschule
Ochsenfurt e.V.

Sommerhausen

Ansprechpartnerin: Margit Wiehl, Tel.: 09333 1825
Anmeldungen über die Geschäftsstelle der vhs
Ochsenfurt, Tel. 09331 28 90 oder im Internet:
www.vhs-ochsenfurt.de

Nachwächterführung

Streifen Sie mit dem Nachwächter 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. H21675SO

Siegbert Fuchs

Sa, 11.10.2025, 19:30 – 21.00 Uhr,

Treffpunkt : Rathaus Sommerhausen, Hauptstr. 15
gebührenfrei

Kurs-Nr. H21676SO

Siegbert Fuchs

Sa, 18.10.2025, 19.30 – 21.00 Uhr,

Treffpunkt : Rathaus Sommerhausen, Hauptstr. 15
gebührenfrei

Kurs-Nr.H34442SO

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, 29.09.2025, 09.00 – 10.15 Uhr, 10-mal
Gemeindezentrum Sommerhausen, Kirchplatz 9
75,00 EUR

Kurs-Nr. H34441SO

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., 08.10.2025, 17.30-18.30 Uhr, 10-mal

Gemeindezentrum Sommerhausen, Kirchplatz 9
84,00 EUR

Nachwächterführung für Familien – mit Kindern ab 5 Jahren

Kinder, wollt ihr mit dem Sommerhäuser Nachwächter 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 1. Deutsche nach Amerika aus Sommerhausen kam? Der Nachwächter geht mit euch und eurer Begleitung zusammen durch den Ort. Und vielleicht findet ihr am Ende auch noch einen Schatz...

Kurs-Nr. H21677SO

Siegbert Fuchs

Fr., 10.10.2025, 19.00-20.30 Uhr

Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen, Hauptstr. 15
gebührenfrei

Kurs-Nr. H21678SO

Siegbert Fuchs

Fr., 17.10.2025, 19.00-20.30 Uhr

Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen, Hauptstr. 15
gebührenfrei

Kurs-Nr. H26311SO

Gestalten mit Ton – Themenkurs: Gefäße für Licht

Herbst und Winter sind wieder Kerzenzeit. Ein besonderer Teller, eine Schale aus Ton für ein Kerzenarrangement oder ein origineller Kerzenhalter geben dem Licht eine "erdige" Basis.

Auch wir können uns in der Arbeit mit Ton erden und in die Ruhe bringen.

Materialkosten und ein Glasurtermin (bei Bedarf) werden extra verrechnet und vor Ort bezahlt.

Bitte mitbringen: Schürze, Mittagsbrotzeit

Kursleitung: Heidrun Traupe

Sa, 08.11.2025, 10.00 – 18.00 Uhr

Keramikwerkstatt Sommerhausen, Atelier

88,00 EUR

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, 15.11.2025, 10.00 – 16.00 Uhr

So, 16.11.2025, 10.00 – 14.00 Uhr

Keramikwerkstatt Sommerhausen, Atelier

110,00 EUR

Kurs-Nr. H26313SO

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, 24.01.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

So, 25.01.2026, 10.00 – 14.00 Uhr

Keramikwerkstatt Sommerhausen, Atelier

110,00 EUR

Weitere Kurse und Veranstaltung in Ochsenfurt und Umgebung unter:

www.vhs-ochsenfurt.de