



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



**Generationen
Zentrum
Matthias
Ehrenfried e.V.**

Programm

März bis August
2026



**MehrGenerationen
Haus**



**Erwachsenen
Bildung**



**Kinder
und Familie**



**Senioren
Begegnung**

**Kath. Bildungs- und Begegnungszentrum
Bahnhofstraße 4–6, 97070 Würzburg
Tel.: 0931/386-68700**

Willkommen im Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Gäste,

mit Freude präsentieren wir Ihnen das Programm des Generationen-Zentrums Matthias Ehrenfried für März bis August 2026. Als Mehrgenerationenhaus möchten wir auch in diesem Halbjahr Räume für Austausch, Lernen und Gemeinschaft schaffen – über Altersgrenzen und Lebenssituationen hinweg.

Ein Highlight in dieser Zeit wird der **Deutsche Katholikentag vom 13. bis 17. Mai 2026** in Würzburg sein. Unser Haus ist Veranstaltungsort, und unser Team ist aktiv ins Programm eingebunden.

Bitte beachten Sie, dass das Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried in dieser Zeit nur mit gültiger Eintrittskarte für den Deutschen Katholikentag betreten werden kann. Weitere Informationen und Tickets finden Sie unter www.katholikentag.de.

Neu bei uns ist der **Young Carer Fachtag am 11. März 2026**, der sich mit der besonderen Lebenssituation von pflegenden jungen Menschen befasst. Zudem starten wir „Schafkopf für Väter“, eine monatliche Runde zum Kennenlernen und Kartenspielen.

Darüberhinaus finden Sie zahlreiche weitere Angebote, die Sie inspirieren und bereichern können. Wir laden Sie ein, Neues zu entdecken und unser Haus mit Leben zu füllen.

Wir freuen uns auf die Begegnungen mit Ihnen!

*Ihr Team vom
Generationen-Zentrum
Matthias Ehrenfried*



Sie erreichen uns im Internet unter
www.generationen-zentrum.com

Über uns 4

MehrGenerationenHaus 5

Miteinander von Jung und Alt	6
Freiwilliges Engagement	9
Was ist ein MehrGenerationenHaus?	12

ErwachsenenBildung 13

Übersicht – Vorträge	14
Spiritualität	16
Lebensfragen	19
Sprache	26
Gedächtnis	27
Digitalisierung	28
Körper Gesundheit	30
– Entspannung	32
– Bewegung und Fitness	36
Musik	39
Tanz	40
Kreatives Gestalten	40
Kultur	41
Führungen	42
Ausstellungen	45
Bücherei im Matthias-Ehrenfried-Haus	47

Kinder und Familie 48

Übersicht der Angebote	49
Partnerschaft Beratung	50
Erziehung Eltern Pädagogische Fachkräfte	51
Eltern-Kind-Angebote	56
Vater-Kind-Angebote	67
Angebote für Kinder	72

SeniorenBegegnung 73

Offener Treff	74
Angebote im Café Lebenslust	75
Spiele in geselliger Runde	77
Kreatives Zusammensein	79
Verschiedene Angebote	79

Veranstaltungen in der Region 81

Allgemeine Geschäftsbedingungen 82

Hinweise zum Datenschutz 84

Verein 85

Wegweiser und Anfahrt 86

Veranstaltungsübersicht 87

Notizen 95

Kontakt | Impressum | Anmeldung 98



**Generationen
Zentrum
Matthias
Ehrenfried e.V.**

Unser Motto:

*Alle Generationen unter einem Dach
Kinder, Erwachsene und Senioren*

Das sind wir!

- **Katholisches Bildungs- und Begegnungszentrum (seit Januar 1973)**
- **Seniorenbegegnungsstätte (seit 1973)**
- **MehrGenerationenHaus (seit April 2008)**
- **Familienbildungsstätte (seit Oktober 2008)**
- **wellcome Standort (seit März 2010)**
- **Familienstützpunkt Innenstadt (seit August 2015)**

Der Mensch im Mittelpunkt!

- **Grundlage: Christliches Menschenbild**
- **Achtsamkeit, Nachhaltigkeit, integratives Konzept, Ganzheitlichkeit**

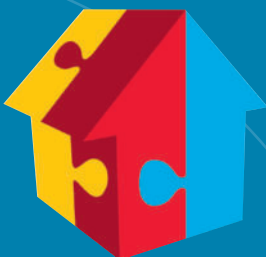
Unsere Angebote!

- **Bildungsangebote** für alle Generationen in und um Würzburg und darüber hinaus
- **Kurse, Seminare, Vortragsveranstaltungen, Fahrten, Führungen, offene Angebote, generationsübergreifender Treff**
- **Einbeziehung und Qualifizierung von Ehrenamtlichen**

Das berücksichtigen wir!

- **Die Gesellschaft im Wandel**
- **Neue Anforderungen der Arbeitswelt**
- **Kulturelle Vielfalt**
- **Qualifikationen außerhalb der Berufs- und Arbeitswelt**
- **Mobilität und Flexibilität**
- **Höhere Lebenserwartung der Menschen**
- **Die Gefahr der Vereinsamung**

MehrGenerationen Haus





MITEINANDER VON JUNG UND ALT

Die Angebote sind für Menschen, die verschieden alt sind und gemeinsam Zeit miteinander verbringen möchten. Wenn verschiedene Generationen zusammenhalten, ist das gut für unser Zusammenleben. So wird der Zusammenhalt in unserer Gesellschaft immer stärker. Neben diesen, speziell für Jung und Alt ausgerichteten Angeboten, sind die meisten, in unserem Programm veröffentlichten Angebote für Personen unterschiedlichen Alters offen.

1 **Rikscha-Fahrten – Steig ein, fahr mit!**

Rikschafahrgast oder -pilot/-in werden
Fahrten sind nach Absprache täglich von Montag – Sonntag möglich!



Dabei Sein!

Die Freude eines Fahrradausfluges wollen wir mit Menschen, die nicht mehr aus eigener Kraft in die Pedale treten können, teilen. Deshalb unternehmen Ehrenamtliche Rikscha-Fahrten in die Natur oder an geliebte Orte.

Mitmachen!

Wenn Sie selbst oder ein/e Angehörige/r gefahren werden möchten, dann melden Sie sich einfach bei uns telefonisch an. Wir organisieren Ihre Fahrt.

Unterstützen!

Sie können mitmachen! Wenn Sie sich fit fühlen und Ihre Zeit zum Geschenk machen möchten, dann werden Sie Pilot/-in im Generationen-Zentrum.

Kostet das etwas? – Nein. Die Fahrten sind Geschenke, die Pilot/-innen fahren ehrenamtlich.

Mehr Infos erhalten Sie unter www.generationen-zentrum.com

Verantwortlich: Carolin Lutz, Bildungsreferentin

2 **Freiraum**

Offener Treff für junge Erwachsene

Mittwochs, ab 04.03. – 15.07.

(außer 01.04. / 08.04. / 13.05. / 27.05. / 03.06.)

von 17.00 – 19.00 Uhr (15x)

„FreiRaum“, ist ein offener Treff für junge Erwachsene (ca. 20–35) mit psychischer Erkrankung. Gemeinsame Freizeit, Austausch, lockeres Beisammensein mit Gesprächen und Spielen haben hier jeden Mittwoch 17–19 Uhr Platz. Kommen und Gehen nach Bedarf möglich. Vor Ort sind 1–2 ehrenamtliche studentische Mitarbeitende. Organisiert vom BRK Betreutes Wohnen und dem Sozialpsychiatrischen Dienst des Erthal-Sozialwerks.

Referentin: Mitarbeiter/innen

Teilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!

Erthal Sozialwerk



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

3 Generationen-Spieleabend

für Gesellschaftsspiel-Begeisterte aller Generationen
Dienstags, 24.03. / 19.05. / 21.07.

Donnerstags, 23.04. / 25.06. jeweils von 18.00–22.00 Uhr

Gesellschaftsspiele verbinden und bringen Generationen zusammen.

Genau das wollen wir an unserem Spieleabend fördern. Sich begegnen, voneinander lernen, miteinander Spaß haben und in geselliger Runde einen Spieleabend verbringen.

Ob neu oder altbekannt, ob Karten-, -Würfel-, oder Brettspiele, eine große Spielauswahl ist vorhanden und auch eigene Spiele können mitgebracht werden.

Die Spiele und Tischgruppen können frei gewählt werden.

Ansprechpartnerinnen: Sabine Mozart, Anna Zimmer
Teilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!

4 Sammelbilder-Tauschabend zur Fußball-Weltmeisterschaft

Ein Abend in Anlehnung an die Fußball-Weltmeisterschaft 2026

Ein Tauschabend für Groß und Klein, Jung und Alt. Gemeinsames Sammelbilder-Tauschen: Fußballfans aus jeder Generation treffen sich und tauschen Bilder und Geschichten rund um ihre Fußballleidenschaft.

4a Mittwoch, 10.06. von 17.00–18.30 Uhr

4b Montag, 20.07. von 17.00–18.30 Uhr

Bitte mitbringen: Sammelalbum und Sammelbilder zum tauschen

Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung nicht erforderlich!

**Bitte informieren Sie sich über weitere, aktuelle
oder zusätzliche Veranstaltungen über unsere
Aushänge, Homepage, Tagespresse, usw.**

Familie, Kinder, Erziehung ...

**Sie haben Fragen oder Gesprächsbedarf?
Sprechen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da!**

Als Familienstützpunkt

- unterstützen, begleiten, entlasten Familien im Alltag
- sind Berater und „Ohr“ bei den kleinen und großen Sorgen und Freuden

**Birgit Zöller, Sozialpädagogin
Michaela Brand, Heilpädagogin**

info@generationen-zentrum.com, Tel. 0931/386-68700





„OFFENER TREFF" IM MEHRGENERATIONENHAUS

Der Mittel-Punkt im MehrGenerationenHaus ist ein „OffenerTreff".

Zum Beispiel ein Café.

DerTreff heißt dann „OffenerTreff", weil er für jeden offen ist.

Das bedeutet: Dort kann jeder hingehen.

Es ist immer ein Ansprechpartner vor Ort.

Die meisten Besucherinnen und Besucher gehen zuerst einmal zum OffenenTreff.

Dort lernen sie andere Menschen kennen.

Es gibt heiße und kalte Getränke.

Sie unterhalten sich.

Sie können etwas spielen.

Und überlegen, was sie zusammen machen können.

[ES]

Gratis WLAN

- mit internetfähigem Mobiltelefon möglich
- Beschreibung zur Einwahl finden Sie in jedem Veranstaltungsraum
- Beschreibung zur Einwahl können Sie am Empfang erfragen

Kostenlose PC Nutzung

- im offenenTreff während der Öffnungszeiten
- bitte wenden Sie sich an unsere Ansprechpartner
- im Café komm und im Café Lebenslust

Bücherregal

Es besteht die Möglichkeit, kostenlos Bücher aus unserem Bücherregal mitzunehmen, sowie eigene, nicht mehr benötigte Bücher vorbeizubringen. Wir bitten Sie, nur Bücher ab dem Erscheinungsjahr 2000 zu spenden.



Tauschregal für Kindersachen

Sie möchten gut erhaltene Kinderkleidung und Spielzeuge gerne weitergeben? Sie haben Freude daran nachhaltig zu stöbern? Dann schauen Sie bei unseremTauschregal vorbei. Dieses finden Sie in unserem Sanitär-/Wickelraum im Untergeschoss.

Kinderbetreuung „Kleine Strolche"

Wir betreuen Ihr Kind liebevoll, kurzzeitig und kostengünstig für 1–2 Vormittage in der Woche.

Näheres siehe Nr.117a-d

FREIWILLIGES ENGAGEMENT

[ES]

Die Freiwilligen bekommen Beratung und Unterstützung für ihre Aufgabe.

Sie können zum Beispiel verschiedene Kurse machen.

Und so etwas für ihre freiwillige Arbeit lernen.

Freiwillige Arbeit hilft arbeitslosen Menschen, wieder einen Beruf zu finden.

Und Menschen aus anderen Ländern, noch besser dazu zu gehören.

„wellcome“

Praktische Hilfe nach der Geburt

Während der ersten Monate erhalten Familien individuelle Hilfe durch eine ehrenamtliche Mitarbeiterin die ca. zweimal in der Woche für 2–3 Stunden zu Ihnen nach Hause kommt und Sie ganz praktisch unterstützt.



5

Fühldecken für Demenzerkrankte nähen

Dienstags, ab 03.03. – 28.07.

(außer 31.03. / 07.04. / 26.05. / 02.06.)

von 14.00 – 16.00 Uhr (18x)

In gemütlicher Runde kommen Nähbegeisterte zusammen, die aus gespendeten Stoffen „Nesteldecken“ für Demenzerkrankte im Krankenhaus nähen.

Auch Ungeübte sind herzlich willkommen.

Wir freuen uns über alle die sich einbringen!

Leitung: Petra Sutton

Teilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!

[ES] **Wo Sie nachfolgend dieses Symbol sehen, ist der Text in einfacher Sprache verfasst.**



Dieses Symbol verweist auf Angebote, die besonders für Senioren geeignet sind.

Folgen Sie uns auch auf Social Media:



[generationen_zentrum](#)



[Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried](#)





VERANSTALTUNGEN FÜR EHRENAMETLICHE UND INTERESSIERTE



6 **Bahnhofsgeschichten vom Ankommen, Bleiben und Weitergehen**

Ein Stadtrundgang im Sozialraum Bahnhof

Mittwoch, 01.07. von 16.00–17.30 Uhr

Bei diesem Rundgang besuchen wir zentrale Orte und Hilfseinrichtungen rund um den Würzburger Bahnhof. Bahnhöfe sind besondere Orte, an denen Menschen mit unterschiedlichsten Bedürfnissen und Geschichten aufeinandertreffen: Menschen, die auf den Zug oder Bus warten, sich hier verabreden, hier arbeiten oder Unterstützung suchen. Der Bahnhof ist mit seinem vielfältigen Publikum ein Kristallisationspunkt gesellschaftlicher Herausforderungen – zugleich aber auch eine Chance, zu zeigen, wie öffentlicher Raum gemeinsam genutzt werden kann. Wir beginnen mit einer Einführung im Matthias-Ehrenfried-Haus und gehen dann gemeinsam in Richtung Bahnhof, wo wir unter anderem die Bahnhofsmision besuchen.

Referentin: Esther Schießer

Teilnahmebeitrag: 5,00 €/Für unsere Ehrenamtlichen kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Matthias-Ehrenfried-Haus, Bahnhofstr. 4-6, 97070 Würzburg

max. TN-Zahl: 30



7 **Umgang mit schwierigen, psychisch kranken oder gewalttätigen Personen**

Schulung für ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen

Dienstag, 17.03. von 18.00–19.30 Uhr

In unserem MehrGenerationenhaus sollen sich alle willkommen und sicher fühlen. Manchmal begegnen uns dabei Situationen, die verunsichern oder Fragen aufwerfen. Genau hier setzt diese Fortbildung an.

In der Schulung erhalten ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen praxisnahe Impulse, um gelassen, aufmerksam und selbstsicher zu handeln. Im Mittelpunkt stehen Verständnis, klare Kommunikation und hilfreiche Handlungsmöglichkeiten für den Alltag – ohne Druck, ohne Angst, in einem geschützten Rahmen.

Die Fortbildung stärkt die eigene Sicherheit, fördert einen respektvollen Umgang miteinander und gibt Raum für Austausch und Fragen.

Referent: Markus Bursch, Kriminalhauptkommissar

max. TN-Zahl: 20

HAB

MUT,

STEH

AUF!

ANGEBOTE DES MGH

Herzliche Einladung

Würzburg

13.–17. Mai 2026

katholikentag.de

Katholikentag



Würzburg

ZdK



Was ist ein MehrGenerationenHaus?



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

Am 1. Januar 2021 startete das neue Bundes-Programm der MehrGenerationen Häuser. Das neue Programm heißt: Bundes-Programm MehrGenerationenHaus. Miteinander – Füreinander.

Das Bundes-Ministerium für Familie, Senioren, Frauen, und Jugend fördert die MehrGenerationenHäuser. Acht Jahre lang dauert der Zeitraum des neuen Bundes-Programms.

Rund 530 MehrGenerationenHäuser gibt es in Deutschland. Im MehrGenerationenHaus können sich Menschen treffen. Und sie können sich kennenlernen. Ganz egal, wie alt sie sind. Oder aus welchem Land sie kommen. Die Menschen können sich dort auch gegenseitig helfen. Oder etwas lernen.

Ein MehrGenerationenHaus hat viele Angebote. Hier bekommt man zum Beispiel Hilfe bei Fragen zu Familie, Beruf oder Pflege. Es gibt auch Sprach-Kurse oder Handy-Kurse. Oder Menschen singen gemeinsam im Chor. Oder Menschen lernen besser Lesen, Schreiben und Rechnen.

Jeder ist willkommen und kann mitmachen. Ob Menschen in der Stadt leben oder auf dem Land, die MehrGenerationenHäuser lassen niemanden allein. Sie machen die einzelne Person stark und die Nachbarschaft. Sie sorgen dafür, dass die Menschen sich wohl fühlen und gerne in ihrem Ort wohnen. Überall in Deutschland.

Alle MehrGenerationenHäuser eint, dass sie bei ihrer Arbeit vier Querschnittsaufgaben berücksichtigen: „Generationenübergreifende Arbeit“, „Teilhabe“, „Freiwilliges Engagement“ und „Sozialraum-orientierung“.

Weitere Informationen finden Sie auf der Seite des Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:

www.mehrgenerationenhaeuser.de

Erwachsenen Bildung



Foto: istockphoto.com



Übersicht – Vorträge

Datum	Uhrzeit	Titel	Nr.
10.03.	19.00	DEMOKRATIE <i>...und wie politisch sind die Kirchen?!</i>	15
16.03.	17.00	Bildvortrag: Alt-Würzburg, Zerstörung Würzburgs und Wiederaufbau	56
17.03.	17.00	Demenzkrankungen <i>und alles was Sie darüber wissen sollten</i>	16a
17.03.	19.00	Einführungsabend mit allen Informationen zum Fastenkurs <i>Entlasten, Reinigen, Erneuern</i>	31
18.03.	19.30	Anna Angst und Willi Wut – Wie kann ich gefühlstarke Kinder unterstützen? <i>für Eltern u. Tagespflegepersonen</i>	75
18.03.	19.30	(K)ein Buch mit sieben Siegeln – die Offenbarung des Johannes (5x)	8
24.03.	10.30	Mit Rilkes Gedichten zu Freude und Zuversicht finden <i>Seminar für alle Interessierten</i>	19
24.03.	14.00	Fit und selbstbestimmt im Alter <i>Muskelabbau rechtzeitig erkennen u. vorbeugen</i>	120a
25.03.	14.30	Neue Medien leicht erklärt <i>Facebook, Instagram und "X"</i>	28a
25.03.	17.00	Gegen die Trauer hilft nur das Trauern <i>Wie können Betroffene in der Bewältigung ihrer Trauer unterstützt werden?</i>	18a
25.03.	20.00	Stressfrei Vater sein <i>Ihr Weg zu mehr Ruhe, Klarheit u. Lebensfreude</i>	112
26.03.	18.00	Wertschätzende Kommunikation <i>Gesprächsrunde jeden Monat</i>	20
26.03.	19.00	Hure, Sünderin, Apostelin? <i>Maria von Magdala auf der Spur</i>	11
13.04.	17.30	Kindertagespflege oder Krippe <i>für Eltern u. Interessierte</i>	76
16.04.	18.30	Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten	18b
21.04.	17.00	Gesund Wohnen in den eigenen vier Wänden	21
21.04.	19.30	Gelassenheit im Alltag <i>für Eltern und Tagespflegepersonen</i>	78
22.04.	14.30	Neue Medien leicht erklärt <i>Wie nutze ich die künstliche Intelligenz mit ChatGPT?</i>	28b
22.04.	19.00	"Hab Mut – steh auf!" als österliche Lebenshaltung <i>Ein Abend zum Nachdenken m. Paul Weismantel</i>	12
25.04.	10.00	Vorteile des Kurzzeitfastens <i>Mit Esspausen den Körper entlasten</i>	33

Datum	Uhrzeit	Titel	Nr.
28.04.	20.00	Was Kinder wirklich wollen und brauchen Freispiel in der Natur	79
		<i>Online-Vortrag für Eltern und päd. Fachkräfte</i>	
30.04.	19.30	Trotzphase – starke Emotionen regulieren	79
		<i>für Eltern und Tagespflegepersonen</i>	
04.05.	20.00	Ich werde Vater!	114
		<i>Online Vortrag für Fragen und zum Austausch</i>	
05.05.	14.00	Im eigenen Zuhause leben	120b
		<i>aktiv, selbstbestimmt und sicher</i>	
05.05.	19.30	„Geschwister sind anders“	80
		<i>Kess-Workshop für Eltern mit mehreren Kindern</i>	
06.05.	20.00	Finanzpower für Frauen	71
		<i>Online-Vortrag für Eltern und päd. Fachkräfte</i>	
07.05.	17.00	Im Alter gut versorgt sein	23
		<i>Welche Möglichkeiten der Unterstützung und Betreuung gibt es?</i>	
19.05.	17.30	Digitaler Nachlass	18c
		<i>selbst bestimmen, rechtzeitig vorsorgen</i>	
20.05.	14.30	Neue Medien leicht erklärt	28c
		<i>Online-Banking mit der Sparkassen App</i>	
10.06.	19.00	Fußball = Religion !?	13
		<i>Was kann Kirche von Fußball lernen?</i>	
16.06.	14.00	Ernährung für ein starkes Herz	120c
		<i>Genussvoll essen, das Herz stärken</i>	
18.06.	19.30	So erziehe ich – Wie erziehst du?	81
		<i>für Eltern und Tagespflegepersonen</i>	
20.06.	09.30	Gesprächstrainings für Paare	69
		<i>Ein Partnerschaftliches Lernprogramm mit Candlelightdinner (EPL-Kurs)</i>	
23.06.	18.30	Vollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung	18d
		<i>Haben Sie schon vorgesorgt?</i>	
24.06.	14.30	Neue Medien leicht erklärt	28d
		<i>Podcast hören leicht gemacht</i>	
27.06.	10.00	Vorteile des Kurzzeitfastens	33
		<i>Mit Esspausen den Körper entlasten</i>	
30.06.	18.30	Erben und Vererben	18e
06.07.	20.00	Frühkindliche Sexualität – mit Kindern im Gespräch?!	72
		<i>Online-Vortrag für Eltern und päd. Fachkräfte</i>	
22.07.	14.30	Neue Medien leicht erklärt	28e
		<i>Datensicherung – Wie speichere ich sicher?</i>	



SPIRITUALITÄT

WIEDER.NEU.IM GESPRÄCH.

Wenn Sie katholischer Christ werden wollen Gleichgültig, ob Sie sich ganz neu oder wieder für die katholische Kirche interessieren und sich fragen, ob Sie ihr beitreten wollen – ein guter Schritt ist ein persönliches Gespräch über Ihr Anliegen und Ihre Fragen.

Neue Interessenten sind herzlich eingeladen, bei mir anzurufen und sich über den Verlauf des Kurses näher zu informieren.

Erstkontakt: Alexander Kolbow, Leiter Bildung
(Tel. 0931/386-68700)

8 (K)ein Buch mit sieben Siegeln – die Offenbarung des Johannes

**Mittwochs, 18.03. / 22.04. / 20.05. / 15.07. / 05.08.
von 19.30–21.00 Uhr**

Das letzte Buch des Neuen Testaments und damit auch das letzte der gesamten christlichen Bibel ist die Offenbarung des Johannes, die auch Johannes-Apokalypse genannt wird. Sie ist ein prophetisches Buch, das als Sendschreiben an christliche Gemeinden im asiatischen Raum gerichtet ist. Es birgt zahlreiche apokalyptische Visionen über das Ende der Welt. Doch diese leiten auch über in einmalige optimistische Visionen mit großer Hoffnung auf eine neue Erde und einen neuen Himmel mit der Wiederkunft Jesu Christi. Viele verstehen oder verstanden dieses Buch als schwierig und unlesbar, quasi als ein „Buch mit sieben Siegeln“. Diese sprichwörtliche Einordnung irritiert, denn in Wirklichkeit wird in diesem Buch sogar beschrieben, dass das Buch mit den sieben Siegeln geöffnet wird.

Einmal monatlich, jeweils mittwochs um 19.30 Uhr

18. März Alles sieben? Das siebte Siegel, sieben Engel und Trompeten (Offb 8,1-9,6)

22. April Der Kampf Satans gegen das Volk Gottes (Offb 12,1 bis 14,5)

20. Mai Gericht – Ernte – sieben Plagen (Offb 14,6-15,8)

15. Juli Der Fall Babylons und das tausendjährige Reich (Offb 17,1-18; 20,1-15)

5. August Die neue Welt Gottes (Offb 21,1 bis 22,5)

Referent: Domvikar Prof. Dr. Petro Müller, Ökumenereferent
Anmeldung erbeten! / Teilnahme kostenfrei! /
Spende erbeten!

**Bitte informieren Sie sich über weitere, aktuelle
oder zusätzliche Veranstaltungen über unsere
Aushänge, Homepage, Tagespresse, usw.**

9 Tatsächlich: Frieden!

Offener Gesprächsabend in einem „dialogRAUM“ zu Friedensfragen



Dienstag, 24.03. von 19.00–21.00 Uhr

„Der Friede kommt nicht vom Fordern, er kommt nur, wenn wir ihn tun und wenn in unsern Herzen die Mörderwaffen ruh’n.“ – die Liedzeile von André Heller umreißt die innere Problematik allen Friedensengagements. Den eigenen Horizont immer wieder zu erweitern, sich konstruktiv-kritisch mit den aktuellen Fragen auseinander zu setzen, Versöhnung in Gedanken, Worten und Werken zu üben, dazu lädt diese offene Gesprächsreihe ein.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit pax christi und der Ökumenischen Nagelkreuzgemeinschaft Würzburg.

Im Vorfeld der Veranstaltung findet um 18.30 Uhr ein spiritueller Impuls im Veranstaltungsraum statt.

Auch hierzu herzliche Einladung!

Keine Anmeldung nötig.

Referentin: Martina Reinwald, pax christi
Diözesanverband Würzburg

Referent: Hermann Simon, pax christi
Diözesanverband Würzburg
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten!



SPIRITUALITÄT
christl. Lebensgestaltung

10 Seminarreihe Sakraler Tanz

Meditation des Tanzes

Donnerstags, 26.03. / 23.04. / 07.05. / 21.05. / 11.06. / 18.06. / 09.07. / 23.07.

von 19.00–21.00 Uhr

Das „Sakrale Tanzen“ ist ein Sich-Ausrichten auf die Mitte, auf den göttlichen Grund, auf den Ort der Stille und auf die Kraft in uns. Wir erhalten die Möglichkeit, mit unserer wahren Natur in Kontakt zu kommen, uns selbst und den Mitmenschen zu begegnen. Eingeladen sind Frauen und Männer, die Freude an Rhythmus und harmonischer Bewegung haben. Wir tanzen einfache Kreistänze und meditativ-sakrale Tänze aus den unterschiedlichsten Themenbereichen (sehen Sie im Internet bzw. erhalten Sie zu Kursbeginn). Bewegungsmeditation, Poesie, Texte und Gesänge begleiten uns.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

Leitung: Helga Michel

Kursbeitrag: 55,20 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 18



Dieses Symbol verweist auf Angebote, die besonders für Senioren geeignet sind.



11 Hure, Sünderin, Apostelin?

Maria von Magdala auf der Spur

Donnerstag, 26.03. von 19.00–20.30 Uhr

Wer war Maria von Magdala? 2016 erhob Papst Franziskus ihren Gedenktag in den Rang eines Apostelinnenfestes. Sie ist eine ideale Projektionsfläche für Verschwörungstheorien – vielen ist sie bekannt durch die Bestseller von Dan Brown. An unserem Abend erfahren Sie, was die Bibel über Maria aus Magdala verrät, was außerbiblische Quellen ergänzen und was in unserer Literaturgeschichte aus ihr geworden ist. Nicht zuletzt geht es dabei auch um die Frage: Wer ist eigentlich ein/e Apostel/-in?

Referentin: Dr. Hildegard Gosebrink, Leiterin der Arbeitsstelle Frauenseelsorge der Freisinger Bischofskonferenz Teilnahme kostenfrei! /

Anmeldung für die online-Teilnahme erforderlich!

Referentin ist online zugeschaltet! Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie online oder vor Ort teilnehmen möchten.

Gefördert mit Mitteln des Überdiözesanen Fonds der sieben bayerischen (Erz-)Bistümer

12 „Hab Mut–steh auf!“ als österliche Lebenshaltung

Ein Abend zum Nachdenken mit Paul Weismantel

Mittwoch, 22.04. um 19.00 Uhr

Der Katholikentag im Mai steht unter dem Motto „Hab Mut, steh auf!“. Doch was könnte dieses Motto ganz konkret für mein Leben bedeuten? An dem Abend nimmt Domvikar Paul Weismantel das Motto des Katholikentags in den Blick und geht in Zusammenarbeit mit den Teilnehmenden darauf ein, welche Bedeutung sich für das eigene Leben erschließen könnte.

Referent: Domvikar Paul Weismantel, Ordensreferent, Spiritual Priesterseminar

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /

Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 25



Hab Mut, steh auf!

104. Deutscher Katholikentag in Würzburg

Mittwoch, 13.05. – Sonntag, 17.05.

700 Veranstaltungen an fünf Tagen wollen dazu ermutigen nach Wegen für eine zukunftsfähige Gesellschaft und Kirche Rund 700 Veranstaltungen laden dazu ein, gemeinsam nach Wegen für eine zukunftsfähige Gesellschaft und Kirche zu suchen. Angesichts von Krieg, Klimawandel, sozialer Spaltung und Krisen stehen konstruktive Debatten, die Würde jedes Menschen und christliche Hoffnung im Mittelpunkt.

Weitere Informationen und Tickets unter www.katholikentag.de



13 Fußball = Religion!?

Was kann Kirche von Fußball lernen?

Mittwochs, 10.06. von 19.00–20.30 Uhr

Am 11. Juni startet die Fußball-Weltmeisterschaft in den USA, Kanada und Mexiko. Hier treffen Leidenschaft und Kampfgeist aufeinander. Für viele Fans hat Fußball nicht nur während der Fußball-WM Züge einer Religion. Ein spannender Abend, der zwei völlig unterschiedliche Welten in den Blick nimmt, die aber doch viele Gemeinsamkeiten besitzen.

Referent: Dr. Thorsten Kapperer, Pastoralreferent,
Sportbeauftragter des Bistums Würzburg
Anmeldung erbeten! / Teilnahme kostenfrei! /
Spende erbeten!
max. TN-Zahl: 25

LEBENSFRAGEN

14 Zu Hause pflegen – eine große Herausforderung

Praktische Tipps und wichtige Grundlagen

**Dienstags, 03.03. / 17.03. / 14.04. / 28.04. / 19.05. /
09.06. / 23.06. / 07.07. / 28.07. / 15.09. / 29.09. / 13.10.
von 17.30–19.00 Uhr**

14a Informationsabend zum Pflegekurs:

Dienstag, 03.03. von 17.30–19.00 Uhr

für alle, die sich aktuell oder in naher Zukunft mit
zu pflegenden Angehörigen beschäftigen.

14b Dienstags, ab dem 17.03.2026

von 17:30 bis 19:00 Uhr

Es geht um Themen und Fragen wie: Konsequenzen für mich, Angehörige und Familie, richtig lagern, Erkrankungen und Ernährung, Inkontinenz, Leistungen der Pflegeversicherung, aber auch Entlastung von Angehörigen, ... Die Inhalte der einzelnen Abende stellen wir Ihnen am Info-Abend genauer vor. Sie finden sie auch im Internet und auf den ausliegenden Handzetteln.

Sie können jederzeit zum Kurs dazukommen, da dieser fortlaufend stattfindet und Sie die Abende, die Sie versäumt haben, nachholen können.

Leitung: Ein Team von Pflegekräften und Referent/-innen
Teilnahme kostenfrei! / Anmeldungen über HALMA e.V.
unter info@halmawuerzburg.de oder 0931 20781420
erforderlich!

In Kooperation mit der Barmer, der Stadt Würzburg Fachbereich Integration, Inklusion und Senioren und der Fachstelle für Demenz und Pflege Halma e.V..

max. TN-Zahl: 12

BARMER

**STADT
WÜRZBURG**





15 DEMOKRATIE

...und wie politisch sind die Kirchen?!

Dienstag, 10.03. von 19.00–21.00 Uhr

Immer wieder beziehen die Kirchen Position zu politischen Fragen, z.B. zu Themen wie Migration oder Krieg und Frieden. Das trifft auf viel Zustimmung, aber auch auf Kritik. Wie politisch sind die Kirchen? Das fragen wir Heinrich Bedford-Strohm, einen prominenten Vertreter gesellschaftlich engagierter Theologie.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation von der Akademie Frankenwarte, der Domschule Würzburg, dem Generationen-Zentrum Matthias-Ehrenfried, der Kolping Akademie Würzburg, dem Rudolf-Alexander-Schröder-Haus und der vhs Würzburg & Umgebung e.V.

Anmeldung unter

www.schroeder-haus.de oder 0931 321750.

Referent: Heinrich Bedford-Strohm, Vorsitzender des Weltkirchenrates und ehemaliger Ratsvorsitzender der EKD
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich! /
Spende erbeten!

Ort: Rudolf-Alexander-Schröder-Haus, Wilhelm-Schwinn-Platz 3, 97070 Würzburg



16 Fachtag Young Carer – Mut haben und Mut geben

Junge Menschen mit Care-Verantwortung

Mittwoch, 11.03. um 13.00 Uhr

Auf Sie wartet ein vielfältiges Programm inkl. Gesprächsrunde mit Young Carern, Fachvorträgen sowie Workshops. Der Fachtag richtet sich an Young Carer, die Politik sowie (Fach-)Öffentlichkeit, Akteurinnen und Akteure aus Schul-, Sozial- und Gesundheitswesen und Interessierte. Young Carer sind pflegende Kinder, Jugendliche/junge Erwachsene, die sich um ein krankes Familienmitglied oder einen nahen Angehörigen mit Behinderung kümmern und eine große Verantwortung innerhalb des Familiensystems tragen. Sie agieren als pflegende Angehörige häufig im Verborgenen und finden in unserer Gesellschaft kaum Beachtung. Im Fokus steht die Sensibilisierung sowie Vorstellung von Unterstützungsprojekten.

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 100



Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!

Spendenkonto: Liga Bank Würzburg,

IBAN: DE10 7509 0300 0403 0008 00

BIC: GENODEF1M05

Stichwort: wellcome

17a Demenzerkrankungen

und alles was Sie darüber wissen sollten

Dienstag, 17.03. von 17.00–18.30 Uhr

Dieser Vortrag informiert über demenzielle Krankheitsbilder und gibt Auskunft über den Umgang mit den Erkrankten. Formen, Anzeichen, Diagnose und Vorbeugung sind Themen des Abends. Ziel von digiDEM Bayern ist es, die Lebenssituation von Menschen mit Demenz und deren pflegenden Angehörigen nachhaltig zu verbessern. Gefördert wird digiDEM Bayern vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention (StMGP). Vor dem Vortrag gibt es ab 16.00 Uhr an Ständen Informationsmöglichkeiten über Hilfsangebote, Beratungsstellen, Sport und Therapieangebote für Menschen mit Demenz bzw. Angebote für pflegende Angehörige.

Referentin: Petra Dlugosch, Sozialpädagogin und Gerontologin, Projektassistenz, digiDEM Bayern
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!
In Kooperation mit Halma und digiDEM
max.TN-Zahl: 100



LEBENSFRAGEN

17b Demenz-Screeningtag

zur Früherkennung von Gedächtnisbeeinträchtigungen

Donnerstag, 19.03. von 10.00–17.00 Uhr

Bürgerinnen und Bürger können an diesem Tag ihre Gedächtnisleistung kostenfrei und mit Hilfe eines wissenschaftlichen Kurzttests (ca. 20 Min) überprüfen lassen. Das Testangebot richtet sich an Menschen ab 65 Jahren, die bei sich selbst eine Verschlechterung des Gedächtnisses wahrgenommen oder bei denen nahestehende Personen ein Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit bemerkt haben.

digiDEM-Bayern ist ein Forschungsprojekt der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, des Universitätsklinikums Erlangen und des Medical Valley Europäische Metropolregion Nürnberg.

Bitte mitbringen: Interessierte, die beim Sehen und Hören eingeschränkt sind, müssen ihre Seh- und Hörhilfen mitbringen
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!



Dieses Symbol verweist auf Angebote, die besonders für Senioren geeignet sind.



18 Ruhestand – und was kommt jetzt?

Impulse für eine neue Lebensphase

Mittwoch, 18.03. von 18.00–19.30 Uhr

Stehen Sie jetzt oder in näherer Zukunft vor dieser Frage? In diesem Workshop für Menschen ab 50 wollen wir mit Ihnen gemeinsam herausfinden, welche Veränderungen, Herausforderungen, Entdeckungen und Chancen in der neuen Lebensphase auf Sie warten. Sind Sie interessiert und möchten Näheres dazu erfahren? Wir laden Sie herzlich ein zu einem kurzweiligen Abend mit vielen Impulsen zum Weiterdenken.

Referentinnen: Barbara Kopriva, Cyana Pompeo Schuster, Freiwilligenagentur Würzburg
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /
Anmeldung erbeten!

In Kooperation mit der Freiwilligen Agentur Würzburg
max. TN-Zahl: 15



19 Treffpunkt Tod

Wir alle müssen sterben. Vielen macht das Angst. Der Tod wird deshalb in unserer Gesellschaft immer noch weitgehend verdrängt. Doch wer sich mit ihm beschäftigt und ihn akzeptiert, kann unbeschwerter leben. Daher brechen wir mit dem ungesunden Tabu und tauschen uns über unterschiedliche Themen rund um Sterben und Tod aus.

19a Gegen die Trauer hilft nur das Trauern

Wie können Betroffene in der Bewältigung ihrer Trauer unterstützt werden?

Mittwoch, 25.03. um 17.00 Uhr

Trauer kann nicht aufgelöst, sondern muss durchlebt werden. Das gelingt am ehesten, wenn man nicht alleine ist.

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /
Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 12

19b Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten

Donnerstag, 16.04. um 18.30 Uhr

Wer eine eigene Immobilie hat, möchte sie womöglich im eigenen Familienkreis weitergeben. Liegt es da näher, die eigenen vier Wände zu Lebzeiten zu übertragen oder macht es mehr Sinn, diese zu vererben? Welche Nutzungs- oder Wohnrechte sollte man vereinbaren? Und wie hoch fällt die Steuerschuld für die Beschenkte bzw. den Beschenkten aus? Der Vortrag macht deutlich, welche finanziellen und vertraglichen Konsequenzen sich aus Erbe und Schenkung ergeben und welche Fallstricke es bei der Umsetzung zu bedenken gibt.

Referent: Timo Winter, Rechtsanwalt
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /
Anmeldung erforderlich!

Mit freundlicher Unterstützung durch die Sparkassen-Finanzgruppe-Beratungsdienst Geld und Haushalt.

max. TN-Zahl: 50



19c Digitaler Nachlass

selbst bestimmen, rechtzeitig vorsorgen

Dienstag, 19.05. um 17.30 Uhr

Immer mehr Menschen sind digital unterwegs. Viele wichtige Vertragsdaten oder Informationen sind deshalb nur noch virtuell vorhanden. Doch was passiert mit diesen virtuellen Verträgen, wenn jemand stirbt? Wie kommen Hinterbliebene an die zum Teil sehr wichtigen Informationen? Der Vortrag richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die über Online-Accounts verfügen und dafür eine Regelung treffen wollen.

Referentin: Simone Rzehak,

Fachberaterin für Verbraucherfragen

Teilnahmebeitrag: 5,00 €// Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 30

19d Vollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

Haben Sie schon vorgesorgt?

Dienstag, 23.06. um 18.30 Uhr

Mit einer Vollmacht können Sie eine Vertrauensperson beauftragen Dinge für Sie zu regeln und Entscheidungen zu treffen. Sie greift dann, wenn Sie wegen einer Erkrankung, Behinderung oder Pflegebedürftigkeit Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst klären können.

In einer Patientenverfügung legen Sie heute schon fest, welche medizinischen Maßnahmen Sie im Fall einer späteren Entscheidungsunfähigkeit wünschen und welche nicht. Was kann man außerdem in einer Betreuungsverfügung festlegen? Alle diese Fragen werden Thema des Informationsabends sein.

Referentin: Nina Schmitt, Diplom-Sozialpädagogin (FH)

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /

Anmeldung erbeten!

In Kooperation mit dem Betreuungsverein SkF e.V.
Würzburg

max.TN-Zahl: 35

19e Erben und Vererben

Dienstag, 30.06. um 18.30 Uhr

Der Wunsch, Erbstreitigkeiten zu vermeiden, führt viele dazu, bereits zu Lebzeiten Vermögensfragen – vor allem Immobilien – zu regeln. Das Spektrum ist vielfältig und kann oft sogar das Haus vor dem Staat schützen, falls später ein Pflegeheimaufenthalt nötig wird. Wer die gesetzliche Erbfolge vermeiden will, sollte ein Testament erstellen. Doch wie geht das am besten? Und wie beteiligt sich der Staat am Erbe?

Referent: Timo Winter, Rechtsanwalt

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /

Anmeldung erforderlich!

Mit freundlicher Unterstützung durch die Sparkassen-Finanzgruppe-Beratungsdienst Geld und Haushalt.

max.TN-Zahl: 35

 **Sparkasse
Mainfranken Würzburg**





20 Mit Rilkes Gedichten zu Freude und Zuversicht finden

Seminar für alle Interessierten

Dienstag, 24.03. von 10.30–12.30 Uhr

Die Gedichte von Rainer Maria Rilke altern nicht und kommen nicht aus der Mode. In unnachahmlich ausdrucksstarker Sprache verdichten sie immer aufs Neue Empfindung und bewusste Erfahrung, Suche, Erkenntnis und eine erstaunlich zeitgemäße Spiritualität. So nimmt er z.B. ungemein treffend das Wesen der modernen Achtsamkeitsarbeit vorweg. Mit gemeinsamer Freude an Rilkes Dichtung wollen wir uns der Lebensorientierung zuwenden, die uns die Gedichte geben können.

Leitung: Eva-Maria Schier, Psychotherapie (HPG), Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Teilnahmebeitrag: 6,00 €/Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 15

21 Wertschätzende Kommunikation

(GFK nach Marshall Rosenberg)

Alter 18-99, alle sind herzlich willkommen!

**Donnerstags, 26.03. / 23.04. / 21.05. / 11.06. / 09.07.
von 18.00–20.00 Uhr**

Erfahren Sie die Kunst der wertschätzenden Kommunikation in unserer monatlichen Übungsgruppe! Unabhängig von Alter, Ausbildung/Beruf oder Vorerfahrung – diese Gruppe ist für alle gedacht. Wir wenden uns in den monatlichen Sitzungen jeweils einzelnen Aspekten und praktischen Werkzeugen der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg zu.

Referent: Oliver Berger, Diplom Pädagoge und Bildungsreferent

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /

Anmeldung erbeten!

max.TN-Zahl: 25



22 Gesund Wohnen in den eigenen vier Wänden

Dienstag, 21.04. um 17.00 Uhr

Wir verbringen 90 Prozent unserer Zeit in Innenräumen. Schadstoffe aus Baumaterialien, Einrichtung oder Reinigungsmittel belasten unsere Innenraumluft. Schimmel, Elektrosmog und ein schlechtes Raumklima gefährden unsere Gesundheit. Im Vortrag werden die Zusammenhänge für ein gesundes Wohnumfeld aufgezeigt. Einfache Maßnahmen bewirken schon viel für unsere Gesundheit.

Referentin: Dr. Sabine Amberg-Schwab, Chemikerin, Baubiologin

Referent: Dipl.-Ing. Wolfgang Schwab, Bauingenieur

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /

Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 45

23 Austauschraum Weißsein

Mittwoch, 29.04. von 18.00–20.00 Uhr

Der „Austauschraum Weißsein“ lädt dazu ein, die eigene Positionierung in gesellschaftlichen Strukturen ohne Schuld und Scham zu reflektieren. Im gemeinsamen Austausch werden Erfahrungen geteilt, Impulse gegeben und Raum geschaffen, um auch schwierige Themen achtsam auszuhalten.

Ziel ist es, ein besseres Verständnis dafür zu entwickeln, wie Weißsein als soziale Kategorie wirkt, welche Privilegien damit verbunden sind und wie eine reflektierte Haltung dazu beitragen kann, Rassismus abzubauen und Diversität zu fördern.

Referentin: Karolina Vorácková, Pädagogische Leitung
Jugendbildungsstätte Unterfranken

Referent: Oliver Berger, Diplom Pädagoge und
Bildungsreferent

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /
Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit der Jugendbildungsstätte
Unterfranken und dem Bündnis für Zivilcourage

max. TN-Zahl: 6



LEBENSFRAGEN

24 Im Alter gut versorgt sein

*Welche Möglichkeiten der Unterstützung und
Betreuung gibt es?*

Donnerstag, 07.05. von 17.00–18.30 Uhr

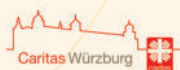
Im Alter gut versorgt zu sein, ist ein wichtiges Thema, das viele Familien betrifft. Doch welche Pflegeform ist die richtige? Wann reicht die Unterstützung einer Sozialstation aus, wann ist Tagespflege sinnvoll – und wie findet man den passenden Heimplatz? Und was gibt es noch für Betreuungsformen?

In diesem informativen Vortrag gibt es einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten der Pflege im Alter. Es wird erklärt, welche Unterstützungsangebote es gibt, welche Voraussetzungen und Kosten zu beachten sind und wie Angehörige die passende Lösung für ihre Situation finden können. Im Anschluss bleibt Zeit für Fragen und Austausch.

Referentin: Eva-Maria Pscheidl, Fachbereichsleitung
Pflege und Betreuung beim Caritasverband Würzburg
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /
Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit der Caritas Würzburg

max. TN-Zahl: 30



Folgen Sie uns auch auf Social Media:



generationen_zentrum



Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried





ErwachsenenBildung

Finanzpower für Frauen

Online Vortrag für Eltern und päd. Fachkräfte

Mittwoch, 06.05. um 20.00 Uhr

Näheres unter Nr. 71

Ernährung für ein starkes Herz

Genussvoll essen, das Herz stärken

Dienstag, 16.06. von 14.00–15.30 Uhr

Näheres unter Nr. 120c

SPRACHE

25 Englische Konversation – Konversationsrunden für Interessierte jeden Alters

In diesen Konversationsrunden werden aktuelle wie allgemeine Themen diskutiert. Sie erweitern Ihre Sprachkompetenzen beim Lesen und Besprechen unterschiedlichster, kurzer Texte, wobei mit spielerischen Elementen Wortschatz, Grammatik und Aussprache aufgefrischt und gefördert werden.

25a English for fun

Englische Konversation – Konversationsrunden für Interessierte jeden Alters

Dienstags, ab 03.03.–21.07.

(außer 31.3. / 7.4. / 12.5. / 26.5. / 2.6.)

von 10.30–12.00 Uhr (16x)

25b Let's talk in English

Donnerstags, ab 05.03.–23.07.

(außer 2.4. / 9.4. / 14.5. / 28.5. / 4.6.)

von 10.45–12.15 Uhr (16x)

Kursbeitrag je Kurs : 105,60 € (zzgl. Lehrmaterial) /

Anmeldung erforderlich!

Leitung: Ursula Eehalt, Lehramtsassessorin

Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 15

Familie, Kinder, Erziehung ...

Sie haben Fragen oder Gesprächsbedarf?

Sprechen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da!

Als Familienstützpunkt

- unterstützen, begleiten, entlasten Familien im Alltag
- sind Berater und „Ohr“ bei den kleinen und großen Sorgen und Freuden

Birgit Zöller, Sozialpädagogin

Michaela Brand, Heilpädagogin

info@generationen-zentrum.com, Tel. 0931/386-68700



GEDÄCHTNIS

„Wer rastet, der rostet“ – dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gedächtnisfunktionen. Sie trainieren in netter Gruppenatmosphäre u.a. Konzentration, Merkfähigkeit, assoziatives und logisches Denken: „Bleib fit – mach mit“.

26 **Ganzheitliches Gedächtnistraining für Geist und Seele**

für Interessierte ab 60 Jahren



26a Montags, 16.03. / 23.03. / 13.04. / 20.04. / 27.04. / 04.05. / 08.06. / 15.06. / 22.06. / 29.06. / 06.07. / 13.07. von 09.40 – 11.10 Uhr (12x)

25b Montags, 16.03. / 23.03. / 13.04. / 20.04. / 27.04. / 04.05. / 08.06. / 15.06. / 22.06. / 29.06. / 06.07. / 13.07. von 11.30 – 13.00 Uhr (12x)

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Textmarker

Leitung: Gertrud Moldenhauer, Gedächtnistrainerin, Mitglied im BVGT e.V. (www.bvgt.de)

Kursbeitrag je Kurs: 74,40 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 12

SPRACHE
GEDÄCHTNIS

26c **Ganzheitliches Gedächtnistraining für Geist und Seele**

für Interessierte ab 60 Jahren



Dienstags, 03.03. / 17.03. / 24.03. / 14.04. / 28.04. / 05.05. / 19.05. / 09.06. / 16.06. / 30.06. von 14.00 – 15.30 Uhr (10x)

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Textmarker

Referentin: Claudia Schmidt, Gedächtnistrainerin, zertifiziert durch BVGT e.V. (www.bvgt.de)

Kursbeitrag: 61,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 12



Ein Gespräch
kann verändern.

Mit uns können Sie reden.

Vertraulich, anonym,
kostenfrei.

Dominikanerplatz 4, Wü., ☎ 0931 55800, info@gesprachsladen-wue.de
Montag–Freitag 10–13 u. 14–17 Uhr, Mittwochnachmittag nur 17–19 Uhr

www.gesprachsladen-wue.de

Träger: Augustinerkloster und Diözese Würzburg



DIGITALISIERUNG



Medien-Café (nicht nur) für Senioren

Neue Kommunikationsmittel leicht erklärt

Hier wird Ihnen ganz individuell und persönlich beim Umgang mit Smartphone, Tablet oder Laptop geholfen. Bringen Sie Ihre Fragen zur Anwendung oder den Funktionen mit. Wir helfen Ihnen Schritt für Schritt weiter.

Um Sie ca. 40 Minuten eins zu eins zu betreuen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

27 Dienstag, 03.03. / 10.03. / 17.03. / 24.03. / 14.04. / 21.04. / 28.04. / 05.05. / 19.05. / 09.06. / 16.06. / 23.06. / 30.06. / 07.07. / 14.07. / 21.07. / 28.07.
um 14.00 und 14.45. Uhr

28 Freitag, 06.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03. / 17.04. / 24.04. / 08.05. / 22.05. / 12.06. / 19.06. / 26.06. / 03.07. / 10.07. / 17.07. / 24.07. / 31.07. um 16.00 Uhr

Ansprechpartner: Studenten

Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 2



Sparkasse
Mainfranken Würzburg



29 Neue Medien leicht erklärt

Mit diesen Vorträgen möchten wir Ihnen die Bedeutung, die Vorteile und den Nutzen, aber auch die Gefahren und Risiken der neuen Medien und Anwendungen näher bringen.

29a Facebook, Instagram und „X“

Die neue Kommunikationsform leicht erklärt

Mittwoch, 25.03. um 14.30 Uhr

Wollen Sie Facebook, „X“ und Instagram nutzen, wie es auch die jüngere Generation tut, wissen aber nicht wie das geht?

Sie werden über die verschiedenen Funktionen, Anwendungen und Möglichkeiten dieser modernen Kommunikationsform im Internet informiert und können Ihre speziellen Fragen einbringen.

29b Wie nutze ich die künstliche Intelligenz mit ChatGPT?

Mittwoch, 22.04. um 14.30 Uhr

Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen – und mit ChatGPT steht ein digitales Werkzeug zur Verfügung, das Texte formuliert, Ideen entwickelt, Informationen aufbereitet und beim Planen, Schreiben oder Lernen unterstützt. Doch wie funktioniert ChatGPT eigentlich? Entdecken Sie, wie Sie ChatGPT unterstützt.



Dieses Symbol verweist auf Angebote, die besonders für Senioren geeignet sind.

29c Online-Banking mit der Sparkassen App

Mittwoch, 20.05. um 14.30 Uhr

Grundsätzlich versteht man mit Online-Banking die Führung eines (Giro-)kontos (Banking) per Internet (Online). Sie können die digitalen Technologien wie Smartphone, Tablet oder den PC zur Abwicklung Ihrer Finanzgeschäfte nutzen. Wir erklären Ihnen verschiedene Verfahren, Voraussetzungen, Software-Produkte, Einrichtung und Anwendung und gute Gründe für die Nutzung. Außerdem zeigen wir, wie sicheres Online-Banking funktioniert.

29d Podcast hören leicht gemacht

Mittwoch, 24.06. um 14.30 Uhr

Ausführliche Berichterstattungen, Geschichten, Dokumentationen und Interviews werden aufgenommen und im Internet als sogenannte Podcasts veröffentlicht.

An diesem Nachmittag erfahren Sie die Kosten und technischen Voraussetzungen, wo Sie welche finden können und weiteres.

29e Datensicherung – Wie speichere ich sicher?

Mittwoch, 22.07. um 14.30 Uhr

Ob Fotos, Mitteilungen oder Dokumente, das alles befindet sich mittlerweile auf Tablet, Laptop oder Smartphone. Experten raten dringend zur Speicherung (z.B. Stick, Cloud, externe Festplatte, ...). Geht nämlich eines der Geräte kaputt oder verloren, sind sonst alle Bilder usw. für immer weg. Deshalb ist eine regelmäßige Sicherung äußerst notwendig. Wir zeigen Ihnen, welche Möglichkeiten es gibt und wie und wo Sie schnell und unkompliziert Ihre erzeugten Daten sicher speichern können.

Ansprechpartner: Auszubildende der Sparkasse Mainfranken
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 25

30 Tablet kostenfrei leihen

Nutzung und Anwendung eines Apple Ipad

Montags, ab 13.04. – 18.05. (außer 16.02.)

von 14.00 – 15.00 Uhr (6x)

„Ich möchte auch mal gerne ins Internet“, „Für einen Computer bin ich zu alt“ ... Eine einfachere Alternative ist ein sogenanntes Tablet. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, 6 Wochen kostenfrei ein Tablet zu leihen und auszuprobieren. Sie erhalten eine Einführung und werden in den Wochen durch Praktikant/-innen unterstützt. Voraussetzung ist Lernbereitschaft und Interesse an dieser Technik.

Referent: noch nicht bekannt

Kaution: 100,00 €/Barzahlung beim 1. Termin! /
Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 6

Referent: Praktikant im Bundesfreiwilligendienst





ErwachsenenBildung

Digitaler Nachlass

selbst bestimmen, rechtzeitig vorsorgen

Dienstag, 19.05. um 17.30 Uhr

Näheres unter Nr. 19c

KÖRPER | GESUNDHEIT

31 GeWinn-Club

Fortsetzungskurs für Teilnehmer von GeWinn-Gesund älter werden mit Wirkung

**Mittwochs, 11.03. / 15.04. / 20.05. / 24.06. / 15.07.
von 10.30 – 12.15 Uhr**

Ein Gruppenprogramm für Menschen ab ca. 60 Jahren, die nach der Teilnahme am GeWinn-Programm sich weiter in der vertrauten Gruppe mit Gesundheitsthemen beschäftigen möchten.

Leitung: Kathrin Braunschweig, geschulte GeWinn-Trainerin
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich! /
Materialkosten 6,00 € bei Referentin vor Ort zu entrichten!
max. TN-Zahl: 20



32a Einführungsabend mit allen Informationen zum Heilfastenkurs

Entlasten, Reinigen, Erneuern

Dienstag, 17.03. um 19.00 Uhr

Sie wissen noch nicht, ob Heilfasten für Sie eine gute Art des Fastens ist und ob Sie ab 27.03. an unserem Heilfastenkurs (Veranstaltungsnummer 23b) teilnehmen wollen? An diesem Abend erhalten Sie alle wichtigen Informationen rund um das Thema Heilfasten und den Ablauf des Kurses.

Bitte mitbringen: Notizblock & Stift

Referentin: Barbara Mantel, Heilpraktikerin
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!
Keine max. Teilnehmerzahl!

32b Heilfastenkurs

Entlasten, Reinigen, Erneuern

27.03., 30.03. und 01.04.2026 von 19.00–20.30 Uhr (3x)

Fasten kann jeder, der gesund ist, denn Fasten heißt, nicht hungern, sondern Leben ohne feste Nahrung; nichts essen, nur trinken, alles weglassen, was nicht lebensnotwendig ist. Fasten heißt aber vor allem sich zurückziehen vom Alltag, Einkehr halten, zur Ruhe kommen, einfach und aus sich selbst heraus leben. Das alles können Fastende für sich entdecken und dabei auch oft noch abnehmen, entsäuern, den Körper entlasten. Diese Form des Fastens ist auch für Berufstätige geeignet.

Bitte mitbringen: Notizblock & Stift

Referentin: Barbara Mantel, Heilpraktikerin
Teilnahmebeitrag: 40,00 €/Teilnahme am Einführungsabend für die Anmeldung zum Kurs erforderlich /
Anmeldeschluss: 20.03.2026!
max. TN-Zahl: 12

33 Vorteile des Kurzzeitfastens

Mit Essspausen den Körper entlasten und länger und schlanker leben

Beim Kurzzeitfasten werden Herz und Darm entlastet, Krebszellen ausgehungert, Entzündungen eingedämmt, Depressionen gemildert und körpereigene Zellen verjüngt. Auch hat das Fasten einen wunderbaren Effekt auf unser Gewicht. Es ist eine einfache und effektive Art, dauerhaft schlank zu werden bzw. zu bleiben – ohne Kalorienzählen, ohne Jojo-Effekt, ja, sogar ohne Sport. Schritt für Schritt schauen wir, wie wir das Kurzzeitfasten in den Alltag integrieren können, und wie es auf Reisen und auf Arbeit stressfrei gelingen kann.

33a Samstag, 25.04. um 10.00 Uhr

33b Samstag, 27.06. um 10.00 Uhr

Bitte mitbringen: Notizblock & Stift

Referentin: Stefanie Weißenberger, Yogalehrerin und ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Teilnahmebeitrag je Termin: 5,00 €/

Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Termin: 25

34 E-Bike-Sicherheitskurse

für Radfahrende 50+



Tipps, Tricks und praktische Übungen sollen den Kursteilnehmer/-innen Sicherheit beim Radeln geben. Der Kurs besteht aus einem kurzen theoretischen Teil (Hinführung zum Thema, aktuelle Verkehrsunfallentwicklung, Besonderheiten und Gefahren beim Fahren mit dem E-Bike) und einem fahrpraktischen Teil (Einstellungen/Bedienung E-Bike, Fahrübungen).

Die Teilnehmer/-innen müssen keine Angst vor „sportlichen“ Übungen haben. Dieses Angebot richtet sich an „erfahrene Personen ab 50“ – physische Beeinträchtigungen werden berücksichtigt und vorab durchgesprochen.

34a Samstag, 09.05. von 10.00 – 12.00 Uhr

34b Samstag, 13.06. von 10.00 – 12.00 Uhr

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /
Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Polizeipräsidium Unterfranken,
Frankfurter Straße 79, 97082 Würzburg
In Kooperation mit der Verkehrswacht Würzburg e.V.
und der Polizei Unterfranken

max. TN-Zahl je Termin: 12



**Das Häuschen verweist auf Angebote
des MehrGenerationenHauses.**



ErwachsenenBildung

„Only Human – Leben.Liebe.Mensch sein.“

Eine interaktive Ausstellung zur sexuellen Gesundheit und HIV/STI-Prävention

*Vortrag für Lehrer*innen und Fachkräfte aus Sozialer Arbeit, Erziehung, Bildung und Pflege*

Mittwoch, 15.07. um 17.00 Uhr

Vortrag für interessierte Personen

Mittwoch, 22.07. um 17.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 67a-c

ENTSPANNUNG

35 Sanftes Yoga

Aktive Bewegung, entspannter Körper, frei fließender Atem, innere Ruhe und Klarheit.

35a Montags, ab 02.03. – 18.05. (außer 09.03. / 30.03. / 06.04. / 11.05.) von 18.00 – 19.15 Uhr (8x)

35b Montags, ab 08.06. – 27.07. von 18.00 – 19.15 Uhr (8x)

Bitte mitbringen: kleine Decke, Wasser, warme Socken

Leitung: Pia Striegel

Kursbeitrag je Kurs: 62,00 € / Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 12

36 Raum für dich mit Yoga am Abend

Aktive Bewegung, entspannter Körper, frei fließender Atem, innere Ruhe und Klarheit.

36a Montags, ab 02.03. – 18.05. (außer 09.03. / 30.03. / 06.04. / 11.05.) von 19.30 – 20.45 Uhr (8x)

36b Montags, ab 08.06. – 27.07. von 19.30 – 20.45 Uhr (8x)

Bitte mitbringen: kleine Decke, Wasser, warme Socken

Leitung: Pia Striegel

Kursbeitrag je Kurs: 62,00 € / Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 12

37 Yoga für Senioren

Gemeinsam geht's besser!

Yoga fördert im hohen Alter Ausgeglichenheit und Gesundheit. Sie lernen achtsame und sanfte Yoga-Übungen.

37a Mittwochs, ab 04.03. – 15.07. (außer 01.04. / 08.04. / 13.05. / 27.05. / 03.06.) von 13.45 – 15.00 Uhr (15x)

37b Mittwochs, ab 04.03. – 15.07. (außer 01.04. / 08.04. / 13.05. / 27.05. / 03.06.) von 15.15 – 16.30 Uhr (15x)

Bitte mitbringen: großes Badetuch

Leitung: Angela Dreykluft, Yogalehrerin

Kursbeitrag je Kurs: 99,00 € / Anmeldung erforderlich!

Eine Aufteilung der Kursgebühren auf zwei Abbuchungen ist nach Rücksprache möglich!

max. TN-Zahl: 15

38 Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mindful Based Stress Reduction (MBSR)

**Dienstags, ab 03.03. – 05.05. (außer 31.03. / 07.04.)
von 18.30 – 21.30 Uhr (8x)**

Achtsamkeitstag Samstag, 25.04. von 09.00 – 16.00 Uhr

„Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) ist ein weltanschaulich neutrales, alltagstaugliches und wirkungsvolles Schulungsprogramm und vereint Erkenntnisse der modernen Neurowissenschaften, überliefertes spirituelles Wissen und Elemente der Verhaltenspsychologie. Das gesundheitsfördernde Programm dient dem Erlernen eines bewussten und kreativen Umgangs mit belastenden Situationen durch fokussierte Aufmerksamkeit und ermöglicht uns ein tieferes Verständnis für alte und eingefahrene Reaktionen und Muster. Wir erkennen Gedanken, welche Stress, Kummer und Leid erzeugen oder verstärken und werden uns zunehmend der Wechselbeziehung von körperlichen, emotionalen und seelischen Zusammenhängen bewusst.

Referentin: Petra Müller, Zertifizierte MBSR-Lehrerin, M. Sc. Suchttherapeutin, Systemische Therapeutin/Familien-therapeutin (DGSF)

Kursbeitrag: 300,00 € (inkl. Arbeitsunterlagen, Audiomaterial)

Die Kosten für das MBSR-Programm werden zum Teil als primärpräventive Maßnahme nach §20 SGB V von den Krankenkassen bezuschusst. /Anmeldung erforderlich!
Für die Teilnahme am Kurs ist ein Vorgespräch mit der Referentin Frau Müller notwendig.

max. TN-Zahl: 10

39 QiGong – Stille und bewegte Formen

für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersstufen

Dienstags, ab 03.03. – 14.07.

(außer 31.03. / 07.04. / 12.05. / 26.05. / 02.06.)

von 18.15 – 19.45 Uhr (15x)

QiGong besteht aus Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen. Sie werden zu diesen Übungen, die Ihr Wohlbefinden steigern, Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und bestehenden Beschwerden entgegenwirken, fachgerecht angeleitet. Die Übungen sind leicht erlernbar und von Anfang an im Alltag integrierbar. QiGong kann in jedem Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand praktiziert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Leitung: Regina Assländer, Heilpraktikerin

Kursbeitrag : 127,50 € /Anmeldung erforderlich! /

Eine Aufteilung der Kursgebühren auf zwei Abbuchungen ist nach Rücksprache möglich!

max. TN-Zahl: 15



ErwachsenenBildung

40 QiGong im Sitzen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Donnerstags, ab 05.03. – 16.07.

(außer 02.04. / 09.04. / 14.05. / 28.05. / 04.06.)

von 10.15 – 11.15 Uhr (15x)

QiGong besteht aus Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen. Fachgerecht werden Sie zu diesen Übungen angeleitet, die Ihr Wohlbefinden steigern, Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und bestehenden Beschwerden entgegenwirken. Die Übungen sind leicht erlernbar und von Anfang an im Alltag integrierbar. QiGong kann in jedem Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand praktiziert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Leitung: Regina Assländer, Heilpraktikerin

Kursbeitrag : 84,00 €/Anmeldung erforderlich! /

Eine Aufteilung der Kursgebühren auf zwei Abbuchungen ist nach Rücksprache möglich!

max.TN-Zahl: 15

41 Achtsamkeit und Gelassenheit mit Sensory Awareness

Zu Präsenz und innerer Ruhe finden – Übungsgruppe

Mittwochs, 18.03. / 25.03. / 22.04.

von 10.00 – 11.45 Uhr

„Jeder Augenblick kann kostbar sein!“ (Charlotte Selver)

Diese Körperarbeit ist ein einzigartiger Weg, über die bewusste Körperwahrnehmung durch die Sinne mehr Gespür für sich selbst und den Augenblick zu entwickeln. Mit wohl-tuenden Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen können wir mehr im Jetzt sein und zu innerer Ruhe, neuer Frische und Gelassenheit finden. – Sensory Awareness – ist ein westlicher Weg zu mehr Achtsamkeit, Wachheit und Präsenz im Alltag. Er fördert wirksam Stressabbau, Beweglichkeit und Selbstheilungskräfte.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Leitung: Eva-Maria Schier, Körper- und Hypnotherapeutin/ Psychotherapie (HPG)

Kursbeitrag: 31,20 €/Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 12



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenhauses.



Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!

Spendenkonto: Liga Bank Würzburg,

IBAN: DE10 7509 0300 0403 0008 00

BIC: GENODEF1M05

Stichwort: wellcome

42 Bioenergetik am Morgen

Bioenergetische Körperübungen für alle Altersstufen
Mittwochs, 29.04. / 06.05. / 10.06. / 17.06. / 24.06. / 01.07. / 08.07. von 10.00–11.30 Uhr

Für alle, die den Tag mit Schwung und Wohlbefinden beginnen möchten, Stress und Anspannung abbauen und mit Tatkraft dem Alltag begegnen wollen. Die gesundheitsfördernden bioenergetischen Körperübungen ermöglichen es auf aktive Weise, wirksam Verspannungen zu lösen, den Atem zu vertiefen, die Energie fließen zu lassen und mehr geerdet im Leben zu stehen. Mit Spaß an der Bewegung können wir ungünstige Verhaltensmuster lösen und zu mehr Beweglichkeit, Vitalität und Lebensfreude finden!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und ein Handtuch

Leitung: Eva-Maria Schier, Körper- und Hypnotherapeutin/ Psychotherapie (HPG)

Kursbeitrag: 63,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 12

43 QiGong – Wildgans I

Effektives und professionelles Bewegungstraining
Samstag, 20.06. von 10.00–17.15 Uhr

Es wird täglich für ca. 10 Min. in der Natur mit umfangreichen, körperlichen Leistungen, wie z. B. verschiedene Gelenkbewegungen, die Elastizität aller Muskeln und Sehnen, Balance, feine sensorische Reaktionen, komplette innere organische Funktionen u. a., trainiert. Es hilft auch gegen viele Gesundheitsprobleme, beispielsweise Schmerzen vieler Arten, Unruhe, Kreislauf- und Verdauungsbeschwerden, Parkinson, Alzheimer usw.. Wegen der Wirksamkeit erhielt Wildgans-QiGong im Jahr 1995 in China eine staatliche Anerkennung. Im Kurs werden die Übungsfiguren (Übungsablauf 1 -14) stufenweise gelehrt und geübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Schreibutensilien

Referent: Yang Weihong, chinesischer Arzt

Kursbeitrag: 49,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 12

Familienyoga

Für Familien mit Kindern von 3-6 Jahren

**Freitags, ab 13.03. / 17.04. / 19.06. / 10.07.
von 14.15–15.30 Uhr und 16.00–17.15 Uhr**
Näheres unter Nr. 94



BEWEGUNG UND FITNESS

44 **Wirbelsäulengymnastik**

Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen verbessern Ihre Körperhaltung und Beweglichkeit.

44a **Montags, ab 02.03.–20.07.**
(außer 30.03. / 07.04. / 11.05. / 18.05. / 25.05. / 01.06.)
von 17.00–17.45 Uhr (15x)

44b **Montags, ab 02.03.–20.07.**
(außer 30.03. / 07.04. / 11.05. / 18.05. / 25.05. / 01.06.)
von 18.00–18.45 Uhr (15x)

Bitte mitbringen: Handtuch für den Boden

Leitung: Ulrike König, Physiotherapeutin

Kursbeitrag je Kurs: 52,50 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 13

45 **Fit und Gesund**

Ausgleichsgymnastik für Sie und Ihn

Montags, ab 02.03.–20.07.

(außer 30.03. / 06.04. / 20.04. / 11.05. / 18.05. / 25.05. / 01.06.)
von 19.00–20.00 Uhr (14x)

Durch abwechslungsreiche Übungen mit und ohne Handgeräten steigern wir unsere Fitness.
Entspannungsübungen am Ende.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Handtuch für den Boden

Leitung: Rita Schenk, Übungsleiterin

Kursbeitrag: 54,40 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 14

46 **Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren**

Dehn- und Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen

Dienstags, ab 03.03.–21.07.

(außer 31.3. / 7.4. / 12.5. / 26.5. / 2.6. / 9.6.)
von 10.30–11.30 Uhr (15x)

Leitung: Rosemarie Horn, Übungsleiterin

Kursbeitrag: 45,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 14

Folgen Sie uns auch auf Social Media:



generationen_zentrum



Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried



Bitte informieren Sie sich über weitere, aktuelle oder zusätzliche Veranstaltungen über unsere Aushänge, Homepage, Tagespresse, usw.

47 GESTALT

GEhen, Spielen und Tanzen als Lebenslange Tätigkeiten
Dienstags, ab 03.03.–23.06. (außer 31.03./07.04./12.05./26.05./02.06.) von 11.00–12.30 Uhr (12x)

GESTALT steht für Gehen, Spielen und Tanzen als lebenslange Tätigkeiten und wurde von der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) entwickelt. Das Programm richtet sich an Menschen ab 60 Jahren. In einem 12-wöchigen Kurs erleben Sie eine Mischung aus Tanz und Musik, spielerischen Übungen sowie einfachen Ideen zur Alltagsbewegung. Der Kurs bietet eine ganzheitliche Förderung, die nicht nur die körperliche Fitness stärkt, sondern auch das Gedächtnis und das geistige Wohlbefinden anregt. GESTALT ist eine ideale Möglichkeit, aktiv und gesund zu bleiben und gleichzeitig neue soziale Kontakte zu knüpfen. Machen Sie den ersten Schritt zu mehr Bewegung und Lebensfreude mit GESTALT.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Trinkflasche

Leitung: Dagmar Schönberger, zertifizierte BLSV-Übungsleiterin

Kursbeitrag: 45,00 €/Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 14



KÖRPER | GESUNDHEIT
Bewegung und Fitness

48 Allgemeines Fitnesstraining

mit und ohne Kleingerät

Mittwochs, ab 04.03.–22.07. (außer 01.04./08.04./13.05./27.05./03.06.) von 19.30–20.30 Uhr (16x)

Ganzkörpertraining zur Verbesserung der körperlichen Fitness, bestehend aus einem Herz-Kreislauftraining, gezieltem Kräftigungsprogramm verschiedener Muskelgruppen und Mobilisationsübungen zur Verbesserung der körperlichen Flexibilität. Geeignet für junge und jung gebliebene Sport- und Bewegungsbegeisterte mit Grundkondition.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe und Handtuch

Leitung: Anna Löhner, Physiotherapeutin

Kursbeitrag: 59,20 €/Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 12

49 Bewegt ins Wochenende

Mobilisieren/Kräftigen/Entspannen

Freitags, ab 06.03.–24.07. (außer 13.03./03.04./10.04./01.05./15.05./29.05./05.06./03.07.) von 09.15–10.00 Uhr (13x)

Abwechslungsreiche Kursstunde mit den Schwerpunkten Mobilisation, Stabilisation und Kräftigung des ganzen Körpers. Die Intensität der Übungen richtet sich nach den Teilnehmer/-innen.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und Handtuch

Leitung: Stefanie Weißenberger, Yogalehrerin und ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Kursbeitrag: 44,20 €/Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 18





50 Power Bodyforming

Intensive Ganzkörperfitness

Intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Warm-up, gezielte Kräftigungsübungen u.a. der Tiefenmuskulatur, Schulung der Stabilisation und Stretching.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Isomatte oder Handtuch für den Boden

50a **Freitags, ab 06.03.–24.07. (außer 13.03. / 03.04. / 10.04. / 01.05. / 15.05. / 29.05. / 05.06.)**
von 10.10–11.10 Uhr (13x)

50b **Freitags, ab 06.03.–24.07. (außer 13.03. / 03.04. / 10.04. / 01.05. / 15.05. / 29.05./05.06.)**
von 11.15–12.15 Uhr (13x)

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Isomatte oder Handtuch für den Boden

Leitung: Stefanie Weißenberger, Yogalehrerin und ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Kursbeitrag je Kurs: 58,50 €/Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl je Kurs: 18

51 Leichte Gymnastik für ältere Menschen

Aktiv, beweglich und entspannt.

Montags, ab 09.03.–13.07. (außer 30.03. / 06.04. / 11.05. / 25.05. / 01.06.) von 15.00–16.00 Uhr (14x)

Schwerpunkte des Kurses sind Alltagsfitness, Stärkung der Muskelkraft, Beweglichkeit sowie Stand- und Bewegungssicherheit. Das ganzheitliche Training beinhaltet einfach zu erlernende Übungen, die Bewegung mit Körperwahrnehmung verbinden und zugleich Muskelkraft, Koordination und Gleichgewicht stärken (Übungen im Stehen oder Sitzen, ab und zu im Liegen). Besonders für Menschen ab 60 Jahren geeignet, um fit und mobil zu bleiben bis ins hohe Alter.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sportschuhe

Leitung: Dagmar Schönberger,
zertifizierte BLSV-Übungsleiterin

Kursbeitrag: 67,20 €/Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 12



Wir können nicht nur NACHHALTIG, ÖKOLOGISCH UND FAIR. Bei uns können Sie auch ...

- Veranstaltungen an besonderen Standorten buchen
- als Einzelgast oder Gruppe übernachten
- Geschäftlich oder privat stilvoll feiern
- Gemeinschaft und aktive Freizeit bewusst erleben

Tagungshäuser
des Bistums Würzburg

Telefon (0931) 386-45000
info@tagungshaeuser.net
www.tagungshaeuser.net

52 Pilates Basics



Sanftes Ganzkörpertraining mit Zentrierung auf die Körpermitte

Zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie zur Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die Tiefenmuskulatur. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, in Verbindung mit bewusster Atmung. Ziel ist, die Wirbelsäule – als tragende Mitte – aufrecht, stabil und beweglich zu erhalten. Die Übungen verleihen mehr Balance und Beweglichkeit unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Antirutschsocken (od. Grip-Socken), Handtuch, evtl. kleines Kissen.

52a Montags, ab 09.03. – 06.07.

(außer 30.03. / 06.04. / 27.04. / 11.05. / 25.05. / 01.06.)
von 16.30 – 17.30 Uhr (12x)

52b Mittwochs, ab 11.03. – 15.07. (außer 01.04. / 08.04. / 13.05. / 27.05. / 01.06. / 10.06. / 08.07.) von 16.30 – 17.30 Uhr (12x)

Leitung: Dagmar Schönberger,
zertifizierte BLSV-Übungsleiterin

Kursbeitrag je Kurs: 57,60 € / Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl: 12

Mountainbiken für Väter

Entspannte Trail Tour (ohne Kinder)

Mittwoch, 15.07. von 18.30 – 21.00 Uhr

Näheres unter Nr. 116

MUSIK

53 Singen am Nachmittag



Mit Liedern Jahr und Leben besingen

**Donnerstags, 12.03. / 16.04. / 21.05. / 18.06. / 09.07.
von 14.30 – 16.15 Uhr**

Singen ist gut für die Seele, es stärkt die Gemeinschaft und fördert so unsere Gesundheit. In Liedern und Gedichten spiegelt sich unser Leben: Ihr Wissen, ihre Bedenken und oft auch ihr Humor kann uns helfen, den Alltag und das Leben besser zu verstehen und zu meistern. Wir singen unter anderem jahreszeitliche Lieder und Lieder aus dem Volksliedschatz, moderne und auch religiöse Lieder. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Liederbücher liegen bereit. Unser Motto lautet: Wir freuen uns am gemeinsamen Singen.

Deshalb: Wir freuen uns auf Sie.

Musikalische Begleitung und Moderation: Brigitte Kirsten und Michael Pfister, Sonja Baus und Peter Staubach
Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erbeten!



TANZ



54 Erlebnistänze am Vormittag

Bleib fit, mach mit



Fachgerecht werden Sie zu beschwingten und leicht erlernbaren (Kreis-)Tänzen angeleitet. Die Freude an der Bewegung und an der Gemeinschaft werden dabei nicht fehlen.

54a **Freitags, ab 06.03.–03.07.**

(außer 20.03. / 03.04. / 10.04. / 15.05. / 29.05. / 05.06.)

von 09.00–10.30 Uhr (11x)

54b **Freitags, ab 06.03.–03.07.**

(außer 20.03. / 03.04. / 10.04. / 15.05. / 29.05. / 05.06.)

von 10.45–12.15 Uhr (11x)

Leitung: Silvia Klein, Seniorentanzleiterin

10er-Karte: 32,00 €/Anmeldung erforderlich!

Seminarreihe Sakraler Tanz

Meditation des Tanzes

Donnerstags, 26.03. / 23.04. / 07.05. / 21.05. / 11.06. /

18.06. / 09.07. / 23.07.

von 19.00–21.00 Uhr

Näheres unter Nr. 10

GESTALT

GEhen, Spielen und Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten

Dienstags, ab 03.03.–23.06.

(außer 31.03. / 07.04. / 12.05. / 26.05. / 02.06.)

von 11.00–12.30 Uhr (12x)

Näheres unter Nr. 47

KREATIVES GESTALTEN



55 Offener Stricktreff

Handarbeitsrunden mit fachlicher Anleitung

Montags, ab 02.03.–03.08. (außer 06.04. / 25.05. / 01.06.)

von 14.00–17.00 Uhr (20x)

Hier treffen Sie Teilnehmer/-innen, die wie Sie gerne stricken. Anfänger/-innen sind willkommen. Profitieren Sie von dem Ideenreichtum in der Runde und den Tipps und Tricks der Anwesenden.

Bitte mitbringen: Wolle und Stricknadeln

Leitung: Gertrud Stamm

Leitung: Ingrid Löhner

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten!



**Dieses Symbol verweist auf Angebote,
die besonders für Senioren geeignet sind.**

KULTUR

56 Bildvortrag: Alt-Würzburg, Zerstörung Würzburgs und Wiederaufbau



Montag, 16.03. um 17.00 Uhr

Würzburg gehörte zu den Städten im Deutschen Reich, die noch in den letzten Wochen des Zweiten Weltkriegs bombardiert wurden. Dem schwersten Angriff am Abend des 16. März 1945 fielen etwa 3500 Menschen zum Opfer. Die historische Altstadt wurde zu 90 % zerstört. Der Referent erinnert an die Ereignisse, die Nachkriegsjahre und den Wiederaufbau. Sie sehen historische Aufnahmen und Dokumente aus seinem persönlichen Archiv.

Referent: Willi Dürrnagel, Stadtrat
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /
Anmeldung erforderlich!
max.TN-Zahl: 150

57 „Julia“ Ein historisch fränkischer Roman

Szenische Lesung von Autor Rainer Behr

Mittwoch, 25.03. um 19.00 Uhr

Ihr Buch öffnet den Blick für die Umbrüche ländlichen Lebens im Horizont von Politik, Theologie und Kirche zur Zeit der Jahrhundertwende. Mitreißend beschreibt sie Stationen ihrer Kindheit und Familie in ihrer fränkisch-thüringischen Heimat. Reisen in nahe Städte und ins ferne Würzburg konfrontieren sie mit „der Welt draußen“, mit Menschen und Meinungen, die die Fundamente ihres Glaubens in Frage stellen. Als Jugendliche erlebt sie 1907 den Katholikentag in Würzburg. Im Zwiespalt traditioneller Frömmigkeit und theologischer Turbulenzen wachsen ihre Zweifel an den Narrativen kirchlicher Verkündigung und Praxis. Gebrochen von Krankheit und Krieg bleiben Mann, Söhne und Töchter Frakturen ihres Schicksals bis zu ihrem Ende. Fraktur bleibt ihre Geschichte, ihr Buch, ihr Leben.

Referent: Rainer Behr, Mag.Theol.,
Fotograf, Grafiker, Autor
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /
Anmeldung erbeten!



58 Literaturkreis

**Donnerstags, 26.03. / 23.04. / 21.05. / 25.06. / 23.07.
von 15.00 – 16.30 Uhr**

Unser Literaturkreis trifft sich einmal monatlich. Eingeladen sind dazu alle, die Freude am Lesen haben. Die Literatur wird jeweils im Vorfeld gelesen und dann an den Nachmittagen besprochen. Buchvorschläge können gerne eingebracht werden. Der Nachmittag wird moderiert.

Referentin: Verena Lindner, Lehrerin i.R
Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erbeten!





FÜHRUNGEN

59 Museum am Dom – Ein letzter Blick vor der Pause



Dienstag, 03.03. von 15.00–16.30 Uhr

Erleben Sie das Museum am Dom, bevor es für zwei Jahre schließt. Auf diesem besonderen Rundgang entdecken Sie eine faszinierende Sammlung, die alte und neue Kunst in spannungsvollen Dialog bringt. Im Fokus stehen Werke von Meister/-innen wie Tilman Riemenschneider, Käthe Kollwitz und Michael Triegel sowie beeindruckende Exponate ostdeutscher Kunst. Lassen Sie sich von der Vielfalt und Geschichte der Kunst beeindrucken.

Referentin: Julia Pracher, Kunsthistorikerin M. A.,
Gästeführerin

Teilnahmebeitrag: 12,00 €

Treffpunkt: Museum am Dom, Eingang

max. TN-Zahl: 15

60 Frei(tags)-Wandern in unserer Heimat



Kulturökologische Führung

Wir laden Sie herzlich ein, bei monatlichen Führungen, jeweils am Freitag, dabei zu sein und mit netten Mitmenschen die nahe Heimat kennenzulernen bzw. neu zu erleben. Unser mittleres Gehtempo unterbrechen wir ab und zu mit kürzeren Stopps, um an besonders interessanten und schönen Plätzen zu verweilen. Bitte um Verständnis, dass Hunde bei diesen Wanderungen nicht dabei sein sollten.

60a Auf dem Schwarzkiefernweg in Leinach

Freitag, 06.03. von 11.20–14.00 Uhr

Attraktive Rundwanderung mit wunderbaren Aussichten

Weglänge: ca. 7 km

Treffpunkt: Parkplatz Leinachtalhalle, Rathausstr. 23,
Leinach

ÖPNV-Empfehlung: Würzburg Busbahnhof (Steig 5),
ab 10:35 Uhr, an Leinach, Haltestelle Burkardusstraße
um 11:09 Uhr, dann noch wenige Meter zum Treffpunkt,
zurück um 14:13 Uhr

60b Vom Randersackerer Mainufer zum Kartoffelturm und zum Naturschutzgebiet Marsberg-Wachtel- berg

Freitag, 17.04. von 14.15–17.50 Uhr

Rundwanderung mit tollen Ausblicken auf schönen
Wegen

Weglänge: ca. 10 km (mit Steigungen)

Treffpunkt: Am großen Parkplatz am Main in Rander-
sacker – bei den Sitzbänken direkt am Main

ÖPNV-Empfehlung: Busbahnhof Würzburg (Steig 9) ab
13:40 Uhr, an Randersacker, Haltestelle Maingasse um
13:59, dann noch wenige Meter bis zum Treffpunkt,
zurück um 18:01 Uhr

60c Vom Rathaus Thüngersheim zur Steinhöhe

Freitag, 22.05. von 09.30 – 13.30 Uhr

Schöne Rundwanderung auf die Höhe von Thüngersheim mit eindrucksvollen Weitblicken

Weglänge: ca. 9 km

Treffpunkt: Rathaus Thüngersheim,
Untere Hauptstr. 14

ÖPNV-Empfehlung: Würzburg Hbf ab 9:01 Uhr, an Thüngersheim um 9:14 Uhr, dann noch etwa 300 m zum Treffpunkt; Rückfahrt um 13.45 Uhr

**60d Vom Naturlehrpfad an der Pleichach zur Rochus-
kapelle auf der Höhe von Versbach**

Freitag, 12.06. von 09.50 – 13.30 Uhr

Rundwanderung auf schönen Wegen und mit herrlichen Ausblicken

Weglänge: ca. 9 km

Treffpunkt: Parkplatz an der Pleichachtalhalle,
Versbacher Str. 218, Würzburg-Versbach

ÖPNV-Empfehlung: Würzburg Busbahnhof (Steig 6, Linie 450) ab 9:30 Uhr, an Haltestelle Sportplatz Versbach um 9:40 Uhr, Rückfahrt um 13:39 Uhr

60e Steinbachtal und Nikolausberg

Freitag, 10.07. von 10.00 – 13.00 Uhr

Rundweg mit tollen Ausblicken und schöner Natur – auf dem Marienweg hoch auf den Nikolausberg zur Frankenwarte und über den Guggelesgraben ins Steinbachtal

Weglänge: ca. 8 km

Treffpunkt: Vor der Kirche St. Bruno zu Beginn des Steinbachtals, Würzburg

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /

Anmeldung bis 2 Tage vorher erforderlich!

Wanderführer: Klaus Isberner, Bildungsreferent i. R.

61 Brunnen – Wasserspender und Geschichtenerzähler

Montag, 27.04. von 15.00 – 16.30 Uhr



Entdecken Sie die faszinierenden Brunnen von Würzburg. Kunstwerke, die nicht nur Wasser spenden sondern auch Geschichten aus verschiedenen Epochen erzählen. Auf dieser Führung besuchen wir den imposanten Häckerbrunnen, den Vierröhrenbrunnen und den symbolträchtigen Chronosbrunnen, die allesamt Meisterwerke ihrer Zeit sind und eine Vielfalt an künstlerischen und kulturellen Einflüssen Würzburgs widerspiegeln.



Referentin: Julia Pracher, Kunsthistorikerin M. A.,
Gästeführerin

Teilnahmebeitrag: 7,00 €

Treffpunkt: Frankoniabrunnen (vor der Residenz)

max. TN-Zahl: 15



62 Zeichen und Symbole auf jüdischen Grabsteinen

Führung auf dem jüdischen Friedhof Heidingsfeld

Sonntag, 14.06. von 14.30–16.00 Uhr

Jüdische Friedhöfe sind Orte der Erinnerung – zugleich aber auch Orte voller kultureller und religiöser Bedeutungen. Auf den Grabsteinen finden sich vielfältige Symbole, Inschriften und Zeichen, die von den Lebensgeschichten der Verstorbenen erzählen und Einblicke in jüdische Traditionen geben.

Im Rahmen dieser Veranstaltung laden wir Sie ein zu einer geführten Erkundung des jüdischen Friedhofs Heidingsfeld. Unter fachkundiger Leitung lernen die Teilnehmenden zentrale Symbole und typische Formen jüdischer Grabkunst kennen. Dabei wird erklärt, welche religiösen Hintergründe, historischen Entwicklungen und lokalen Besonderheiten sich hinter den Steinmetzarbeiten verbergen.

Referentin: Dr. Monika Berwanger, Lehrbeauftragte an der Theologischen Fakultät

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Jüdischer Friedhof Heidingsfeld,

Hofmannstraße 7, 97084 Würzburg

max. TN-Zahl: 25

63 Stift Neumünster – neue Kunst trifft auf alte Architektur



Montag, 22.06. von 15.00–16.30 Uhr

Im Stift Neumünster erwartet Sie ein einzigartiges Zusammenspiel von Kunst und Geschichte. Hier verschmelzen die imposante Sakralarchitektur und die Werke der Moderne zu einer faszinierenden Einheit. Die Führung beginnt mit der Kilianslegende, erzählt von der Zerstörung im Zweiten Weltkrieg und führt über die 15-jährige Umgestaltung des Stifts bis hin zu den bemerkenswerten Kunstwerken des 21. Jahrhunderts.

Referentin: Julia Pracher, Kunsthistorikerin M. A., Gästeführerin

Teilnahmebeitrag: 7,00 €

Treffpunkt: Stift Neumünster

max. TN-Zahl: 15

Museum am Dom

Familienführung ab 5-99 Jahren

Samstag, 21.03. von 15.00–16.30 Uhr

Näheres unter Nr. 98

E-Bike-Sicherheitskurse

für Radfahrende 50+

Samstag, 09.05. oder Samstag, 13.06. von 10.00–12.00 Uhr

Näheres unter Nr. 34a+b

Brunnenzauber in Würzburg

Familienführung von 5-99 Jahren

Samstag, 25.04. von 10.00–11.30 Uhr

Näheres unter Nr. 104

AUSSTELLUNGEN

FÜHRUNGEN AUSSTELLUNGEN

64 Ausstellung „Frauenpower“

Die Würzburger Künstlerinnengruppe „WeibsBilder“ stellt ihre Werke aus.

von Montag–Freitag, ab 06.03. – 10.04.

von 08.30 bis 16.30 Uhr

Die Malerinnen der Künstlerinnengruppe „WeibsBilder“ arbeiten seit 18 Jahren in ihrem Atelier in der Nürnberger Str. 18 in Würzburg. Barbara Rosenbauer widmet sich den verschiedensten Drucktechniken, vorrangig experimenteller Farbholzschnitt. Birgit Stockmann und Elke Volk bevorzugen die abstrakte expressive Acrylmalerei.
(www.Weibs-Bilder-art.de)

Vernissage: Freitag, 06.03. um 17 Uhr

65 Ausstellung „WürdeTräger.“

Alten und armen Menschen in Bolivien ein Gesicht geben

von Montag–Freitag, ab 16.04. – 12.05.

von 08.30 – 16.30 Uhr

In den Jahren 2023 und 2024 konnte Eberhard Mathes in Cochabamba, Bolivien, den Sozialarbeiter Fredy zu alten, armen, einsamen und kranken Menschen, die ihr Leben überwiegend auf der Strasse verbracht haben, begleiten. So entstanden eindrucksvolle Fotos, die die Würde dieser Menschen zeigen und die Zuwendung und Unterstützung durch Fredy.

Eine Ausstellung im Rahmen des Deutschen

Katholikentags vom 13.05. bis 17.05.2026

Referent: Eberhard Mathes

Vernissage: Freitag, 17.04. um 17.00 Uhr



66 Ausstellung „Passion“

Fotografien von Rainer Behr

von Montag–Freitag, ab 20.05. – 08.07.

von 08.30 – 16.30 Uhr

Der Zyklus 18 großformatiger Bilder präsentiert neben den Motiven 'Sukkot', 'Abendmahl' und 'Gethsemane' die 14 Stationen des traditionellen Kreuzwegs. Auf dem Hintergrund des jüdischen Seder-Tellers wird über 30 Meter ein '18-Gänge-Menü' serviert, das zur Auseinandersetzung mit dem Erlösungsgeschehen Jesu Christi und dem eigenen Glauben einlädt. Am Ende wird deutlich, dass der Erlöser sich nicht auf liebgewonnene Vorstellungen festnageln lässt. „Gott spüren und verkosten wollen, als ob er greifbar und zugänglich wäre, " all das erkennt gänzlich das Wesen Gottes" (Johannes vom Kreuz).

Vernissage: Mittwoch, 20.05. von 17.00 – 19.00 Uhr

Führung mit dem Künstler:

Mittwoch, 17.06. von 17.00 – 18.30 Uhr



67 **Ausstellung: „Only Human – Leben.Liebe.Mensch sein.“**

*Eine interaktive Ausstellung zur sexuellen Gesundheit
und HIV/STI-Prävention*

**von Montag bis Freitag, ab 13.07. bis 24.07.
von 08.00–16.30 Uhr**

Die Ausstellung möchte zu den Themen Gesundheit, HIV und weitere sexuell übertragbare Krankheiten sowie Beziehungen und Geschlechterrollen informieren, sensibilisieren und enttabuisieren. Die Ausstellung richtet sich an alle Menschen und lässt sich durch ihren interaktiven Charakter individuell an unterschiedliche Besucher*innengruppen anpassen.

Die Ausstellung wurde durch die AIDS-Beratungsstelle der Caritas München entwickelt und wird vom Bayerischen Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung kostenlos zur Verfügung gestellt.

Terminvereinbarung für Schulklassen und interessierte Gruppen: kontakt@aidsberatung-unterfranken.de

Freie Besichtigung:

Freitags, 17.07. und 24.07. von 12.00–15.00 Uhr

67a **Eröffnungsveranstaltung**

Montag, 13.07. um 14:00 Uhr

67b **Vortrag für Lehrer*innen und Fachkräfte aus Sozialer Arbeit, Erziehung, Bildung und Pflege**

Mittwoch, 15.07. um 17:00 Uhr

Im Anschluss an die Besichtigung der Ausstellung besteht die Möglichkeit der Diskussion und des kollegialen Austausches.

max. TN-Zahl: 25

67c **Vortrag für interessierte Personen**

Mittwoch, 22.07. um 17:00 Uhr

Im Anschluss an eine Besichtigung der Ausstellung besteht die Möglichkeit des Austausches.

max. TN-Zahl: 25

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit der HIV/Aids-Beratung Unterfranken
und dem Regenbogenbüro Unterfranken



**Das Häuschen verweist auf Angebote
des MehrGenerationenHauses.**



Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!

Spendenkonto: Liga Bank Würzburg,

IBAN: DE10 7509 0300 0403 0008 00

BIC: GENODEF1M05

Stichwort: wellcome



im Matthias-Ehrenfried-Haus

**Kommen Sie gerne in der Bücherei vorbei
und lernen Sie die Vielfalt kennen.**

In der LiboriusWagner Bücherei finden Sie u.a.:

+ FÜR KINDER

- Tonies
- CDs
- DVDs
- Spiele
- Bilderbücher
- Erstlesebücher
- Kindersachbücher
- Kinderbücher



+ ELTERNBIBLIOTHEK

+ JAHRESZEITENBIBLIOTHEK FÜR GROSS UND KLEIN

+ ERWACHSENE

- Romane
- Krimi
- Thriller
- Sachbücher
- Freizeitbibliothek
- Gesundheitsbibliothek
- Reisebibliothek
- Lebensfragen
- Hörbücher



++ In der Onleihe über 27.000 Medien ++

UNSER BEGLEITPROGRAMM ZUR BÜCHEREI:

- 84** Babytreff im Café komm
- 96** Bobby Car Kino
- 58** Literaturkreis
- 57** „Julia“ Ein historisch fränkischer Roman
- 101** Vorleseoma in der Bücherei

ÖFFNUNGSZEITEN:

Di, Fr und Sa (1. + 3.) von 9.30 bis 12.30 Uhr

Mi und Do von 12.30 – 17.00 Uhr

Montags geschlossen

**Bitte beachten: vom 13.05. bis 15.05.2026
aufgrund des Deutschen Katholikentages geschlossen!**



Kinder und Familie



Foto: Shutterstock.com

Übersicht der Angebote für Eltern und Großeltern mit Kindern

Alter/Angebot	Babyzeit			Kinderzeit							
	ab 6 Wochen	ab 6 Monate	ab 1 Jahr	ab 1 1/2 J.	ab 3 J.	ab 5 J.	ab 6 J.	ab 7 J.	ab 8 J.		
Eltern-Kind-Angebote	PEKIP® Nr. 95a+b	Musikgarten für Babys 6-18 Mon. Nr. 88a-d	Musikgarten Teil 1 Nr. 86a+b	Vorleseoma in der Bücherei Nr. 101							
	(2. – 9 M) Freispiel 1 Bindung stärken Nr. 91a+b		Musikgarten Teil2 Nr. 87a+b	Familienführung: Brunnenzauber Nr. 104 Museum am Dom Nr. 98							
	Kanga Training Nr. 89a-c										
Vater-Kind-Angebote			Bewegung ist der Motor Nr. 102	Bobby Car Kino Nr. 96	Pferdeduft für die ganze Familie Nr. 106						
			Fantasie+Bewegg. im Wald Nr.100a-c								
			Nappydancer Nr. 90a-d	Familienyoga ab 3 Jahre Nr. 94							
			(Groß-)Eltern-Kind-Action Nr. 97								
Nur für Kinder			Familienküche - saisonal und regional Nr. 99								
			Schnelle Gerichte für Kleinkinder Nr. 105								
			Väterbrunch im Café Komm Nr. 109	Stockbrot am Lagerfeuer Nr. 108							
			Papa-Kind-Action Nr. 113								
Offene Angebote			Ich koche mit mit Papa Nr. 115								
			Rückenfit für Väter Nr. 110								
						Kinderbetreuung Kleine Strolche Nr. 117a-d					
			Café komm Mo, Die, Mi, Do, Fr Nr. 82 BabyTreff Nr. 84, Spielend Deutsch lernen Nr. 83								
			Alleinerziehenden Treff Nr. 85								
			Tauschbasar Nr. 93								



PARTNERSCHAFT | BERATUNG

68 **Natürliche Familienplanung mit sensiplan®**

Telefon-Sprechstunde

Sprechzeit: Dienstags von 11.00-13.00 Uhr

Beratung und Information zu den Themen: Anwendung der Natürlichen Familienplanung (sensiplan®), auch nach Absetzen der Pille oder bei Kinderwunsch. Fragen zur Zyklusauswertung, sowie zu den Zeichen der Fruchtbarkeit. Termine und Informationen über den Beginn eines neuen Einführungskurses zum Erlernen der Methodenregeln von sensiplan® finden Sie unter www.nfp.bistum-wuerzburg.de

Referentin: Sabine Wolz, Referentin für Ehe- u. Familienseelsorge, Nfp-Beraterin

Teilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!

Kontakt: 0931/38665232 oder nfp@bistum-wuerzburg.de

sensiPLAN

69 **Gesprächstrainings für Paare**

*Ein Partnerschaftliches Lernprogramm
mit Candlelightdinner (EPL-Kurs)*



Samstag, 20.06. und 04.07. jeweils von 09.30–21.00 Uhr

Sie leben in einer relativ „frischen“ Beziehung? Sie wollen diese vertiefen oder sich auf die Hochzeit vorbereiten? Dann sind Sie hier richtig!

Im EPL-Training werden grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten eingeübt. Ihre Themen besprechen die Paare miteinander, räumlich getrennt von den anderen Paaren. Speziell ausgebildete Trainer*innen unterstützen bei der Anwendung der Gesprächsfertigkeiten.

Um nach den intensiven Gesprächen sich als Paar auch auf anderer Ebene zu erleben und sich mit den anderen Paaren noch mehr austauschen zu können, erwartet Sie am zweiten Abend (04.07.) ein Candlelightdinner. Dieses werden Sie unter Anleitung gemeinsam zubereiten und anschließend genießen.

Der Kurs ist 2-teilig und kann nicht in Einzelteilen gebucht werden. Er findet ohne Übernachtung statt. Die Verpflegung muss bis auf das Abendessen am 04.07. selbst organisiert werden.

Weitere Informationen zu den Gesprächstrainingskursen finden Sie auf der Homepage www.familie.bistum-wuerzburg.de

Referentin: Anna Maria Marx

Referent: Tobias Henrich

Teilnahmebeitrag: 200,00 € pro Paar /

Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 8

ERZIEHUNG | ELTERN | PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE



Online Vorträge für Familien

In Zusammenarbeit mit allen Familienstützpunkten der Stadt bieten wir regelmäßig Online Vorträge an. Themen und Termine finden sie auf unserer Homepage.

70 Was Kinder wirklich wollen und brauchen Freispiel in der Natur

Online-Vortrag für Eltern und päd. Fachkräfte

Dienstag, 28.04. von 20.00–21.30 Uhr

Matschen, toben, kullern, bauen, schnitzen, klettern, hangeln, Kinder lieben es schlichtweg. Aber nicht alle Kinder haben die Möglichkeiten, wirklich frei und losgelöst von elterlichen Vorgaben und Vorstellungen in der Natur zu spielen. Wie wichtig das aber für die körperliche und seelische Entwicklung ist und wie wir das als Eltern gut zulassen und auch schätzen können, das wollen wir an diesem Abend miteinander besprechen.

Referentin: Ina Jordan, Sozialpädagogin, Naturpädagogin
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Mit freundlicher Unterstützung durch die Stadt Würzburg.

max. TN-Zahl: 50



PARTNERSCHAFT |
BERATUNG

71 Finanzpower für Frauen

Online Vortrag für Eltern und päd. Fachkräfte

Mittwoch, 06.05. um 20.00 Uhr

Finanziell abgesichert zu sein, ist für alle Menschen wichtig. Frauen verdienen durchschnittlich rund ein Fünftel weniger als Männer und kümmern sich häufiger um unbezahlte Fürsorgearbeit. Dadurch haben sie oft geringere Rentenansprüche und können auch während des Berufslebens weniger vorsorgen. Für Frauen heißt das: selbst aktiv werden, je früher, desto besser. In diesem Vortrag erfahren Frauen, wie sie ihre Finanzen solide, stark und krisensicher aufstellen. Dieser Vortrag richtet sich an alle Menschen, die sich mit dem Thema aus Frauenperspektive auseinandersetzen möchten.

Referentin: Martina Kronenberger, Bankfachwirtin, zert. Business-Coach (IHK)

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Mit freundlicher Unterstützung durch die Sparkassen-Finanzgruppe-Beratungsdienst Geld und Haushalt.

max. TN-Zahl: 100





72 **Frühkindliche Sexualität – mit Kindern im Gespräch?!**

Online-Vortrag für Eltern und päd. Fachkräfte

Montag, 06.07. von 20.00–21.30 Uhr

Mama, wo kommen eigentlich die Babys her? Eine einfache Frage und doch bringt sie viele von uns ins Schwitzen. Hier erfahren sie, wie Sie auf solche Fragen im Krippen- und Kita-Alter reagieren können. Wir schauen uns die Entwicklung während der ersten sechs Lebensjahre an und verstehen, welches Verhalten (noch) normal ist und welche Bedürfnisse dahinterstehen. Sie erhalten ein sichereres Gefühl im Umgang mit diesen Fragen.

Referentin: Eva Hansen, Lehrkraft an der Fachschule für Sozialpädagogik

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Mit freundlicher Unterstützung durch die Stadt Würzburg.

max.TN-Zahl: 100



73 **„edu-care“: Sichere Bindung – zufriedene Babys und Kleinkinder!**

Entwicklungsfördernde (Früh-)Erziehung nach Emmi Pikler für Eltern und päd. Fachkräfte

Wie Babys und Kleinkinder fröhlich und zufrieden spielen, gut schlafen und essen bzw. trinken, wenig schreien und ihre Bewegungs-, Sprach- und Sozialkompetenzen gut entwickeln können, das zeigt die moderne Gehirn- und Bindungsforschung. Was kleine Kinder wirklich brauchen, das erfahren Sie am Beispiel der bindungsfördernden Erziehung nach Emmi Pikler. Er gibt wertvolle Anregungen für einen entspannten und entwicklungsfördernden Umgang mit dem Kind in Familie und Krippe bzw. Kindergarten. In der bindungsfördernden „Spielgruppe“ setzen wir mit den Kindern die Anregungen um.



73a **Einführungskurs vormittags**

Montags, 16.03. / 23.03. / 20.04. / 04.05. / 15.06. / 22.06. von 10.00–12.00 Uhr

Kursbeitrag: 62,40 €

73b **Einführungskurs abends**

Donnerstags, 19.03. / 26.03. / 23.04. / 30.04. / 07.05. / 11.06. von 20.00–22.00 Uhr

Kursbeitrag: 62,40 €

73c **Spielgruppe „SpielRaum für Entfaltung“**

Entwicklungsfördernde Eltern-Kind-Spielgruppe

Montag, 27.04. von 10.30–12.30 Uhr od. 15.00–17.00 Uhr

Auswertungstermine für Eltern: Donnerstag, 18.06. von

20.00–22.00 Uhr oder Montag, 29.06. von 10.00–12.00 Uhr

Nur für Teilnehmer/-innen die bereits am Einführungskurs oder einem anderen „edu-care“-Kurs teilgenommen haben. Einteilung zu den Spielgruppenterminen erfolgt durch die Kursleiterin.

Beitrag je Termin: 10,40 €

Referentin: Eva-Maria Schier, Pädagogin, Psychotherapie (HPG)

Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl je Kurs: 11

74 Vom respektvollen Umgang mit kleinen Kindern!

Film-Workshop für Eltern und Fachkräfte

Donnerstags, 26.03. / 23.04. / 30.04. / 07.05.

von 20.00–22.00 Uhr

Mit Filmaufnahmen aus dem Emmi-Pikler-Institut „Loczy“ (Kinderheim und Forschungsinstitut) wird eindrucksvoll gezeigt, wie die Kleinkind-Pädagogik des respektvollen Umgangs von Emmi Pikler die harmonische körperlich-seelische und soziale Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern optimal fördert und Eltern und Fachkräfte gelassener werden können.

Referentin: Eva-Maria Schier, Pädagogin, Psychotherapie (HPG)

Kursbeitrag: 41,60 €/Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 11

75 Anna Angst und Willi Wut–

Wie kann ich gefühlsstarke Kinder unterstützen?

Vortrag für Eltern u. Tagespflegepersonen von Kleinkindern

Mittwoch, 18.03. von 19.30–21.00 Uhr

Gerade Kindern, die stärker fühlen als andere, werden oft Stempel aufgedrückt (Heulsuse, Zornickel,...) statt ihnen zu helfen, sich selbst und ihre Emotionen zu akzeptieren und einen Weg zu finden, diese adäquat auszudrücken. Lasst uns gemeinsam herausfinden, warum auch wir unsere Gefühle nicht immer kontrollieren können und wie wir mit kindlichen Gefühlsausbrüchen besser umgehen können.

Referentin: Sonja Schenk, Elternkursreferentin

Starke Eltern – Starke Kinder

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen aus Stadt und Landkreis Würzburg mit Nachweis/
Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 20



ERZIEHUNG | ELTERN |
PÄD. FACHKRÄFTE

76 Kindertagespflege oder Krippe

Vortrag für Eltern und Interessierte

Montag, 13.04. von 17.30–19.00 Uhr

Was ist die beste Betreuungsform für mein Kind? Die Fachberatung Kindertagespflege des Landratsamtes informiert, gemeinsam mit der Kursbegleitung Qualifizierungskurse Kindertagespflege, über rechtliche Rahmenbedingungen und die individuellen Vorteile beider Modelle. Ziel ist es, Sie als Eltern zu befähigen eine fundierte Wahl zu treffen, die zu Ihrer Familiensituation passt und Ihren und den Bedürfnissen Ihres Kindes entspricht. Dabei spielen die Themen wie Bindung zur Bezugsperson, Gruppengröße, Betreuungszeiten eine zentrale Rolle.

Referentinnen: Ute Fuchs, Dipl. Pädagogin, Kindertagespflege Qualifizierung, und Barbara Hofmann-Grande, Sozialpädagogin, Fachberatung Kindertagespflege

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich! /

Babys können mitgebracht werden!

max.TN-Zahl: 20





77 Erste Hilfe für Babys und Kinder

für Eltern und Großeltern mit Kinder von Geburt bis ca. 6 Jahren



Montag, 20.04. von 19.00–21.30 Uhr

Wenn ein kleines Kind in Not gerät, ist schnelles Handeln gefragt. Doch was ist zu tun, wenn Ihr Baby zum Beispiel vom Wickeltisch gestürzt ist oder Ihr Kind keine Luft bekommt? In dieser Veranstaltung erfahren Sie in Theorie und auch Praxis, wie Sie in diesen Situationen, aber auch zum Beispiel bei Verbrennungen/Verbrühungen, Vergiftungen, Sonnenstich, Bewusstlosigkeit effektiv helfen können.

Referent: Ausbilderin vom Malteser Hilfsdienst e. V.

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e. V., unterstützt von der Stadt Würzburg.

max. TN-Zahl: 20



78 Gelassenheit im Alltag

aus der Mücke keinen Elefanten machen

Vortrag für Eltern und Tagespflegepersonen

Dienstag, 21.04. von 19.30–21.30 Uhr

Carearbeit und berufliche Belastung verlangen uns einiges ab. Wie schaffen wir mit mehr Gelassenheit, die Herausforderungen des Alltags zu meistern und Stressauslöser rechtzeitig zu erkennen und zu verringern. Was brauchen wir für eine gute Emotionale Balance. Hier erhalten sie kleine emotionale Notfallhelfer, die hilfreich im Alltag sind und Ideen, wie wir unser Emotionskonto ausgleichen.

Referentin: Claudia Ruhe, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Elterntainerin, Fachkraft Bindungsentwicklung (ifp)

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen aus Stadt und Landkreis Würzburg mit Nachweis/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 18



79 Trotzphase – starke Emotionen regulieren

Vortrag für Eltern und Tagespflegepersonen von Kleinkindern

Donnerstag, 30.04. von 19.30–21.45 Uhr

Wie können wir gelassen mit den Wutausbrüchen umgehen und das Kind unterstützen andere Verhaltensweisen zu erlernen? Hier erfahren Sie Hintergrundwissen zur kindlichen Entwicklung und Handlungsbeispiele aus der Praxis, um ständige Konflikte zu vermeiden oder zu lösen. Praxisnah und liebevoll werden häufige Schwierigkeiten in Familien aufgegriffen und Impulse gegeben damit positiv, zugewandt und kreativ umzugehen.

Referentin: Magdalena Bieberstein, Pädagogin (B.A.), Zusatzausbildung Frühe Hilfen und frühe Intervention im Kinderschutz, Tragetuchberaterin

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen aus Stadt und Landkreis Würzburg mit Nachweis/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 23



80 „Geschwister sind anders“

Vom Gleichsein, Streiten und Sich lieben unter Geschwistern.

Kess-Workshop für Väter und Mütter mit mehreren Kindern

Dienstag, 05.05. von 19.30–21.30 Uhr

Geschwister, ein spannendes Thema und auch eine echte Herausforderung in der Familie, denn jedes Kind bringt etwas Unverwechselbares mit. Hier erfahren Eltern, wie sie ihre Kinder durch Ermutigung unterstützen können, um eine positive Geschwisterbeziehung zu fördern, wie sie jedem Kind gerecht werden können, was bei Geschwisterstreit zu tun ist und vor allem auch, wie sie sich selbst im Alltag mit den Kindern nicht aus den Augen verlieren!

Referentin: Gabriele Hartlaub, Kess Referentin

Teilnahmebeitrag: 11,00 € für Einzelpersonen / 16,50 € für Paare / Anmeldung erforderlich!

Kooperation mit Referat Partnerschaft-Familie, Bistum Würzburg

max. TN-Zahl: 14



81 So erziehe ich – Wie erziehst du?

*Stärken und Grenzen verschiedener Erziehungsweisen
Workshop für Eltern und Tagespflegepersonen von Kleinkindern*

Donnerstag, 18.06. von 19.30–21.00 Uhr

Nachsichtig, konsequent, liebevoll – was beschreibt Ihre Art der Erziehung am besten? Haben sie vielleicht einen Geheimtipp für andere Erziehende? In welchem Bereich wünschen sie sich neue Ideen? Sowohl „alte Hasen“ im Bereich Erziehung als auch Frischlinge, z.B. werdende oder frischgebackene Eltern sind herzlich eingeladen, ihre eigene Erzieherpersönlichkeit weiterzuentwickeln.

Referentin: Sonja Schenk, Elternkursreferentin
Starke Eltern – Starke Kinder

Teilnahmebeitrag: 11,00 € / 5,00 € für Tagespflegepersonen aus Stadt und Landkreis Würzburg mit Nachweis / Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 20



ERZIEHUNG | ELTERN |
PÄD. FACHKRÄFTE

„Only Human – Leben. Liebe. Mensch sein.“

Eine interaktive Ausstellung zur sexuellen Gesundheit und HIV/STI-Prävention

*Vortrag für Lehrer*innen und Fachkräfte aus Sozialer Arbeit, Erziehung, Bildung und Pflege*

Mittwoch, 15.07. um 17.00 Uhr

Vortrag für interessierte Personen

Mittwoch, 22.07. um 17.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 67a-c



ELTERN-KIND-ANGEBOTE

82

Café komm

*Der offene Treff für Eltern und Großeltern
mit Kindern von Geburt bis 6 Jahren*

**geöffnet vom 02.03. – 07.08. (außer 03.04. / 06.04. – 10.04.
01.05. / 13.05. – 15.05. / 25.05. / 01.06. – 05.06.)**



**++ Bitte beachten Sie, vom 13.05. – 15.05.2026
findet aufgrund des Katholikentages in Würzburg
KEIN Café komm statt! ++**

Öffnungszeiten

Montags, 15:00 – 17:00 Uhr **Spielend Deutsch lernen, für Eltern mit
mit Ehrenamtlichen keinen od. wenig Deutsch Sprachkenntnissen**

Dienstag 9.30 – 11.00 Uhr **Babytreff
mit Michaela Brand und Kerstin Keßler im Café komm**

Mittwochs, 15:00 – 17:15 Uhr **Café komm – musikalisch
mit Birgit Zöller**

Donnerstags, 15:00 – 17:15 Uhr **Café komm – kreativ
mit Katja Worschech**

Freitags, 09:30 – 11:30 Uhr **Café komm – Wellcome
mit Sonja Fuchs**

Freitags, 14:00 – 17:15 Uhr **Café komm – Mehrgenerationen
mit Michaela Brand von 0-99 Jahre**

Wir laden Sie ein, mit anderen ins Gespräch zu kommen.
Wir nehmen uns Zeit für Ihre Anliegen. Wir bieten Ihnen
Raum, sich zu treffen. Für Groß und Klein stehen vielfältige
Spielmöglichkeiten bereit – an allen Tagen kann man spielen,
reden, verweilen, kann an einem angeleiteten Spiel- und
Singkreis teilnehmen und hat die Möglichkeiten zum
Malen und Basteln und das alles kostenfrei.

zusätzlich im Café komm:

- Jeden **ersten Freitag im Monat Eltern-Kind-Frühstück** –
bitte etwas zum Frühstück mitbringen!
- **An ausgewählten Samstagen Väterbrunch im Café komm
Nr. 109**

Das pädagogische Betreuerinnenteam wird unterstützt durch
die FSJ-Praktikant/-in, Studenten/-innen der Sozialen Arbeit
und Ehrenamtliche.

Verpflegung kann mitgebracht werden, Kaffee, Tee und
weitere Getränke stehen bereit.

Verantwortlich: Birgit Zöller, Erzieherin, Sozialpädagogin (FH)

Teilnahme kostenfrei! Man muss nichts essen und trinken!

Weitere Infos unter: www.generationen-zentrum.com

Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

83 Spielend Deutsch lernen im Café komm

für Eltern mit keinen oder wenig Deutsch Sprachkenntnissen, mit ihren Kindern von 0–6 Jahren
Montags, ab 02.03.–27.07.

**(außer 06.04. / 25.05. / 01.06. / 03.08.)
von 15.00–17.00 Uhr (19x)**

Deutsch sprechen lernt man, indem man spricht! Hier werden Eltern von einer Fachkraft beim Deutsch sprechen, lesen und schreiben lernen unterstützt und angeleitet. Sie kommen beim Kaffee miteinander ins Gespräch, die Kinder können dabei im Raum spielen und werden von Ehrenamtlichen betreut.

Teilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!
In Kooperation mit der Stadt Würzburg



84 Babytreff im Café komm

für Eltern mit Babys

**Dienstags, ab 03.03.–04.08. (außer 07.04. / 02.06.)
von 09.30–11.00 Uhr (21x)**

Im Babytreff sprechen wir über die verschiedensten Themen des Familienlebens. Unsere Fachkräfte stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Wir beschäftigen uns mit (Bilder-) Büchern, Reimen, Liedern und den unterschiedlichsten pädagogischen Themen (Babyschlaf, Beikost,...). Natürlich gibt es auch ausreichend Gelegenheit mit anderen Eltern ins Gespräch zu kommen.

Referentinnen: Michaela Brand, Bildungsreferentin;
Kerstin Keßler, Gesundheitsorientierte Familienbegleitung (GFB)

Teilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!

Gefördert von der Koordinierenden Kinderschutzstelle (Koki) Stadt Würzburg..



ELTERN-KIND-ANGEBOTE

85 Alleinerziehenden Treff im Café komm

für Alleinerziehende, getrennt Lebende oder in Patchwork lebende Familien mit Kindern

**Samstag, 21.03. / 18.04. / 20.06. / 18.07.
von 15.00–17.00 Uhr**

Alleinerziehende Mütter und Väter haben aufgrund ihrer besonderen Situation spezielle Bedürfnisse. Wir laden Sie zu unserem Offenen Treff ein, um einander in entspannter, angenehmer Atmosphäre zu begegnen, sich auszutauschen, gegenseitig zu stärken und miteinander zu wachsen. Für die Kinder steht eine Kinderbetreuung und vielfältige Spielmöglichkeiten bereit.

Referentin: Ruperta Krieger, Dipl Sozialpädagogin
Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erbeten!



wellcome
Praktische Hilfe nach der Geburt

Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!

Spendenkonto: Liga Bank Würzburg,
IBAN: DE10 7509 0300 0403 0008 00

BIC: GENODEF1M05

Stichwort: wellcome



Kinder und Familie

„welcome“

Praktische Hilfe nach der Geburt

Während der ersten Monate erhalten Familien individuelle Hilfe durch eine ehrenamtliche Mitarbeiterin. Diese kommt ca. zweimal in der Woche für 2-3 Stunden zu Ihnen nach Hause und unterstützt Sie ganz praktisch. Sie zahlen einen Beitrag von vier Euro pro Stunde. Wenn Ihre finanziellen Möglichkeiten dies nicht erlauben, finden wir eine Lösung! Am Geld wird die Hilfe nicht scheitern. Bei Interesse an Hilfe durch welcome melden Sie sich bei uns.



welcome
Praktische Hilfe nach der Geburt

Koordinatorin: Katja Worschech, Dipl.-Soz.-Päd. (FH)

Sprechzeit: Dienstag und Donnerstag von 10.00–12.00 Uhr

Telefon: 0931/386-68722, Fax: 0931/68-709

wuerzburg@welcome-online.de / www.welcome-online.de

Wir suchen ehrenamtliche Mitarbeiterinnen.

Bitte sprechen Sie uns an!



Tauschregal für Kindersachen

Sie möchten gut erhaltene Kinderkleidung und Spielzeuge gerne weitergeben? Sie haben Freude daran nachhaltig zu stöbern? Dann schauen Sie bei unserem Tauschregal vorbei. Dieses finden Sie in unserem Sanitär-/Wickelraum im Untergeschoss.



Musikgarten®



Referentin: Olga Pevzner, Klavier- und Musikgarten®Lehrerin
Anmeldung erforderlich! / Bitte Geburtsdatum des Kindes angeben!

Bitte mitbringen: Rutschesocken

max. TN-Zahl je Kurs: 10 Kinder und 10 Erwachsene

86 Musikgarten® Teil 1: Wir machen Musik

Musikalische Frühförderung für Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahren mit Eltern

Dieser Kurs geht mit den Themen „Zuhause“, „Tierwelt“, „Beim Spiel“ und „Draußen“ auf den wachsenden Erlebnisraum und der immer größer werdenden Selbstständigkeit der Kinder ein. In dieser Entwicklungsphase haben die Kinder viel Spaß und Freude beim Tanzen, Singen und Spiel mit einfachsten Rhythmusinstrumenten wie Klanghölzern, Rasseln, usw.

86a **Dienstags, ab 03.03.–05.05. (außer 31.03. / 07.04.)**
von 16.00–16.45 Uhr (8x)

Kursbeitrag: 80,00 €

86b **Dienstags, ab 19.05.–21.07. (außer 26.05. / 02.06.)**
von 16.00–16.45 Uhr (8x)

Kursbeitrag: 80,00 €

87 Musikgarten® Teil 2: Wir machen Musik

Musikalische Frühförderung für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit Eltern

Dieser Kurs basiert auf den wachsenden Fähigkeiten der Kinder von 3 bis 5 Jahren und legt den Schwerpunkt auf den musikalischen Jahreskreis. Er bezieht seine zentralen Themen aus der Natur: Tiere, Pflanzen, Naturgeräusche, Stimmen. Sie lernen zahlreiche Lieder, Verse, Tänze, Klanggeleiteten, um gemeinsam mit Ihrem Kind die Umwelt neu zu entdecken.

87a **Dienstags, ab 03.03.–05.05. (außer 31.03. / 07.04.)**
von 17.00–17.45 Uhr (8x)

Kursbeitrag: 80,00 €

87b **Dienstags, ab 19.05.–21.07. (außer 26.05. / 02.06.)**
von 17.00–17.45 Uhr (8x)

Kursbeitrag: 80,00 €

88 Musikgarten® für Babys

Musikalische Frühförderung für Kinder von 6 bis 18 Monaten mit Eltern

Wir laden Babys und deren Eltern zum musikalischen Spiel ein. Hier erfahren Sie, wie viel Spaß und Freude gemeinsames Singen, Tanzen und Musikhören macht. Für Ihr Kind ist dies Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Fachgerecht werden Sie angeleitet zu singen und zu musizieren und bestimmte Rhythmen zu erlernen.

88a **Donnerstags, ab 05.03.–07.05.**
(außer 02.04. / 09.04.)

von 09.30–10.15 Uhr (8x)

Kursbeitrag: 80,00 €

88b **Donnerstags, ab 11.06.–23.07.**
von 09.30–10.15 Uhr (7x)

Kursbeitrag: 70,00 €

88c **Donnerstags, ab 05.03.–07.05.**
(außer 02.04. / 09.04.)

von 10.30–11.15 Uhr (8x)

Kursbeitrag: 80,00 €

88d **Donnerstags, ab 11.06.–23.07.**
von 10.30–11.15 Uhr (7x)

Kursbeitrag: 70,00 €



**Angebote mit diesem Logo
werden gefördert durch:**



**STADT
WÜRZBURG**



**Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales**



Kinder und Familie



89 Kanga Training®

*ein Sportangebot für Eltern mit Kindern
von 2 Monaten bis ca. 1 1/2 Jahren*

Du wirst fit – und Dein Baby macht mit. Kanga verbessert Ihre Haltung, stärkt die Muskulatur, beruhigt Ihr Baby und macht einfach Spaß. Das Programm nimmt Rücksicht auf die typischen Beschwerden nach einer Geburt und unterstützt den Körper zur alten Form zurück zu kommen.

Bitte mitbringen: Mulltuch, Body zum Wechseln, kleine Decke, Handtuch, Trainingskleidung, Anti-Rutsch-Socken, passende Tragehilfe – Kostenlose Leihtragen sind vorhanden. Den Treffpunkt erhalten Sie 2 Tage vorher per Mail, bei schlechtem Wetter treffen wir uns im Raum.

89a indoor

**Mittwochs, ab 04.03. – 15.04. (außer 01.04. / 08.04.)
von 10.00 – 11.00 Uhr (5x)**

89b outdoor

**Mittwochs, ab 29.04. – 17.06.
(außer 13.05. / 27.05. / 03.06.) von 10.00 – 11.00 Uhr (5x)**

89c outdoor

Mittwochs, ab 01.07. – 29.07. von 10.00 – 11.00 Uhr (5x)

Referentin: Annika Meffle, Kangatrainerin, Physiotherapeutin

Kursbeitrag je Kurs: 57,50 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 13 Kinder und 13 Erwachsene



90 Nappydancers®

Tanzen für Kinder im Alter von 20 bis 40 Monaten mit Eltern
Mamas und Papas kennen das: wenn Zuhause die Musik angeht, dann wippen die Beine, dann wackelt der Po. Mit der auf das Alter abgestimmten Musik fördert der Kurs die glückliche und gesunde Entwicklung von Kleinkindern. Spielerisch werden verschiedene Utensilien, wie Rhythmusinstrumente oder die zweifarbigen Tanzstoppersocken in die Lieder einbezogen und die Motorik und Koordination geschult.

Bitte mitbringen: 8,00 € für Tanzstoppersocken, diese werden einmalig in der ersten Stunde bei der Referentin erworben und bar bezahlt.

**90a Donnerstags, ab 05.03. – 07.05. (außer 02.04. / 09.04.)
von 15.30 – 16.20 Uhr (8x)**

Kursbeitrag: 80,00 €

**90b Donnerstags, ab 02.07. – 30.07. von 15.30 – 16.20 Uhr (5x)
Kursbeitrag:** 50,00 €

**90c Donnerstags, ab 05.03. – 07.05. (außer 02.04. / 09.04.)
von 16.30 – 17.20 Uhr (8x)**

Kursbeitrag: 80,00 €

**90d Donnerstags, ab 02.07. – 30.07. von 16.30 – 17.20 Uhr (5x)
Kursbeitrag:** 50,00 €

Referentin: Kristina Grotheer, nappydancers® Kursleiterin
Anmeldung erforderlich!

Alter des Kindes und Schuhgröße angeben.

max. TN-Zahl je Kurs: 12 Kinder und 12 Erwachsene

FREISpiel – Kinder liebevoll begleiten

Sie suchen eine Krabbelgruppe, eine Babygruppe, eine Spielgruppe, eine Eltern-Kind-Gruppe? Hier können Sie neben dem gemeinsamen Spielen mit Ihrem Kind mit anderen Müttern und Vätern ins Gespräch kommen. Von einer erfahrenen pädagogischen Fachkraft erhalten Sie hilfreiche Impulse, für eine liebevolle Begleitung und sichere Bindung.

91 FREISpiel 1 – Bindung stärken

*für Mütter oder Väter mit Babys von 2–9 Monaten
das Baby verstehen und feinfühlig reagieren*

91a Montags, ab 09.03.–27.04.

(außer 30.03./06.04./13.04.) von 11.15–12.15 Uhr (5x)

91b Montags, ab 15.06.–13.07. von 11.15–12.15 Uhr (5x)

92 FREISpiel 2 – Beziehung leben

*für Mütter oder Väter mit Kindern
von 10 Monaten bis 2 Jahren*

Kinder entdecken ihre eigenen Fähigkeiten und werden in ihrer emotionalen, sozialen und motorischen Entwicklung gestärkt. Eine ideale Vorbereitung auf Krippe oder Tagesmutterbetreuung.

92a Montags, ab 09.03.–27.04.

(außer 30.03./06.04./13.04.) von 10.00–11.00 Uhr (5x)

92b Montags, ab 15.06.–13.07. von 10.00–11.00 Uhr (5x)

Referentin: Birgit Zöller, Erzieherin, Sozialpädagogin (FH),
Fachkraft Bindungsentwicklung (ifp),

Kursbeitrag je Kurs: 18,50 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 10 Kinder und 10 Erwachsene

Mehr Infos unter: www.generationen-zentrum.com

93 Tauschbasar – wiederverwenden statt wegwerfen

*Baby- und Kinderkleidung von Geburt bis 7 Jahren,
Damen- und Umstandskleidung*

Freitag, 13.03. von 15.00–17.00 Uhr

Du möchtest gut erhaltene Kleidung tauschen? Dann komm vorbei! Bringe bis zu zwei Stoffbeutel voll Kleidung mit, stöbere nach Passendem für dich oder deine Kinder und nimm es kostenlos mit. Bitte nur gewaschene, unbeschädigte Kleidung. Abgabe zwischen 13.00–14.30 Uhr, Stöbern ab 15.00 Uhr. Schwangere sind herzlich willkommen! Über eine Kuchenspende freuen wir uns. Übrig gebliebene Kleidung geht an eine caritative Institution.

Mehr Infos: www.generationen-zentrum.de

Verantwortlich: Birgit Zöller, Rahel Brückner,
Laura Nikolai

Teilnahme kostenfrei!





Kinder und Familie

94 Familienyoga

Für Familien mit Kindern von 3-6 Jahren

Freitags, 13.03. / 17.04. / 19.06. / 10.07.

von 14.15–15.30 Uhr und 16.00–17.15 Uhr

Wir laden euch ein, Verbindung und Nähe zu erleben, Freude miteinander zu teilen, das Vertrauen zu stärken, mit Bewegungselementen, Atemübungen, Entspannungselemente alles verpackt in eine Geschichte.

Jedes Paar praktiziert in seinem Tempo, das Alter der einzelnen Teilnehmer ist nicht wichtig, die Stunde kann mit Papa, Oma, Opa, Mama, Tante oder Onkel stattfinden.

Bitte mitbringen: etwas zu trinken, bequeme Kleidung

Referentin: Laura Meyer, Yogalehrerin, Kinderyogapädagogin

Teilnahmebeitrag je Termin: 11,00 € pro Eltern-Kind-Paar / Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Termin: 10 Kinder und 10 Erwachsene

95 PEKiP®

Spiel und Bewegung mit Babys

In einem beheizten, mit Matten ausgelegten Raum treffen sich Babys und Eltern (ein Elternteil). Dabei sind die Babys ohne Kleidung. In entspannter Wohlfühl-Atmosphäre werden die Babies durch PEKiP®-Anregungen ganzheitlich gefördert und die Eltern erhalten von einer erfahrenen Fachkraft altersentsprechende Informationen, um in die eigene Elternrolle hineinzuwachsen. Frühchen sind willkommen.

Bitte mitbringen: Wasser und durchlässige Wickelunterlage, Handtücher, Mullwindeln, alles mehrfach

95a für Babys die Sept–Nov 2025 geboren wurden

Dienstags, ab 17.03.–23.06. (außer 31.03. / 07.04. / 12.05. / 19.05. / 26.05. / 02.06.) von 14.15–15.45 Uhr (9x)

95b für Babys die Dez 2025 / Jan 2026 geboren wurden

Dienstags, ab 17.03.–23.06. (außer 31.03. / 07.04. / 12.05. / 19.05. / 26.05. / 02.06.) von 16.00–17.30 Uhr (9x)

Referentin: Marion Stölzner, Erzieherin, PEKiP® Leiterin

Kursbeitrag je Kurs: 99,00 € / Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 8 Kinder und 8 Erwachsene

96 Bobby Car Autokino

für Eltern mit Kindern ab 3 Jahr

Mittwochs, 18.03. von 15.00–16.00 Uhr

Schnappt euch euer Bobbycar oder Dreirad und düst zu uns. Gemeinsam schauen wir auf der Leinwand ein Bilderbuch an – ganz wie im echten Autokino. Zuschauen dürft ihr natürlich im Sitzen auf eurem Fahrzeug. Zum Abschluss gibt es noch eine kleine Basteleinheit.

Teilnahme kostenlos – aber nur mit eigenem Fahrzeug.

Bitte mitbringen: Bobbycar, Traktor oder sonstiges Gefährt

Referentinnen: Kerstin Düll, Michaela Brand, Bildungsreferentin

Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich!



97 (Groß-)Eltern-Kind-Action

für (Groß-)Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

Freitags, 20.03. / 08.05. / 26.06. / 17.07.

von 15.00–16.00 Uhr

Lernen Sie spannende Bewegungs- und Spielideen mit einfachen Alltagsmaterialien für Drinnen kennen. Kinder erfahren Freude und Spaß an der Bewegung und Eltern Wissenswertes über die Bedeutung von Bewegung und Spiel für eine gesunde Entwicklung. Hier können Eltern und Kinder einen spannenden Bewegungsparcour entdecken und sich im Klettern, Schwingen, Rutschen, Rennen, Springen, Balancieren ausprobieren und erhalten viele Tipps für Bewegungsideen und Spiel & Spaß im Haus.

Bitte mitbringen: Turnschuhe

Referentinnen: Theresa Belz, Übungsleiterin,
Friederike Ostertag, Erzieherin
Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Termin: 10 Kinder und 10 Erwachsene



98 Museum am Dom

Familienführung ab 5-99 Jahren

Samstag, 21.03. von 15.00–16.30 Uhr

Das Museum am Dom ist ein Abenteuer für die ganze Familie. Wir entdecken eine wahre Schatzkammer voller Geschichte, Kunst und Geheimnisse. Es erwartet uns nicht nur kostbares Elfenbein, sondern auch ein ganz besonderes Bild, in dem wir plötzlich selbst auftauchen können – wie von Zauberhand. Seid dabei, wenn wir uns gemeinsam von Geschichten der mutigen Engel und suchenden Hirten verzaubern lassen.

Referentin: Julia Pracher, Kunsthistorikerin M. A.,
Gästeführerin

Teilnahmebeitrag: 12,00 €/Kinder ab 5 Jahren: 4,00 €/Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Museum am Dom, Eingang

max. TN-Zahl: 12 Kinder und 12 Erwachsene



ELTERN-KIND-ANGEBOTE

Bitte informieren Sie sich über weitere, aktuelle oder zusätzliche Veranstaltungen über unsere Aushänge, Homepage, Tagespresse, usw.



Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung unserer Familien-Angebote durch:

**STADT
WÜRZBURG**



99 Familienküche – saisonal und regional

*Kostengünstig, gesund und lecker
für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren und Geschwister*
Dienstag, 24.03. von 15.30–17.30 Uhr

Gesund muss nicht teuer sein und darf allen schmecken. Man stellt sich oft die Frage: Was soll ich nur kochen? Immer das Gleiche wird schnell langweilig. Gekocht werden jahreszeitliche, schnelle und gesunde Gerichte für die ganze Familie. Gemeinsam zubereitet macht es allen Spaß und schmeckt besser.

Weitere Informationen unter:

www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie

Bitte mitbringen: Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste

Referentin: Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung

Lebensmittelpauschale: 3,00 €/Barzahlung bei der Referentin vor Ort! /Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familien am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kitzingen-Würzburg

max. TN-Zahl: 8 Kinder und 8 Erwachsene



100 Fantasie und Bewegung im Wald

*Bewegungsabenteuer in der Natur! Spiel und Spaß
bei jedem Wetter!*

für ein Elternteil mit Kindern von 1–3 Jahren

Mutig sein und Ausprobieren macht Ihr Kind stark. Kinder bewegen sich gern und lernen mit dem ganzen Körper. Spielerische Bewegungen und Sinneswahrnehmungen in der Natur und im Freien fördern eine gesunde Entwicklung. Eltern erhalten Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen mit Alltags- und Naturgegenständen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe, Sitzpolster für den Waldboden

100a Dienstag, 24.03. von 15.30–17.00 Uhr

100b Dienstag, 19.05. von 15.30–17.00 Uhr

100c Dienstag, 14.07. von 15.30–17.00 Uhr

Referent: André Block, Ergotherapeut

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Bushaltestelle Hinterer Steinbach Würzburg, Übergang Steinbachtalstr. zur Schießplatzstr.

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familien am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kitzingen-Würzburg

max. TN-Zahl je Termin: 12 Kinder und 12 Erwachsene



**101 Vorleseoma in der Bücherei –
Geschichtenzeit für Kinder und Eltern**

für Kinder ab 3 Jahren mit einem Elternteil

Mittwochs, 25.03. / 29.04. / 20.05. / 24.06. / 29.07.

von 16.00 – 16.30 Uhr

Ein Nachmittag voller Geschichten: In der Liborius Wagner Bücherei werden ausgewählte Kinderbücher vorgelesen – mal spannend, mal lustig, mal verträumt. Kinder können in fantasievolle Welten eintauchen, während Eltern die gemeinsame Lesezeit genießen. Vorlesen fördert nicht nur die Sprachentwicklung, regt die Fantasie und Kreativität an, sondern macht auch noch Spaß!

Referentin: Rosita Rohr, Erzieherin
Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erbeten!



**102 Bewegung ist der Motor für die gesunde
Entwicklung Ihres Kindes!**

Bewegungsspaß für Babys von 8–12 Monaten

Freitag, 17.04. von 15.00 – 16.00 Uhr

Die ersten Schritte des Kindes sind ein großer Meilenstein in der Entwicklung! Mit einfachen Alltagsmaterialien kann eine bewegungsfreudige Umgebung geschaffen werden. Das Anbieten von vielfältigen Bewegungsanreizen in sicherer Umgebung fördert die motorischen Fertigkeiten und unterstützt eine gesunde Entwicklung. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind aktivieren und spielerisch hierbei unterstützen können.

103 Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus!

Für Kinder vom 1.–3. Lebensjahr

Freitag, 17.04. von 16.30 – 17.30 Uhr

„Bewegungs-Spiel-Räume“ sind überall! Lernen Sie spannende Bewegungs- und Spielideen mit einfachen Alltagsmaterialien für Drinnen kennen. Kinder erfahren Freude und Spaß an der Bewegung und Eltern erfahren Wissenswertes über die Bedeutung von Bewegung und Spiel für eine gesunde Entwicklung des Kindes.

Gilt für die Veranstaltungen Nr. 102 & 103

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutschsocken

Referentin: Caroline Laux, Sportpädagogin, Gesundheitsförderung B.A.

Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten

max. TN-Zahl je Termin: 10 Kinder und 10 Erwachsene





104 **Brunnenzauber in Würzburg**

Familienführung von 5-99 Jahren

Samstag, 25.04. von 10.00–11.30 Uhr

Auf unserem Spaziergang durch Würzburg begegnen wir nicht nur sprudelnden Brunnen, sondern auch lebendigen Geschichten. Vom Häckerbrunnen über den Vierröhrenbrunnen bis hin zum Chronosbrunnen – jedes Wasser bringt uns näher an die Vergangenheit der Stadt. Hier treffen wir auf springende Fische, eine anmutige Frankonia, einen Winzer und noch viele Überraschungen mehr. Lassen Euch von den faszinierenden Brunnen verzaubern, erfahrt von meisterhaften Steinmetzen und lüftet das ein oder andere Geheimnis, das in diesen Wassern verborgen liegt!

Referentin: Julia Pracher, Kunsthistorikerin M. A.,
Gästeführerin

Teilnahmebeitrag: 7,00 €/Kinder ab 5 Jahren: 4,00 €/Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Frankoniabrunnen (vor der Residenz)

max. TN-Zahl: 12 Kinder und 12 Erwachsene



105 **Schnelle Gerichte für Kleinkinder**

Fertiges aufgepeppt

für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren und Geschwister

Dienstag, 28.04. von 15.30–17.30 Uhr

Gesund, lecker und schnell! Wie soll das gehen? Erfahren Sie wie man Fertigprodukte gesund aufwertet, damit etwas gesundes, leckeres und schnelles auf dem Tisch steht. Denn wenn es mal hektisch ist, können Sie ihr Kind auch mit einem fertigen Produkt ausgewogen ernähren. Erleben Sie wie dies einfach umzusetzen ist, gut schmeckt und bereiten Sie mit ihrem Kind leckere Gerichte zu.

Weitere Informationen unter:

www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie

Bitte mitbringen: Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste

Referentin: Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung

Lebensmittelpauschale: 3,00 €/Barzahlung bei der Referentin vor Ort! /Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familien am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kitzingen-Würzburg

max. TN-Zahl: 8 Kinder und 8 Erwachsene



Bitte informieren Sie sich über weitere, aktuelle oder zusätzliche Veranstaltungen über unsere Aushänge, Homepage, Tagespresse, usw.



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.

106 **Pferdeduft für die ganze Familie in den Pfingst- und Sommerferien**

für ein Elternteil mit Kindern von 4–9 Jahren

Energie und frische Luft tanken – und eine kräftige Nase voll Pferdeduft atmen – das alles könnt ihr auf dem Reiterhof. Spielerisch lernt ihr den Hof mit seinen Ställen, den Reitplatz, die Sattelkammer und seine Ponys kennen. Die ganze Familie putzt und knuddelt gemeinsam die Ponys, ihr erfahrt Wissenswertes, bewältigt ein kleines Führtraining, spürt die Bewegung beim geführten Reiten und könnt an einem Bastelspaß teilnehmen. Die mitgebrachte Brotzeit wird im gemütlichen Reitstüble verzehrt. (Wegen großer Nachfrage Teilnahme nur an einem Tag möglich.)

Bitte mitbringen: geschlossene Schuhe, eigener Fahrradhelm, lange Hose, Brotzeit

106a **Dienstag, 26.05. von 09.30 – 12.30 Uhr**

106b **Mittwoch, 27.05. von 09.30 – 12.30 Uhr**

106c **Montag, 03.08. von 09.30 – 12.30 Uhr**

106d **Dienstag, 04.08. von 09.30 – 12.30 Uhr**

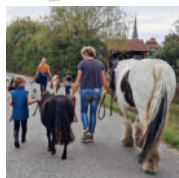
Referentin: Heike Prescher, Besitzerin Reiterhof EquiValent
Pädagogische Leitung: Birgit Zöller, Dip. Sozialpädagogin

Kursbeitrag: 20,00 € pro Familie und Tag (1 Erwachsener + 1-2 Kinder) / Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Reiterhof auf EquiValent, Kitzinger Weg 7, 97318 Biebelried OT Kaltensondheim

Anfahrt eigener PKW oder Mitfahrt im Kleinbus möglich, bei Bedarf bitte angeben.

max. TN-Zahl: 10 Kinder und 8 Erwachsene



ELTERN-KIND-ANGEBOTE

VATER-KIND-ANGEBOTE



107 **Getrennt erziehenden Treff für Väter**

für Alleinerziehende, getrennt Lebende oder in Patchwork lebende Väter

**Montag, 03.03. / 13.04. / 04.05. / 08.06. / 06.07.
von 18.00 – 19.30 Uhr**

Sie sind Vater und erziehen ihr(e) Kind(er) getrennt? Dann sind sie herzlich zu unserem Treffen für Väter eingeladen. Dieses Treffen (ohne Kinder) bietet einen Raum, sich mit anderen in ähnlichen Lebenssituationen auszutauschen. Sie erhalten einen kurzen Impuls, können Erfahrungen teilen und sich gegenseitig motivieren.

Referent: David Josefs, Sozialpädagoge B.A.
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /
Anmeldung erforderlich!

In Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle
Häusliche Gewalt gegen Männer Unterfranken.

max. TN-Zahl je Termin: 15





108 Stockbrot am Lagerfeuer

für (Groß-) Väter mit Kindern ab 3 Jahren

Freitag, 06.03. / 17.04. von 17.00–20.00 Uhr

Mit den Kindern gemeinsam am Lagerfeuer sein, Stockbrot essen und Tee trinken. Wir laden alle (Groß-) Väter mit ihren Kindern ein Zeit miteinander zu verbringen. Spaß, Abenteuer und Gespräche stehen im Vordergrund. Vor Ort ist für alles gesorgt. Auf wetterfeste Kleidung, die schmutzig werden darf, achten!

Bitte mitbringen: Tasse

Referent: Christian Urban, Diplom Sozialpädagoge/Sozialarbeiter (FH), Systemischer Familienberater nach DGSF
Teilnahme 5,00 € pro Familie/ Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Sanderweiher (ehemaliger Graf Luckner Weiher)



109 Väterbrunch im Café komm

für Väter mit Kindern von Geburt bis 6 Jahren

Samstags, 07.03. / 18.04. / 09.05. / 13.06. / 11.07. / 01.08. von 09.30–12.30 Uhr

Gut ins Wochenende starten und das alles ganz entspannt beim Väterbrunch mit Ihren Kindern im Café komm.

Nutzen Sie die Möglichkeit sich zu treffen, zum Relaxen, Frühstück, Informieren, Spielen. Und das Beste: kindgerecht, ohne Stress, männerfreundlich, Mahlzeit inklusive.

Bitte mitbringen: Eigenverpflegung und eine Kleinigkeit für das Buffet

Referenten: Christian Urban, Diplom Sozialpädagoge (FH); Maximilian Thorsteinsson, Sonderpädagoge

Lebensmittelpauschale: 3,00 € / Barzahlung beim Referenten vor Ort! / Anmeldung erbeten!



110 Rücken Fit für Väter

mit Kindern von 0–10 Jahren

Samstags, 14.03. / 25.04. / 02.05. / 20.06. / 04.07. von 09.00–10.00 Uhr

Erhalten Sie ein Verständnis der Wirbelsäulen-anatomie und stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur. Im kurzen Theorie-teil gibt es einen Input bevor es zu den Übungen mit Kleingeräten geht. Im Anschluss wird gedehnt und es gibt Tipps und Übungen für zu Hause. Kinder sind herzlich willkommen und werden in die Übungen einbezogen oder können mitmachen.

Referent: Gernot Mundloch, Physiotherapeut
Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 10 Kinder und 10 Erwachsene



**Alle Vater-Kind-Angebote
werden gefördert durch:**



STADT
WÜRZBURG



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

111 Schafkopf für Väter

ohne Kinder

**Donnerstag, 19.03. / 16.04. / 21.05. / 18.06. / 16.07.
von 19.30–21.00 Uhr**



Haben Sie schon immer einmal Lust gehabt Schafkopf zu lernen und/oder zu spielen? Treffen sie sich mit anderen Vätern und spielen das beliebteste und verbreitetste Kartenspiel Bayerns. Es wird ohne Geldeinsatz gespielt.

Referent: Mitja Klüpfel

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erbeten!

112 Stressfrei Vater sein

Ihr Weg zu mehr Ruhe, Klarheit und Lebensfreude

Mittwoch, 25.03. von 20.00–21.30 Uhr



In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie alltäglichen Stress erkennen und gezielt bewältigen können. Sie lernen, Prioritäten zwischen Familie, Beruf und eigenen Bedürfnissen zu setzen und mit einfachen, alltagstauglichen Werkzeugen mehr Gelassenheit zu entwickeln. Stärken Sie Ihre inneren Ressourcen und gestalten Sie Ihre Vaterrolle bewusster und erfüllter. Sie erhalten Impulse, wie Sie mehr Kontrolle über Ihren Alltag gewinnen und Raum für das Wesentliche schaffen: für sich selbst und Ihre Familie.

Referent: Florian Fuchs, Coach für Stressbewältigung und Work-Life-Balance

Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten! /

Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 15

113 Papa-Kind-Action – Schaffen Sie „Bewegungs-Spiel-Räume“ für Ihr Kind!

für Väter mit Kindern von 1–3 Jahren

**Freitags, 27.03. / 24.04. / 22.05. / 12.06. / 24.07.
von 14.45–16.15 Uhr und 16.30–18.00 Uhr**



Lernen Sie spannende Bewegungs- und Spielideen mit einfachen Alltagsmaterialien für Drinnen kennen. Kinder erfahren Freude und Spaß an der Bewegung und Eltern Wissenswertes über die Bedeutung von Bewegung und Spiel für eine gesunde Entwicklung. Hier können Väter und Kinder einen spannenden Bewegungsparcour entdecken und sich im Klettern, Schwingen, Rutschen, Rennen, Springen, Balancieren ausprobieren und erhalten viele Tipps für Bewegungsideen und Spiel & Spaß im Haus.

Bitte mitbringen: Turnschuhe

Referent: Michael Schmitt-Huber, Sozialpädagoge

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familien am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kitzingen-Würzburg





114 Ich werde Vater

Online Vortrag für Fragen und zum Austausch

Montag, 04.05. von 20.00–21.30 Uhr

Was macht einen guten Vater aus? Wie kann ich meine Partnerin vor, während und nach der Geburt unterstützen? Was braucht ein neugeborenes Baby von seinem Vater? werdende Väter haben ähnlich viele Fragen wie werdende Mütter. Erhalten Sie wertvolle Informationen und Gelegenheit zum Austausch über Themen wie Schwangerschaft, Geburt, Unterstützung im Wochenbett/ Familienalltag und Umgang mit dem Baby.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es eine Fragerunde.

Referent: Anselm Kusser, Heilpraktiker, Elternbegleiter, Vater einer Tochter

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Mit freundlicher Unterstützung durch die Stadt Würzburg.

max. TN-Zahl: 30



115 Ich koche mit Papa – einfache Gerichte gemeinsam zubereitet

für Väter mit Kindern von 1–3 Jahren und Geschwister

Freitag, 12.06. von 16.00–18.30 Uhr

Jetzt sind die Kochprofis dran! Väter und Kinder bereiten zusammen leckere und gesunde Mahlzeiten zu und verkosten sie anschließend in geselliger Runde. Bei diesem Geschmacksabenteuer werden alle Sinne geschult. Kleine und große Köche lernen, auf was es bei einer gesunden und ausgewogenen Kinderernährung ankommt.

Weitere Informationen unter:

www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie

Bitte mitbringen: Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste

Referentin: Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung

Lebensmittelpauschale: 3,00 €/Barzahlung bei der Referentin vor Ort! /Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familien am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kitzingen-Würzburg

max. TN-Zahl: 8 Kinder und 8 Erwachsene



Anzeige



Sparkasse

Mainfranken Würzburg

116 Mountainbiken für Väter

Entspannte Trail Tour (ohne Kinder)

Mittwoch, 15.07. von 18.30–21.00 Uhr

Erlebe das Mountainbiken (ohne Kinder) auf den Würzburger Trails. Genieße den Spaß beim Fahren, tausche dich über Familienthemen aus und verbringe freie Zeit mit anderen Vätern. Gemeinsam erkunden wir die Strecke in einem Tempo, das für alle angenehm ist – etwa 20-30 km mit 300-500 Höhenmetern. Im Anschluss gibt es noch einen gemütlichen Austausch.

Bei schlechtem Wetter wird die Tour auf den 22. Juli verschoben!

Bitte mitbringen: Geländesicheres Mountainbike (ohne verbauten Kindersitz), Helm, Handschuhe, Getränk

Referent: Georg Brand, Mountainbike Tour Guide beim DAV, Vater von Zwillingen

Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Eingang Biergarten Wasserhäusle, Mainastr. 34

max. TN-Zahl: 15



Anzeige

WIR DRUCKEN SEIT ÜBER 100 JAHREN

Aus Leidenschaft.



»Aus der Tradition heraus
im Heute leben,
um die Zukunft nachhaltig
zu gestalten.«

Anselm Grün

**EMAS-
ZERTIFIZIERT**



**INDIVIDUELL &
HOHE QUALITÄT**

Benedict Press
Abtei Münsterschwarzach

Schweinfurter Straße 40
97359 Münsterschwarzach
Telefon: 09324 20-214
benedictpress@vier-tuerme.de
www.benedictpress.de

follow us



Druckerei Benedict Press
 www.benedictpress.de
 [benedict.press](https://www.instagram.com/benedict.press)

and
go green

VATER-KIND-ANGEBOTE



ANGEBOTE FÜR KINDER



117 Kinderbetreuung „Kleine Strolche“

Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahren

Wir betreuen Ihr Kind liebevoll, kurzzeitig und kostengünstig für 1–2 Vormittage in der Woche. Wir bieten eine altersgerechte pädagogisch wertvolle Umgebung zum Wohlfühlen und frei Entfalten. Eine Eingewöhnungsphase ist notwendig, bitte planen Sie Zeit dafür ein. An jedem Wochentag kümmert sich eine andere pädagogische Fachkraft und eine Zusatzkraft um Ihr Kind. Sie begleiten und fördern die Entwicklung Ihres Kindes und üben ein soziales Miteinander ein. Eine gute Vorbereitung für den Kita-Einstieg!

Monatsbeitrag für einen Wochentag: 45,00 €

Auf Antrag ist ein Zuschuss durch die Stadt Würzburg möglich.

Kosten für einzelne Vormittage: 12,00 €

(Nur für bereits eingewöhnte Kinder!)

117a Dienstags, ab 03.03.–04.08.

(außer 07.04. / 02.06.)

von 08.30–12.30 Uhr

117b Mittwochs, ab 04.03.–05.08.

(außer 08.04. / 03.06.)

von 08.30–12.30 Uhr

117c Donnerstags, ab 05.03.–06.08.

(außer 09.04. / 14.05. / 04.06.)

von 08.30–12.30 Uhr

117d Freitags, ab 06.03.–07.08.

(außer 03.04. / 10.04. / 01.05. / 15.05. / 05.06.)

von 08.30–12.30 Uhr

Leitung: Michaela Brand (Heilpädagogin, Erzieherin)

Betreuerinnenteam: Erzieherin, Kinderpflegerin, Sozialpädagogin, FSJ-Praktikant, Ehrenamtliche

max. TN-Zahl je Wochentag: 8 Kinder

Anmeldung erforderlich!

Familie, Kinder, Erziehung ...

Sie haben Fragen oder Gesprächsbedarf?

Sprechen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da!

Als Familienstützpunkt

- unterstützen, begleiten, entlasten Familien im Alltag
- sind Berater und „Ohr“ bei den kleinen und großen Sorgen und Freuden

Birgit Zöller, Sozialpädagogin

Michaela Brand, Heilpädagogin

info@generationen-zentrum.com, Tel. 0931/386-68700



Senioren Begegnung



Foto: istockphoto.com



OFFENER TREFF



Begegnungsstätte für Senioren

Bei uns finden Sie Möglichkeiten der Begegnung von Senioren mit Senioren ebenso wie das Miteinander von Jüngeren und Älteren.

Als Einzelgäste können Sie bei uns neue Kontakte knüpfen. Unser Treff steht Ihnen auch für Verabredungen mit Freunden und Bekannten bereit.

Genießen Sie bei uns fair gehandelten Kaffee/Tee und Kaltgetränke. Gebäck kann jede/r selber mitbringen. Tageszeitungen, Zeitschriften und verschiedenste Spiele liegen für Sie bereit. Nutzen Sie unser Gratis WLAN für Ihr internetfähiges Mobiltelefon.

Darüber hinaus finden zu den Öffnungszeiten zusätzliche Angebote statt:

- **Bildungscafé** (siehe Nr. 120)
- **Medien-Café** (nicht nur) für Senioren (siehe Nr. 27 und Nr. 28)
- **Literaturkreis** (siehe Nr. 58)
- **Singen am Nachmittag** (siehe Nr. 53)

Wir laden Sie auch ein, sich ehrenamtlich oder als Kursleiter/-in bei uns im Haus zu engagieren.

Das CAFÉ Lebenslust hat geöffnet
eine Initiative mit Senioren für Jung und Alt
Kasten mit Nummer

118

Das CAFÉ Lebenslust 60 plus hat geöffnet eine Initiative mit Senioren für Jung und Alt



Mo	13.30 – 17.00 Uhr
Di	13.30 – 17.00 Uhr
Mi	13.00 – 17.00 Uhr
Do	13.30 – 17.00 Uhr



Café Komm – Mehrgenerationen

Fr 14.00 – 17.00 Uhr

Näheres siehe Seite 82



An Feiertagen bleibt das Café Lebenslust geschlossen. Die Öffnungszeiten während der Schulferien geben wir kurzfristig bekannt. Bitte beachten Sie entsprechende Aushänge im Haus und Hinweise auf unserer Homepage www.generationen-zentrum.com.

ANGEBOTE IM CAFÉ LEBENSLUST

Medien-Café (nicht nur) für Senioren

Neue Kommunikationsmittel leicht erklärt

**Dienstags um 14.00 und 14.45 Uhr und
Freitags um 16.00 Uhr**

Näheres siehe Nr. 27 und Nr. 28

Gratis WLAN und kostenlose PC-Nutzung

im offenen Treff während der Öffnungszeiten.

Bitte wenden Sie sich an unsere Ansprechpartner/-innen im Café Lebenslust und Café komm.

Näheres siehe Seite 8

119 Briefmarkenausschneiden

Missionshilfekreis

Donnerstags, ab 05.03. – 06.08.

(außer 09.04. / 14.05. / 04.06.)

von 14.30 – 16.00 Uhr

In diesem offenen Kreis werden gebrauchte Briefmarken sortiert und ausgeschnitten. Der Erlös kommt den Benediktinermissionaren von Münschterschwarzach zu Gute.

Sie können den Kreis unterstützen, indem Sie frankierte Briefmarken nicht in den Papierkorb werfen, sondern im ME-Haus abgeben.

Teilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!

Anzeige

Starke Kraft hinter den Kulissen.



STADTBAU
Zuhause in Würzburg

ICH ARBEITE GERNE HIER.

Christina

Assistenz

„Ich bin die Schnittstelle zu unseren Geschäftspartnern und Dienstleistern. Ich mag die eigenverantwortliche Tätigkeit und freue mich, wenn Verhandlungen für beide Seiten zu einem positiven Ergebnis führen.“

Stadtbau – Arbeiten in Würzburg.

- Stadtbau-Wohnvorteil inklusive
- Zuschuss für Jobrad und ÖPNV
- 600 Euro Gesundheitsbudget jährlich

stadtbau-wuerzburg.de/karriere



ANGEBOTE IM
CAFÉ LEBENSLUST



120 Bildungscafé (nicht nur) für Senioren

Einmal im Monat sind Sie eingeladen, sich über seniorspezifische Themen zu informieren. Die Vorträge sind in der Regel kostenlos und dauern zwischen 45 und 60 Minuten. Die ausführliche Ausschreibung zu den Vorträgen finden Sie auf unserer Homepage oder auf einem gesonderten Handzettel im Haus.

Das Café Lebenslust öffnet um 13.30 Uhr, die Vorträge beginnen um 14.00 Uhr

Spende erbeten für unsere Bildungsarbeit.

120a Fit und selbstbestimmt im Alter

Muskelabbau rechtzeitig erkennen und gezielt vorbeugen

Dienstag, 24.03. von 14.00– 15.30 Uhr

In diesem Vortrag erhalten Sie leicht verständliche Einblicke in den altersbedingten Muskelabbau – ein Thema, das viele betrifft, ohne es zu bemerken. Sie erfahren, wie dieser Prozess entsteht, welche Risikofaktoren eine Rolle spielen und woran Sie frühe Warnzeichen erkennen können.

Außerdem lernen Sie wirksame Maßnahmen kennen, um Muskelabbau vorzubeugen oder zu verlangsamen – von gezielter Ernährung bis zu effektiven Trainingsformen.

Zum Abschluss besteht die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen und sich auszutauschen.

Referent: Christian Kutzner, Osteopath und Physiotherapeut

Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erbeten!

max. TN-Zahl: 30

120b Im eigenen Zuhause leben

aktiv, selbstbestimmt und sicher

Dienstag, 05.05. von 14.00– 15.30 Uhr

Das ist Lebensqualität, die man auch im fortgeschrittenen Alter nicht missen möchte! In einem kurzweiligen Vortrag gibt es wertvolle Tipps und Tricks, wie jede Seniorin und jeder Senior mit sehr einfachen Mitteln selbst für mehr Sicherheit in den eigenen vier Wänden sorgen kann. So können durch leichte Anpassungen im Wohnraum zum Beispiel Stolperfallen entfernt werden, um ein Sturzrisiko möglichst gering zu halten. Gezielte Übungen, die in Kursen zur Sturzprävention erlernt werden können, kräftigen den Bewegungsapparat und trainieren die Koordinationsfähigkeit sowie das Reaktionsvermögen. Auch ein Hausnotruf kann zusätzliche Sicherheit geben.

Referent: Jannik Stumpf, Johanniter

Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erbeten!

In Kooperation mit der Johanniter Unfallhilfe.

max. TN-Zahl: 30



120c Ernährung für ein starkes Herz

Genussvoll essen, das Herz stärken

Dienstag, 16.06. von 14.00–15.30 Uhr

Herz und Gefäßen etwas Gutes tun – das ist leichter als Sie denken! Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung dabei ganz entscheidend. Was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Lebensmittel spielen eine Rolle? Welche Fette sind günstig/ungünstig? Und was gehört sonst noch zu einem „herzgesunden“ Lebensstil dazu? Dies und mehr erfahren Sie in dieser Veranstaltung. Entdecken Sie an unserer Genussinsel die geschmackliche Vielfalt pflanzlicher Öle und erfahren Sie mehr über deren Einsatz in der herzgesunden Küche.

Referentin: Manuela Tatum, Ökotrophologin (B.Sc.)

Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich!
In Kooperation mit dem AELF Kitzingen-Würzburg

max. TN-Zahl: 20



SPIELE IN GESELLIGER RUNDE

Karten-, Würfel- oder Brettspiele ziehen seit Jahrhunderten alle Altersgruppen in ihren Bann. Auch bei uns! Erleben Sie bei uns gesellige und anregende Zeiten. Neue Mitspieler/-innen und auch ganze Spielgruppen sind willkommen.

- Eine große Spieleauswahl ist vorhanden.
- Eigene Spiele können mitgebracht werden.
- Getränke werden günstig angeboten.

Kommen Sie vorbei! Lernen Sie uns kennen!



SPIELE IN
GESELLIGER RUNDE

121 Spielrunden am Montag

Wort-, Brett-, Würfel- und Kartenspiele

**Montags, ab 02.03.–03.08. (außer
06.04./25.05./01.06.) von 14.00–17.00 Uhr**

In noch nicht bekannte Spiele führen wir Sie gerne ein. Tischgruppen einigen sich auf Spiele ihrer Wahl.

122 Spielrunden am Dienstag

Canasta, Skat und andere Spiele

**Dienstags, ab 03.03.–04.08. (außer 07.04./02.06.)
von 14.00–17.00 Uhr**

Traditionelle und neuere Spiele werden hier aus dem Schrank geholt. Begegnung von Jung und Alt geschieht 'spielerisch'.



123 Schafkopf

Mittwochs, ab 04.03. – 05.08.

(außer 08.04. / 13.05. / 03.06.)

von 13.00 – 17.00 Uhr

Spieltreff für das beliebteste und verbreitetste Kartenspiel Bayerns. Hier treffen sich mehrheitlich Schafkopfspieler/-innen.

124 Spielrunden am Donnerstag

Rommé, Canasta, Brett- und Kartenspiele

Donnerstags, ab 05.03. – 06.08.

(außer 09.04. / 14.05. / 04.06.)

von 14.00 – 17.00 Uhr

Eigene Spielvorschläge können mitgebracht werden. Einzelne Personen und auch ganze Spielgruppen sind uns willkommen. Wir freuen uns auf Sie!

125 Doppelkopf

für lernende und erfahrene Spieler/-innen

Donnerstags, ab 05.03. – 06.08.

(außer 09.04. / 14.05. / 04.06.)

von 14.00 – 17.00 Uhr

Dieses eher norddeutsche Spiel begeistert durch seine Vielfalt und Taktik. Suchen Sie Spielpartner/-innen? Kommen Sie vorbei, um ein paar Runden mitzuspielen. Mit interessierten Anfänger/-innen und jenen, die ihre Spielkenntnisse auffrischen möchten, vereinbare ich gerne nach Rücksprache konkrete Übungstermine.

Ansprechpartner: Peter Kramer, ehrenamtl. Mitarbeiter

126 Offener Schachtreff

Freitags, ab 06.03. – 07.08.

(außer 03.04. / 10.04. / 15.05. / 05.06.)

von 14.00 – 17.00 Uhr

Jüngere und Ältere mit mehr oder weniger Erfahrung sind willkommen. Im Sommer kann draußen gespielt werden. Schachbretter und -figuren sind ausreichend vorhanden.

**++ Bitte beachten Sie,
vom 13.05. – 15.05.2026 finden aufgrund
des Katholikentages in Würzburg KEINE
Spielrunden statt! ++**



**Das Häuschen verweist auf Angebote
des MehrGenerationenHauses.**

KREATIVES ZUSAMMENSEIN

Offener Stricktreff

Handarbeitsrunden mit fachlicher Anleitung

Montags von 14.00–17.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 55

Fühldecken für Demenzerkrankte nähen

Dienstags von 14.00–16.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 5

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

Schenken Sie anderen Menschen Zeit

Unterstützen Sie unsere Angebote, z.B.

- als Spiel- und Gesprächspartner/-in im CAFE Lebenslust
- mit Ihren eigenen Ideen
- mit einem eigenen (Kurs-)Angebot
- in der Initiative von und für Senioren „... eine schöne Zeit“
- im Projekt „welcome“
- als Pilot/in im Projekt „Riksha-Fahrten–Steig ein, fahr mit!“ (inkl. Fahrtraining vorab)

VERSCHIEDENE ANGEBOTE

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie finden alle Angebote für Senioren im gesamten Heft unter den jeweiligen Rubriken. Mit dem nebenstehenden grünen Symbol sind sie gekennzeichnet.



Beispiele:

Neue Medien leicht erklärt

Vorträge zum Thema Digitalisierung

Mittwochs 1 x im Monat

Näheres siehe Nr. 29a-e

Singen am Nachmittag

Mit Liedern Jahr und Leben besingen

Donnerstags 1 x im Monat von 14.30–16.15 Uhr

Näheres siehe Nr. 53

Erlebnistänze am Vormittag

Bleib fit, mach mit

Freitags um 09.00 Uhr und 10.45 Uhr

Näheres siehe Nr. 54a+b

QiGong im Sitzen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Donnerstags von 10.15–11.15 Uhr

Näheres siehe Nr. 40



Ganzheitliches kreatives Gedächtnistraining

für Interessierte ab 60 Jahren

Montags, von 09.40–11.10 Uhr

Näheres siehe Nr. 26

Demenzerkrankungen

und alles was Sie darüber wissen sollten

Dienstag, von 17.00–18.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 17a

Führung Brunnen–

Wasserspender und Geschichtenerzähler

Montag, 27.04. von 15.00–16.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 61

Führung: Stift Neumünster–

neue Kunst trifft auf alte Architektur

Montag, 22.06. von 15.00–16.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 63

E-Bike-Sicherheitskurse

für Radfahrende 50+

Samstag, 09.05.+ 13.06. von 10.00–12.00 Uhr

Näheres unter Nr. 34a+b

GESTALT

*GEhen, Spielen und Tanzen als Lebenslange
Tätigkeiten*

**Dienstags, ab 03.03.–23.06. (außer 31.03. / 07.04. /
12.05. / 26.05. / 02.06.) von 11.00–12.30 Uhr (12x)**

Näheres unter Nr. 47



127

... eine schöne Zeit!

*Unternehmungen für ältere und hochbetagte
Würzburger/-innen*

1-2 x monatlich

Sind Sie allein und „nicht mehr so gut zu Fuß"? Dann schließen Sie sich gerne dem Teilnehmerkreis für unsere regelmäßigen Ausflüge/Aktionen in kleinen Gruppen mit abwechslungsreichen bildungs- und freizeitorientierten Zielen in Würzburg und Umgebung an. Wir nutzen die städtischen Seniorenmobile und bieten einen Hol-Bring-Fahrdienst von und nach Hause an. Das Angebot ist dank einer Gruppe Ehrenamtlicher und in enger Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Senioren der Stadt Würzburg möglich.

Aufgrund des Nachlasses einer Würzburgerin entstehen den Teilnehmern keine Fahrtkosten.

Anmeldung: Ein Faltblatt zur Initiative und Formular zur Teilnahme kann bei uns angefordert werden.

Ansprechpartnerin: Carolin Lutz, Bildungsreferentin
(Tel: 386 68712)

Teilnahme kostenfrei!



VERANSTALTUNGEN 60PLUS – SENIOREN ST. ALBERT, WÜRZBURG



**Kloster Schöntal an der Jagst
und Tropfsteinhöhle in Eberstadt**
Dienstag, 10.03.

Sommerhausen
Dienstag, 14.04.

Martinskapelle, Bürgstadt
Kloster Engelberg, Großheubach
Dienstag, 12.05.

Botanischer Garten
Würzburg
Dienstag, 09.06.

Schloss Seehof
Memmelsdorf
Dienstag, 14.07.

Informationen und Anmeldung

Klaus Gierse, Tel.: 0931 26263

Helmut Prasser, Tel.: 0931 25133

Katholisches Pfarramt St. Albert,

Frankenstr. 21

Tel.: 0931 2994144 · **Fax:** 0931 2994145

E-Mail: st-albert.wuerzburg@bistum-wuerzburg.de

Homepage: www.pg-albert-jakobus.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

Anmeldung

Eine verbindliche Anmeldung kann nur schriftlich oder über das Online-Anmeldeformular (www.generationen-zentrum.com) erfolgen. Für Kurse, Seminare, Fahrten, etc. ist eine vorherige Anmeldung erforderlich (Kennzeichnung „Anmeldung erforderlich!“). Ausnahmen: Vorträge, Konzerte, „offene Angebote“ ohne den Zusatz „Anmeldung erforderlich!“. Bei Fahrten gelten besondere Teilnahme- und Stornobedingungen, welche in den jeweiligen Reise-Informationen genannt werden.

Mit der Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V. an.

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Bei Programmänderung, Veranstaltungsausfall oder -überbelegung werden Sie benachrichtigt.

Bezahlung/Kursbeiträge

Die Bezahlung kann nur über das SEPA-Lastschriftverfahren erfolgen, d. h. Beiträge werden über das erteilte SEPA-Lastschriftmandat eingezogen. Bei der Anmeldung sind daher Bankverbindung, IBAN und BIC anzugeben. Bei Rücklastschriften aufgrund fehlerhafter Angaben werden Ihnen die Bankgebühren (bis zu 6,00 Euro) berechnet. Die Beiträge werden jeweils nach Veranstaltungsbeginn abgebucht. Materialkosten, Erstattungen für Arbeitsunterlagen u.ä. sind in der Regel bei Kurs- bzw. Veranstaltungsbeginn in bar an den Referenten zu entrichten.

Hier einige Informationen:

Zahlungsempfänger: Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V., Würzburg

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE42ZZZ00000887636

Mandatsreferenz: teilen wir Ihnen mit

Ermäßigungen

Schüler, Studenten und Empfänger von Bürgergeld erhalten auf Kurse und Seminare gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises bei Anmeldung (spätestens 5 Werktage vor Beginn) 10 % Ermäßigung. Bei Erwachsenen mit Beeinträchtigungen mit Vermerk B im Behindertenausweis ist die Begleitperson frei. Bei verspäteter Vorlage eines Nachweises, kann der Differenzbetrag nicht zurückerstattet werden. Auf Kurse für Kinder und Senioren gibt es keine Ermäßigung. In finanziellen Härtefällen können sich auch Rentner, Sozialhilfeempfänger und Familien an die zuständigen Bildungsreferentinnen für Senioren oder für Kinder und Familien wenden.

Bei einer Anmeldung von Ehepaaren zu Erziehungsvorträgen oder -kursen ist ein Nachlass auf den Teilnahmebeitrag möglich. Bei Eltern-Kind-Kursen wird bei Geschwisterkindern oder Zwillingen ein Nachlass für den selben Kurs gewährt.

Mindestteilnehmerzahl

Eine Veranstaltung findet statt, wenn die Anmeldungen die Mindestteilnehmerzahl erreichen. Bei einer geringen Teilnehmerzahl kann eine Veranstaltung nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer mit einer Kürzung der Einheiten oder einer entsprechenden Erhöhung des Kursbeitrages einverstanden sind.

Rücktritt

Abmeldungen müssen bis spätestens 3 Werktage vor Veranstaltungs- bzw. Kursbeginn im Sekretariat vorliegen; ansonsten müssen wir den vollen (Kurs-)Beitrag in Rechnung stellen. Bei späteren Abmeldungen oder Kursabbruch können die Kursbeiträge nicht zurückerstattet werden. Beiträge können nur dann erstattet werden, wenn Sie uns rechtzeitig eine Ersatzperson nennen oder wir über eine Warteliste Ihren Platz vergeben können. In jedem Fall wird eine Stornogebühr von mindestens 5,00 € erhoben. Den genauen Kursbeginn können Sie dem Ausschreibungstext der jeweiligen Veranstaltung entnehmen.

Kursausfall/Änderungen

sind manchmal unvermeidlich. In beiden Fällen werden Sie schriftlich, per Email oder telefonisch darüber informiert. Bereits gezahlte Kursbeiträge werden ganz oder anteilig für das jeweilige Semester zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche (z. B. Materialkosten) bestehen nicht.

Haftung

Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltungen auf eigene Gefahr. Die Haftung des Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V. für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen dem Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V. Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Eine Haftung gemäß §§ 276, 278 BGB ist ausgeschlossen. Eine Versicherung gegen Unfall und gegen die Beschädigung oder den Verlust eingebrachter Sachen besteht nicht. Das Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V. übernimmt bei Unfällen für KFZ- oder Personenschäden keine Haftung. Die Teilnehmenden haben für den notwendigen Versicherungsschutz selbst zu sorgen.

Information zur Online-Streitbeilegung der EU (OS-Plattform)

Link zur OS-Plattform der EU lautet:

<http://ec.europa.eu/consumers/odr>

Unsere Email-Adresse: info@generationen-zentrum.com

Hinweise zum Datenschutz

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein ernstes Anliegen. In allen deutschen kirchlichen Dienststellen gelten für die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung personenbezogener Daten die Bestimmungen des **Gesetzes über den kirchlichen Datenschutz (KDG)** sowie die sonstigen anzuwendenden kirchlichen und staatlichen Datenschutzvorschriften. Ihre angegebenen Daten werden aufgrund der Rechtsgrundlage des § 6 Abs. 1 lit. c KDG und zum Zweck der Durchführung der Veranstaltung verarbeitet. Ihre Daten werden solange gespeichert, bis die Veranstaltung abgewickelt ist, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten entgegenstehen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nicht.

Fotoaufnahmen

Wir fertigen Fotos an, um unsere Veranstaltungen zu dokumentieren. Die Aufnahmen können zudem in Jahresberichten, Zeitungsberichten, Programmheften, Chroniken und/oder Internet-Präsentationen des Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V. veröffentlicht werden.

Die Verarbeitung beruht auf der Rechtsgrundlage des § 6 Abs. 1 lit. g KDG im Rahmen der gesetzlich zulässigen Grenzen und in dem berechtigten Interesse, die Veranstaltung zu dokumentieren.

Eine Weitergabe der Aufnahmen an Dritte erfolgt nicht.

Sie haben gem. § 23 KDG jederzeit das Recht, aus Gründen, die sich aus ihrer besonderen Situation ergeben, zu widersprechen. In diesem Fall zeigen Sie unserem Fotografen bitten deutlich an, dass Sie nicht fotografiert werden möchten. Wir sehen dann selbstverständlich davon ab, Sie zu fotografieren.

Sie haben zudem das Recht einer Veröffentlichung zu widersprechen. Der Widerruf wirkt sich nur für die Zukunft aus. Sofern die Aufnahmen bereits in Druckwerken veröffentlicht wurden, kann ein Widerruf daher nur in Ausnahmefällen erklärt werden.

Die Aufnahmen werden solange gespeichert, bis Sie der weiteren Verarbeitung widersprechen.

Widerspruchsrecht

Sie können Ihre Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Hierfür wende Sie sich formlos an Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V. Ihre Daten werden nach Ihrem Widerspruch umgehend gelöscht.

Recht auf Auskunft

Nach den gesetzlichen Vorschriften haben Sie das Recht auf Auskunft über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten (§ 17 KDG) und in bestimmten Fällen das Recht auf Berichtigung (§ 18 KDG) oder Löschung (§ 19 KDG) oder auf Einschränkung der Verarbeitung (§ 20 KDG) sowie auf Widerspruch (§ 23 KDG). Sie haben zudem das Recht auf Beschwerde bei der zuständigen Aufsichtsbehörde:

Katholisches Datenschutzzentrum Bayern (KdöR)
 Datenschutzaufsicht für die bayerischen (Erz-)Diözesen
 Vordere Sterngasse 1
 90402 Nürnberg
Tel.: 0911 477740 50 | **Fax:** 0911 477740 59
E-Mail: post@kdsz.bayern
Internet: kdsz.bayern

Kontakt Daten Datenschutzbeauftragte:

Bischöfliches Ordinariat
 Stabstelle Datenschutz
 Sterngasse 16, 97070 Würzburg
E-Mail: datenschutz@bistum-wuerzburg.de

VEREIN

Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

Unterstützen Sie das Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.! Werden Sie Mitglied im Trägerverein! Um unsere Satzungsziele zu erreichen brauchen wir die ideelle und praktische Unterstützung unserer Mitglieder.

Sprechen Sie in Familie, am Arbeitsplatz, am Stammtisch oder auf dem Festplatz positiv vom ME-Haus als Ihrem Bildungs- und Begegnungszentrum in Würzburg! Wenn Sie dazu gehören wollen, genügt ein Telefonanruf. Die Mitgliedschaft ist kostenlos.

Wir bestätigen Ihre Anmeldung und laden Sie zu unserer Jahresversammlung ein. Da lernen Sie uns kennen!

Telefon: 0931/386-68700

Für Ihre Unterstützung danken wir Ihnen und freuen uns auf weitere Besuche und Teilnahmen in unserem Haus!

Spenden

Der Verein Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V. ist als gemeinnützig anerkannt. Spenden sind steuerlich absetzbar! Spenden werden für den Kursbetrieb benötigt und verwendet, insbesondere um Kurse zu finanzieren, die nicht aus Kurs- und Teilnahmebeiträgen allein abgedeckt werden können bzw. um Ermäßigungen (siehe „Ermäßigung“) zu ermöglichen.



QESplus

Um unseren Qualitätsstandard zu halten und zu verbessern, betreiben wir seit 2004 Qualitätssicherung unter der Führung der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung (KEB-Bayern). Wir wurden 2007, 2010, 2013 und 2016 nach den Kriterien von QES.T extern zertifiziert. In den Jahren 2020 und 2023 wurden wir im Folgeprogramm QESplus erneut einer Zertifizierung erfolgreich unterzogen. Unsere Leistungen und Ergebnisse machen wir nach innen (Mitgliederversammlung) und außen (Jahresbericht/Jahresstatistik) transparent.

Wegweiser und Anfahrt

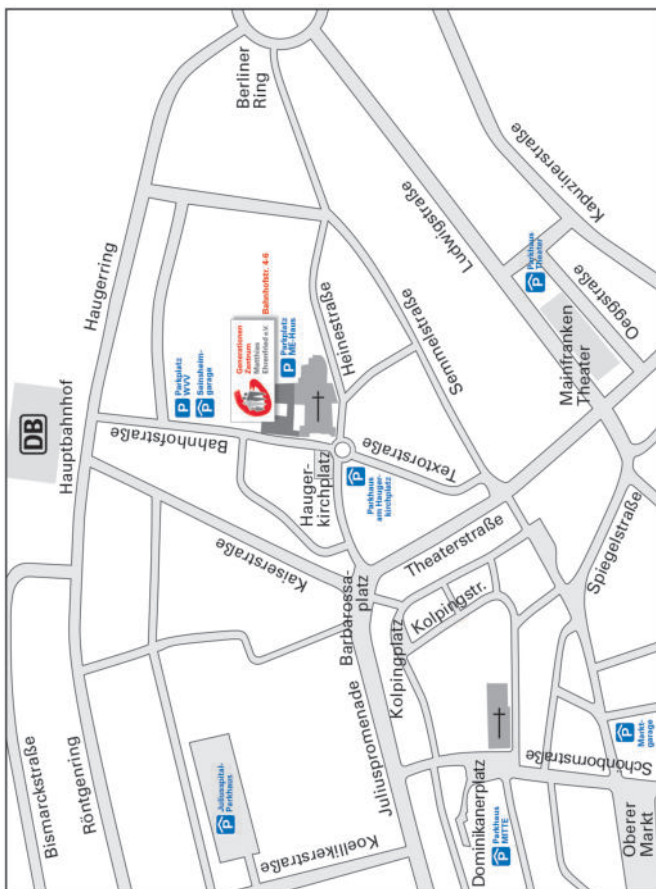
Wir sind gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen:

Buslinien 6, 12, 14, 15, 16, 17, 20, 26, 28

Straßenbahn 1, 2, 3, 5

Unser Parkplatz in der Heinestraße ist nur für Besucher während der Aufenthaltsdauer im Haus nutzbar

Wegweiser zum neuen Haus



KEB
Katholische
Erwachsenenbildung
im Bistum
Würzburg e.V.

Bundesstiftung
Frühe Hilfen

Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Matthias
Ehrenfried
HAUS

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Bistum Würzburg
Christsein unter den Menschen

MehrGenerationenHaus

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Di	03.03.	14.00	Fühldecken für Demenzerkrankte nähen	5
Mi	04.03.	17.00	Freiraum	2
Di	17.03.	18.00	Umgang mit schwierigen, psychisch kranken oder gewalttätigen Personen	7
Di	24.03.	18.00	Generationen-Spieleabend	3
Mi	10.06.	17.00	Sammelbilder-Tauschabend zur WM	4a
Mi	01.07.	16.00	Stadtrundgang im Sozialraum Bahnhof	6
Mo	20.07.	17.00	Sammelbilder-Tauschabend zur WM	4b

Erwachsenenbildung

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	02.03.	14.00	Offener Stricktreff	55
	02.03.	17.00	Wirbelsäulengymnastik	44A
	02.03.	18.00	Sanftes Yoga	35A
	02.03.	18.00	Wirbelsäulengymnastik	44B
	02.03.	19.00	Fit und Gesund	45
	02.03.	19.30	Raum für dich mit Yoga am Abend	36A
	03.03.	10.30	English for fun	25A
	03.03.	10.30	Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren	46
	03.03.	11.00	GESTALT -Gehen, Spielen und Tanzen	47
	03.03.	14.00	Ganzheitliches Gedächtnistraining	26C
	03.03.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	27A
	03.03.	15.00	Museum am Dom	59
	03.03.	17.30	Zu Hause pflegen	14
	03.03.	18.15	QiGong - Stille und bewegte Formen	39
	03.03.	18.30	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	38
Mi	04.03.	13.45	Yoga für Senioren	37A
	04.03.	15.00	LWB-Onleihe ganz einfach	29A
	04.03.	15.15	Yoga für Senioren	37B
	04.03.	19.30	Allgemeines Fitnessstraining	48
Do	05.03.	10.15	QiGong im Sitzen	40
	05.03.	10.45	Let's talk in English	25B
Fr	06.03.	08.30	Ausstellung "Frauenpower"	64
	06.03.	09.00	Erlebnistänze am Vormittag	54A
	06.03.	09.15	Bewegt ins Wochenende	49
	06.03.	10.10	Power Bodyforming	50A
	06.03.	10.45	Erlebnistänze am Vormittag	54B
	06.03.	11.15	Power Bodyforming	50B
	06.03.	11.20	Frei(tags)-Wandern in unserer Heimat	60A
	06.03.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	28A
Mo	06.03.	17.00	Vernissage "Frauenpower"	64A
	09.03.	15.00	Leichte Gymnastik für ältere Menschen	51
	09.03.	16.30	Pilates Basics	52A
	10.03.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	27B
	10.03.	19.00	DEMOKRATIE...	15
	11.03.	10.30	GeWinn - Club	31
	11.03.	13.00	Fachtag Young Carer	16
	11.03.	16.30	Pilates Basics	52B
	12.03.	14.30	Singen am Nachmittag	53A
	13.03.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	28B

Veranstaltungsübersicht

Erwachsenenbildung

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	16.03.	09.40	Ganzheitliches Gedächtnistraining	26A
	16.03.	11.30	Ganzheitliches Gedächtnistraining	26B
	16.03.	17.00	Bildvortrag: Alt-Würzburg	56
Di	17.03.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	27C
	17.03.	17.00	Demenzerkrankungen	17A
	17.03.	19.00	Einführungsabend zum Fastenkurs	32A
Mi	18.03.	10.00	Achtsamkeit und Gelassenheit	41
	18.03.	18.00	Ruhestand - und was kommt jetzt?	18
	18.03.	19.30	Die Offenbarung des Johannes	8A
Do	19.03.	10.00	Demenz-Screeningtag	17B
Fr	20.03.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	28C
Di	24.03.	10.30	Mit Rilkes Gedichten	20
	24.03.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	27D
	24.03.	19.00	Tatsächlich: Frieden!	9
Mi	25.03.	14.30	Facebook, Instagram und "X"	29A
	25.03.	17.00	Gegen die Trauer hilft nur das Trauern	19A
	25.03.	19.00	"Julia" Ein historisch fränkischer Roman	57
	25.03.		Treffpunkt Tod	19
Do	26.03.	15.00	Literaturkreis	58
	26.03.	18.00	Wertschätzende Kommunikation	21A
	26.03.	19.00	Seminarreihe Sakraler Tanz	10
	26.03.	19.00	Hure, Sünderin, Apostelin?	11
Fr	27.03.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	28D
	27.03.	19.00	Heilfastenkurs	32B
Mo	13.04.	14.00	Tablet kostenfrei leihen	30
Di	14.04.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	27E
Do	16.04.	08.30	Ausstellung "WürdeTräger."	65
	16.04.	14.30	Singen am Nachmittag	53B
	16.04.	18.30	Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten	19B
Fr	17.04.	14.15	Frei(tags)-Wandern in unserer Heimat	60B
	17.04.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	28E
	17.04.	17.00	Vernissage: "WürdeTräger."	65A
Di	21.04.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	27F
	21.04.	17.00	Gesund Wohnen	22
Mi	22.04.	14.30	Wie nutze ich die KI mit ChatGPT?	29B
	22.04.	19.00	"Hab Mut - steh auf!"	12
	22.04.	19.30	Die Offenbarung des Johannes	8B
Do	23.04.	18.00	Wertschätzende Kommunikation	21B
Fr	24.04.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	28F
Sa	25.04.	10.00	Vorteile des Kurzzeitfastens	33A
Mo	27.04.	15.00	Brunnen - Wasserspender	61
Di	28.04.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	27G
Mi	29.04.	10.00	Bioenergetik am Morgen	42
	29.04.	18.00	Austauschraum Weißsein	23
Di	05.05.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	27H
Do	07.05.	17.00	Im Alter gut versorgt sein	24
Fr	08.05.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	28G
Sa	09.05.	10.00	E-Bike-Sicherheitskurse	34A
Di	19.05.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	27I
	19.05.	17.30	Digitaler Nachlass	19C

Erwachsenenbildung

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mi	20.05.	08.30	Ausstellung "Passion"	66
	20.05.	14.30	Online-Banking Sparkassen App	29C
	20.05.	17.00	Vernissage "Passion"	66A
	20.05.	19.30	Die Offenbarung des Johannes	8C
Do	21.05.	14.30	Singen am Nachmittag	53C
	21.05.	18.00	Wertschätzende Kommunikation	21C
Fr	22.05.	09.30	Frei(tags)-Wandern in unserer Heimat	60C
	22.05.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	28H
Mo	08.06.	18.00	Sanftes Yoga	35B
	08.06.	19.30	Raum für dich mit Yoga am Abend	36B
Di	09.06.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	27J
Mi	10.06.	19.00	Fußball = Religion!?	13
Do	11.06.	18.00	Wertschätzende Kommunikation	21D
Fr	12.06.	09.50	Frei(tags)-Wandern in unserer Heimat	60D
	12.06.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	28I
Sa	13.06.	10.00	E-Bike-Sicherheitskurse	34B
So	14.06.	14.30	Zeichen auf jüdischen Grabsteinen	62
Di	16.06.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	27K
Mi	17.06.	17.00	Ausstellung "Passion" - Führung	66B
Do	18.06.	14.30	Singen am Nachmittag	53D
Fr	19.06.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	28J
Sa	20.06.	10.00	QiGong - Wildgans I	43
Mo	22.06.	15.00	Führung: Stift Neumünster	63
Di	23.06.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	27L
	23.06.	18.30	Vollmacht, Patientenverfügung	19D
Mi	24.06.	14.30	Podcast hören leicht gemacht	29D
Fr	26.06.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	28K
Sa	27.06.	10.00	Vorteile des Kurzzeitfastens	33B
Di	30.06.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	27M
	30.06.	18.30	Erben und Vererben	19E
Fr	03.07.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	28L
Di	07.07.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	27N
Do	09.07.	14.30	Singen am Nachmittag	53E
	09.07.	18.00	Wertschätzende Kommunikation	21E
Fr	10.07.	10.00	Frei(tags)-Wandern in unserer Heimat	60E
	10.07.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	28M
Mo	13.07.	08.00	Ausstellung: "Only Human"	67
	13.07.	11.00	Ausstellungseröffnung: "Only Human"	67A
Di	14.07.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	27O
Mi	15.07.	17.00	Vortrag zur Ausstellung: "Only Human"	67B
	15.07.	19.30	Die Offenbarung des Johannes	8D
Fr	17.07.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	28N
Di	21.07.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	27P
Mi	22.07.	14.30	Datensicherung	29E
	22.07.	17.00	Vortrag zur Ausstellung: "Only Human"	67C
Fr	24.07.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	28O
Di	28.07.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	27Q
Fr	31.07.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	28P
Mi	05.08.	19.30	Die Offenbarung des Johannes	8E

Veranstaltungsübersicht

Kinder und Familie

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	02.03.	15.00	Spielend Deutsch lernen im Café komm	83
	02.03.	18.00	Getrennt erziehenden Treff für Väter	107A
Di	03.03.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	117A
	03.03.	09.30	Babytreff im Café komm	84
	03.03.	11.00	Natürliche Familienplanung mit sensiplan®	68
	03.03.	16.00	Musikgarten® Teil 1	86A
	03.03.	17.00	Musikgarten® Teil 2	87A
	03.03.	17.00	Musikgarten® Teil 2	87A
Mi	04.03.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	117B
	04.03.	10.00	Kanga Training® indoor	89A
	04.03.	15.00	Café komm musikalisch	82A
Do	05.03.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	117C
	05.03.	09.30	Musikgarten® für Babys	88A
	05.03.	10.30	Musikgarten® für Babys	88C
	05.03.	15.00	Café komm kreativ	82B
	05.03.	15.30	Nappydancers®	90A
	05.03.	16.30	Nappydancers®	90C
Fr	06.03.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	117D
	06.03.	09.30	Café komm Krabbelspaß	82C
	06.03.	14.00	Café komm Mehrgenerationen	82D
	06.03.	17.00	Stockbrot am Lagerfeuer	108A
Sa	07.03.	09.30	Väterbrunch im Café komm	109A
Mo	09.03.	10.00	FREISpiel 2 - Beziehung leben	92A
	09.03.	11.15	FREISpiel 1 - Bindung stärken	91A
Fr	13.03.	14.15	Familienyoga	94A
	13.03.	15.00	Tauschbasar	93
	13.03.	16.00	Familienyoga	94B
Sa	14.03.	09.00	Rücken Fit für Väter	110
Mo	16.03.	10.00	"edu-care": Sichere Bindung - morgens	73A
Di	17.03.	14.15	PEKiP® für Babys die Sept - Nov 25	95A
	17.03.	16.00	PEKiP® für Babys die Dez 25 / Jan 26	95B
Mi	18.03.	15.00	Bobby Car Autokino	96
	18.03.	19.30	Anna Angst und Willi Wut	75
Do	19.03.	19.30	Schafkopf für Väter	111A
	19.03.	20.00	"edu-care": Sichere Bindung - abends	73B
Fr	20.03.	15.00	(Groß-) Eltern-Kind-Action	97A
Sa	21.03.	15.00	Alleinerziehenden Treff im Café komm	85A
	21.03.	15.00	Museum am Dom	98
Di	24.03.	15.30	Familienküche: saisonal und regional	99
	24.03.	15.30	Fantasie und Bewegung im Wald	100A
Mi	25.03.	16.00	Vorleseoma in der Bücherei	101A
	25.03.	20.00	Stressfrei Vater sein	112
Do	26.03.	20.00	Respektvollen Umgang mit kl Kindern!	74
Fr	27.03.	14.45	Papa-Kind-Action	113A
	27.03.	16.30	Papa-Kind-Action	113B
Mo	13.04.	17.30	Kindertagespflege oder Krippe	76
	13.04.	18.00	Getrennt erziehenden Treff für Väter	107B
Do	16.04.	19.30	Schafkopf für Väter	111B
Fr	17.04.	14.15	Familienyoga	94C
	17.04.	15.00	Bewegung ist der Motor	102
	17.04.	16.00	Familienyoga	94D

Kinder und Familie

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	
Fr	17.04.	16.30	Bewegungsabenteuer im Haus!	103
	17.04.	17.00	Stockbrot am Lagerfeuer	108B
Sa	18.04.	09.30	Väterbrunch im Café komm	109B
	18.04.	15.00	Alleinerziehenden Treff im Café komm	85B
Mo	20.04.	19.00	Erste Hilfe für Babys und Kinder	77
Di	21.04.	19.30	Gelassenheit im Alltag	78
Fr	24.04.	14.45	Papa-Kind-Action	113C
	24.04.	16.30	Papa-Kind-Action	113D
Sa	25.04.	10.00	Brunnenzauber in Würzburg	104
Mo	27.04.	10.30	Spielgruppe "SpielRaum für Entfaltung"	73C
Di	28.04.	15.30	Schnelle Gerichte für Kleinkinder	105
	28.04.	20.00	Was Kinder wirklich wollen und brauchen	70
Mi	29.04.	10.00	Kanga Training® outdoor	89B
	29.04.	16.00	Vorleseoma in der Bücherei	101B
Do	30.04.	19.30	Trotzphase - starke Emotionen regulieren	79
Mo	04.05.	18.00	Getrennt erziehenden Treff für Väter	107C
	04.05.	20.00	Ich werde Vater!	114
Di	05.05.	19.30	"Geschwister sind anders"	80
Mi	06.05.	20.00	Finanzpower für Frauen	71
Fr	08.05.	15.00	(Groß-) Eltern-Kind-Action	97B
Sa	09.05.	09.30	Väterbrunch im Café komm	109C
Di	19.05.	15.30	Fantasie und Bewegung im Wald	100B
	19.05.	16.00	Musikgarten® Teil 1	86B
	19.05.	17.00	Musikgarten® Teil 2	87B
Mi	20.05.	16.00	Vorleseoma in der Bücherei	101C
Do	21.05.	19.30	Schafkopf für Väter	111C
Fr	22.05.	14.45	Papa-Kind-Action	113E
	22.05.	16.30	Papa-Kind-Action	113F
Di	26.05.	09.30	Pferdeduft für die ganze Familie	106A
Mi	27.05.	09.30	Pferdeduft für die ganze Familie	106B
Mo	08.06.	18.00	Getrennt erziehenden Treff für Väter	107D
Do	11.06.	09.30	Musikgarten® für Babys	88B
	11.06.	10.30	Musikgarten® für Babys	88D
Fr	12.06.	14.45	Papa-Kind-Action	113G
	12.06.	16.00	Ich koche mit Papa	115
	12.06.	16.30	Papa-Kind-Action	113H
Sa	13.06.	09.30	Väterbrunch im Café komm	109D
Mo	15.06.	10.00	FREISpiel 2 - Beziehung leben	92B
	15.06.	11.15	FREISpiel 1 - Bindung stärken	91B
Do	18.06.	19.30	So erziehe ich - Wie erziehst du?	81
	18.06.	19.30	Schafkopf für Väter	111D
Fr	19.06.	14.15	Familienyoga	94E
	19.06.	16.00	Familienyoga	94F
Sa	20.06.	09.30	Gesprächstrainings für Paare	69
	20.06.	15.00	Alleinerziehenden Treff im Café komm	85C
Mi	24.06.	16.00	Vorleseoma in der Bücherei	101D
Fr	26.06.	15.00	(Groß-) Eltern-Kind-Action	97C
Mi	01.07.	10.00	Kanga Training® outdoor	89C
Do	02.07.	15.30	Nappydancers®	90B
Do	02.07.	16.30	Nappydancers®	90D

Veranstaltungsübersicht

Kinder und Familie

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	
Mo	06.07.	18.00	Getrennt erziehenden Treff für Väter	107E
	06.07.	20.00	Frühkindliche Sexualität	72
Fr	10.07.	14.15	Familienyoga	94G
	10.07.	16.00	Familienyoga	94H
Sa	11.07.	09.30	Väterbrunch im Café komm	109E
Di	14.07.	15.30	Fantasie und Bewegung im Wald	100C
Mi	15.07.	18.30	Mountainbiken für Väter	116
Do	16.07.	19.30	Schafkopf für Väter	111E
Fr	17.07.	15.00	(Groß-) Eltern-Kind-Action	97D
Sa	18.07.	15.00	Alleinerziehenden Treff im Café komm	85D
Fr	24.07.	14.45	Papa-Kind-Action	113I
	24.07.	16.30	Papa-Kind-Action	113J
Mi	29.07.	16.00	Vorleseoma in der Bücherei	101E
Sa	01.08.	09.30	Väterbrunch im Café komm	109F
Mo	03.08.	09.30	Pferdeduft für die ganze Familie	106C
	03.08.	18.00	Getrennt erziehenden Treff für Väter	107F
Di	04.08.	09.30	Pferdeduft für die ganze Familie	106D

Folgen Sie uns auch auf Social Media:



generationen_zentrum



Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried



Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!



Spendenkonto: Liga Bank Würzburg,
IBAN: DE10 7509 0300 0403 0008 00
BIC: GENODEF1M05
Stichwort: wellcome



**Das Häuschen verweist auf Angebote
des MehrGenerationenHauses.**

Seniorenbegegnung regelmäßige wöchentliche Termine

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	02.03.	13.30	CAFÉ Lebenslust	118a
	02.03.	14.00	Spielrunden am Montag	121
Di	03.03.	13.30	CAFÉ Lebenslust	118b
	03.03.	14.00	Spielrunden am Dienstag	122
	03.03.	14.00	Medien-Café	27
Mi	04.03.	13.00	CAFÉ Lebenslust	118c
	04.03.	13.00	Schafkopf	123
Do	05.03.	13.30	CAFÉ Lebenslust	118d
	05.03.	14.30	Briefmarkenausschneiden	119
	05.03.	14.00	Spielrunden am Donnerstag	124
	05.03.	14.00	Doppelkopf	125
Fr	06.03.	14.00	Offener Schachtreff	126
	06.03.	16.00	Medien-Café	28

Seniorenbegegnung Ersttermin monatlicher Angebote

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Do	12.03.	14.30	Singen am Nachmittag	53
Mi	25.03.	14.30	Neue Medien leicht erklärt - Vorträge	29
Do	26.03.	15.00	Literaturkreis	58

Seniorenbegegnung Einzeltermine

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Di	24.03.	14.00	Fit und selbstbestimmt im Alter	120a
Di	05.05.	14.00	Im eigenen Zuhause leben	120b
Di	16.06.	14.00	Ernährung für ein starkes Herz	120c

**Bitte informieren Sie sich über weitere, aktuelle
oder zusätzliche Veranstaltungen über unsere
Aushänge, Homepage, Tagespresse, usw.**

HAB

MUT,

STEH

AUF!

Herzliche Einladung

Würzburg

13.–17. Mai 2026

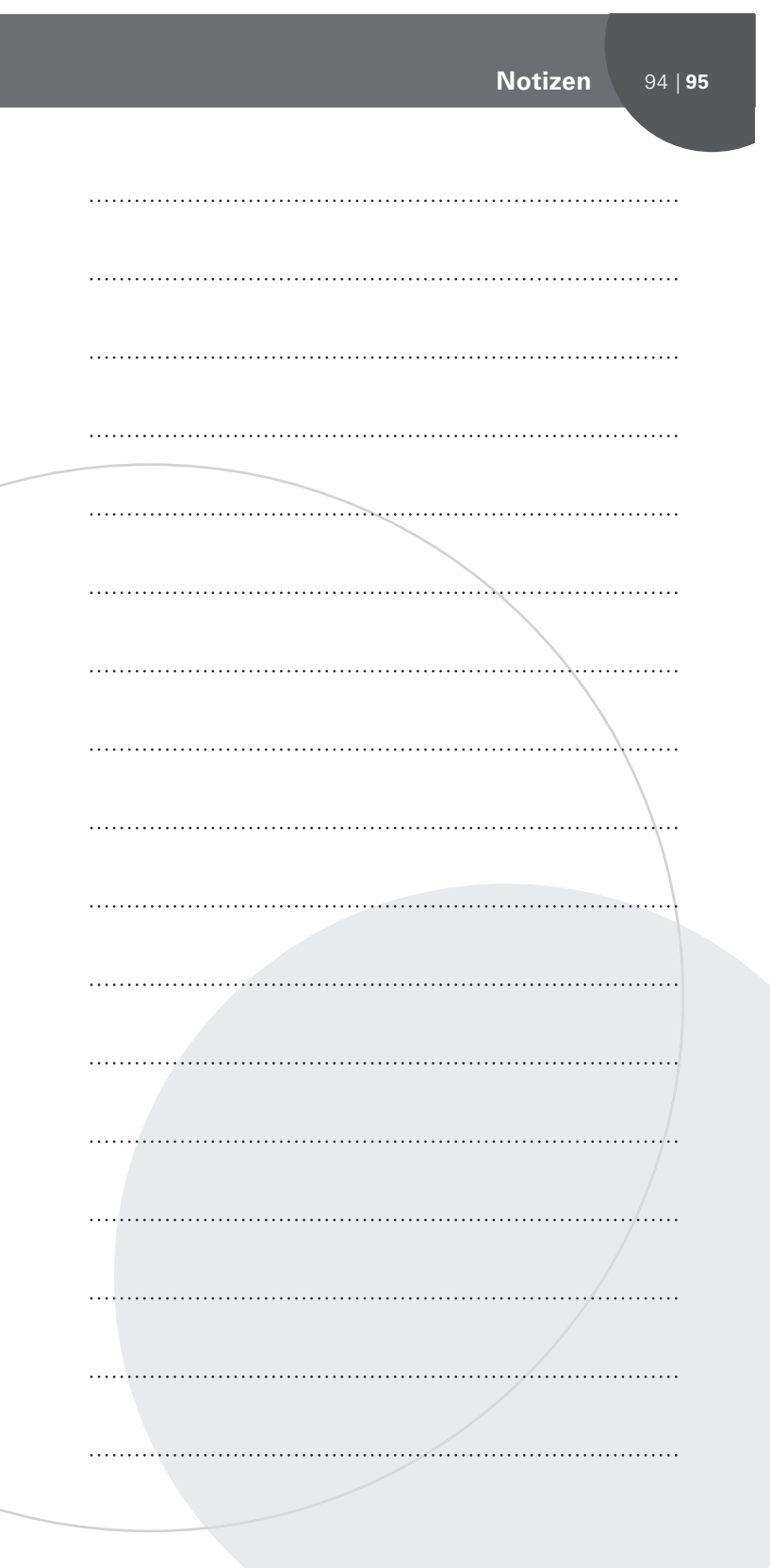
katholikentag.de

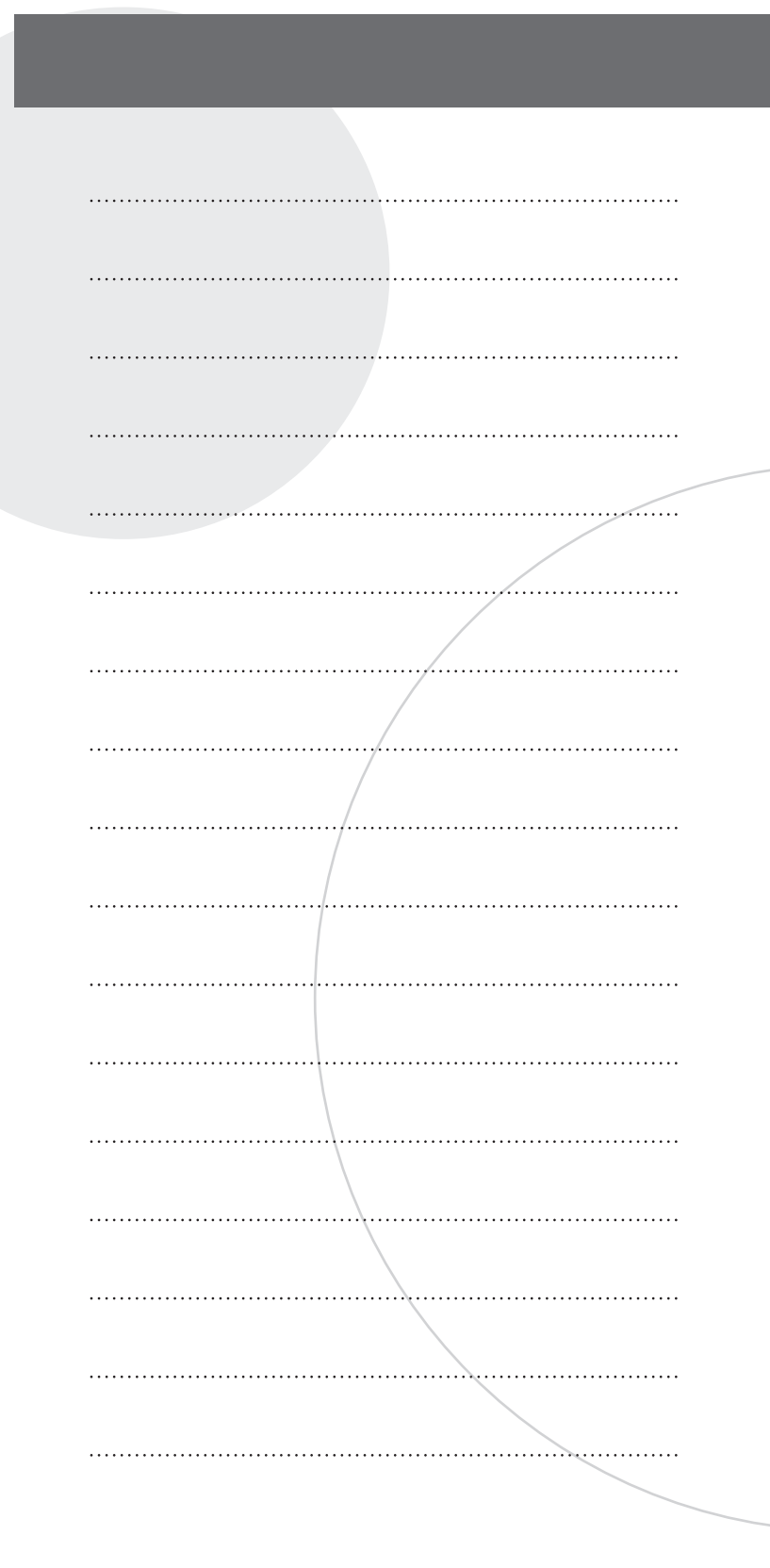
Katholikentag

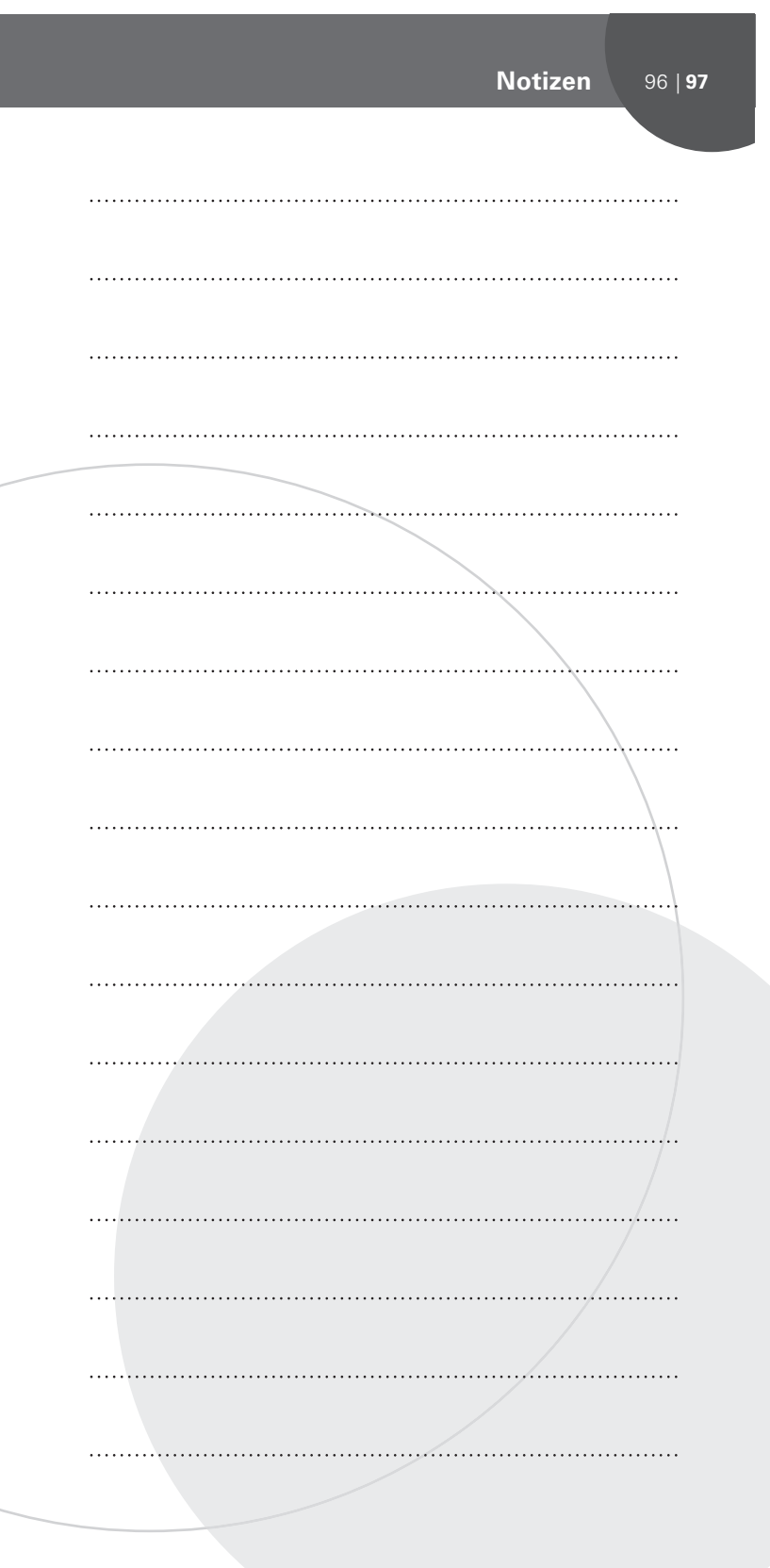


Würzburg

ZdK







Kontakt / Impressum

Vorstand Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.:

- 1. Vorsitzender**
- 2. Vorsitzender**

Prof. Lukas Worschech
Dekan Stefan Gessner

Rechtliches:

Eingetragen im Vereinsregister beim Amtsgericht Würzburg
Steuernummer: 257/109/80503

Bildung und Begegnung:

Leiter:

Alexander Kolbow

Bildungsreferentin:

Carolin Lutz

Bildungsreferentin:

Birgit Zöller

Bildungsreferentin:

Michaela Brand

Projektreferentin:

Sabine Wendt

wellcome-Koordinatorin:

Katja Worschech

Verwaltung:

Verwaltungsleitung:

Petra Gebstattel

Sekretariat:

Michaela Heid
Samantha Ambrosch
Mareike Krapf
Christian Müller

Hausmeister:

Bank:

LIGA-Bank Würzburg | Konto.Nr.: 3000800 | BLZ: 750 903 00
IBAN: DE28 7509 0300 0003 0008 00 | BIC: GENODEF1M05
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE42ZZZ00000887636

Impressum:

Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.
Bahnhofstraße 4–6, 97070 Würzburg

Kommunikation:

Tel.: 0931 386-68700
Fax: 0931 386-68709
info@generationen-zentrum.com
www.generationen-zentrum.com

Öffnungszeiten Sekretariat:

Montag bis Donnerstag

08.30 – 13.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr

Freitag

08.30 – 14.00 Uhr

Anmeldung:

**ab sofort: auf unserer Homepage,
schriftlich per Anmeldekarte, Email, Fax**

Die Bezahlung kann nur über das SEPA-Lastschriftverfahren erfolgen. Bitte geben Sie immer Ihre Bankverbindung an. Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**. Bei Kursausfall oder Überbelegung werden Sie benachrichtigt.

Druck:

Benedict Press Druckerei, Münsterschwarzach Abtei
EMAS-Zertifiziert (Reg-Nr. D-180-00072)
CO2-neutral produziert



Anmeldekarte

Nr.	Thema/Stichwort
Nr.	Thema/Stichwort
Nr.	Thema/Stichwort
Nr.	Thema/Stichwort
Nachname, Vorname	Geburtsdatum
Telefon	
Straße, Hausnummer	
Postleitzahl, Wohnort	
email	
Nur bei Eltern-Kind-Kursen oder Angeboten für Kinder:	
Nachname, Vorname des teilnehmenden Kindes	Geburtsdatum

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Mandatsreferenz-Nr.: T-----
wird Ihnen später per Email mitgeteilt!

Ich ermächtige das Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V., Zahlungen für die von mir gebuchten Veranstaltungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein unten genanntes Kreditinstitut an, die von Ihnen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Lastschriften werden ab dem 01.01.2014 jeweils Mitte oder Ende des Monats nach Veranstaltungsbeginn eingezogen.

Die jeweilige Kursbeitragshöhe entnehme ich dem aktuellen Programmheft.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Nähere Informationen zum SEPA-Lastschriftmandat entnehme ich dem Programmheft.

Bank	
BIC	
IBAN	
Name des Kontoinhabers (falls abweichend)	

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den AGB's des Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V. einverstanden.

Ermäßigung

(nur mit beiliegendem gültigem Nachweis möglich)

<input type="checkbox"/>	SchülerIn/Azubi
<input type="checkbox"/>	StudentIn
<input type="checkbox"/>	FSJ/Bufdi
<input type="checkbox"/>	arbeitslos

Siehe AGB's unter Ermäßigungen.

Anmeldung nur gültig mit SEPA-Lastschriftmandat und Unterschrift des Kontoinhabers!

Datum, Unterschrift Kontoinhaber/in

Mit dieser **verbindlichen Anmeldung** erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V. an und stimme der Speicherung meiner Daten zu.

Bitte beachten Sie, dass Sie **keine Anmeldebestätigung** erhalten.

Ich bin an der Zusendung von Programmheften und aktuellen Veranstaltungshinweisen
(Widerspruch siehe Hinweise zum Datenschutz)

☐ weiterhin interessiert

☐ nicht mehr interessiert ☐ bitte löschen Sie meine Daten

☐ senden Sie mir Programm und Infos digital per E-Mail

☐ meine neue Adresse lautet

Nachname, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

E-mail

Antwort

Generationen-Zentrum
Matthias Ehrenfried e.V.
Bahnhofstraße 4–6

97070 Würzburg

www.generationen-zentrum.com