

Kreatives

Was	Preis und Häufigkeit	Wann	Wer
Aquarellieren	130€ (11x)	montags, 21.9 - 7.12.26 9.00-11.00 Uhr (außer 2.11.)	Maja Issing

Egal, ob Anfänger oder bereits erfahren - dieser Kurs bietet Möglichkeit, Ihre Kreativität zu entfalten und Techniken zu verbessern. Bei schönem Wetter malen wir draußen, um die Natur direkt als Inspiration zu nutzen. Hier ist nicht nur das Erlernen von Zeichen- und Aquarelltechniken im Fokus, sondern auch individuelle Betreuung, damit Sie Ihre eigene Handschrift in der Malerei entwickeln. Lassen Sie sich von Farbe, Licht und Atmosphäre inspirieren - finden Sie Ihren eigenen Weg aufs Papier!

Malen mit Acrylfarben	110€ (11x)	montags, 21.9.- 7.12.26 17.30-19.00 Uhr (außer 2.11.)	Roswitha Vogtmann
-----------------------	------------	--	-------------------

Im experimentellen Tun entdecken wir vielfältige bildnerische Möglichkeiten. Gezielte Themenstellung, Übungen zur Farben- und Formenlehre und gemeinsame Bildbesprechungen unterstützen die individuelle, kreative Arbeit am Bild. Der Kurs eignet sich für Neulinge und Fortgeschrittene. Er bietet Zeit und Raum für die persönliche künstlerische Entwicklung.

Familie mit kleinen Kindern

Was	Preis und Häufigkeit	Wann	Wer
Weihnachts-Geschenke töpfeln	40€ (1 Erw.+1 Kind) +10€ pro zus. Person	Sonntag, 15.11 & 22.11.26 ab 3 Jahre 9.00 - 12.30 Uhr ab 5 Jahre 12.30 - 17.30 Uhr	Rita-Maria Weimann

Es wird getöpft - wir formen, streichen glatt & schmücken mit buntem Glas. Unsere getöpften Geschenke wie Sterne, Engel, Herzen, Tannenbäume & Eure Lieblingsmotive bringen beim Tun schon Vorfreude auf Weihnachten. Schön sind auch kleine Windlichter und Kerzenständer. Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, evtl. blaues und buntes Glas (-Flaschen, Marmeln, Nuggets)

Nach dem Brennen im Brennofen müssen die Kunstwerke abgeholt werden. Näheres am Kurstag. Alle übrig gebliebenen Werke werden zum Jahreswechsel entsorgt.

PEKIP - Spiel & Bewegung im 1. Lebensjahr	150€ (10x)	Geburt Nov '25 - März '26: Fr: 25.9.- 4.12., 9.15-10.45 Uhr Geburt April-Juli '26: Fr: 25.9.- 4.12., 11.00-12.30 Uhr	Karola Rumpel
---	------------	---	---------------

In der "Prager-Eltern-Kind-Programm-Gruppe" werden Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten angeboten, die dem Entwicklungsstand Ihres Babys entsprechen. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit zum Knüpfen neuer Kontakte und gemeinsamen Austausch über Fragen der Pflege, Erziehung, Ernährung und Entwicklung. Weitere Infos unter www.pekip.de. Der Raum ist gut geheizt und wird regelmäßig gelüftet, denken Sie an entsprechende Kleidung für sich selbst.

Der Kurs fällt an folgendem Tag aus: 6.11 (Herbstferien)

SpielRaum (nach Emmi Pikler)	140 €(10x)	dienstags, 29.9.-8.12.26 (außer 3.11.) ab 5 Monate: 9.15-10.15 Uhr 2.& 3. Lebensjahr: 10.30-11.30 Uhr	Barbara Lurz
------------------------------	------------	---	--------------

In einer vorbereiteten Umgebung laden einfache Krabbel- und Klettergeräte sowie Spielmaterialien zum selbstständigen Erkunden & Bewegen ein. Ihr Kind erlebt den Körper, entwickelt eigenständig Bewegung, findet Ruhe und tritt in Beziehung – im eigenen Tempo und aus eigenen Impulsen. Das stärkt ihr Selbstwertgefühl. Gefühle & Konflikte werden achtsam begleitet. Für Eltern ist der SpielRaum eine besondere Erfahrung: Sie können beobachten und entdecken, wie kompetent ihr Kind bereits ist. Die Eigenaktivität der Kinder stärkt Freude, Vertrauen und Beziehung. So entsteht eine Atmosphäre, in der Kinder & Eltern gleichermaßen wachsen.

Adresse:

R.A. Schröder-Haus
Wilhelm-Schwinn-Platz 3
97070 Würzburg

www.schroeder-haus.de und
www.frankenforum.de

Haltestellen in der Nähe:
Neubastr., Neue Universität, Ottostr.

Parkplätze in der Nähe:
Regierung (kostenfrei nach 17 Uhr)
Residenz (kostenpflichtig)

Bildung im
SCHRÖDERHAUS



Kurse im Schröderhaus

alle Kurse nach Kategorie
zur Übersicht

September bis Dezember 2026

Das Rudolf-Alexander-Schröder-Haus in Würzburg ist ein evangelisches Bildungszentrum. Wir haben ein vielseitiges Angebot für Menschen aller Altersgruppen und Konfessionen. Mit Veranstaltungen wie Vorträgen, Seminaren, Kunstausstellungen und Kursen fördern wir Bildung, Begegnung und den persönlichen Austausch in den Bereichen Kultur, Gesellschaft, Religion, Gesundheit und Kreativität. Wir laden dazu ein, Neues zu entdecken und gemeinsam über das Leben und die Welt nachzudenken.

Liebe/r Interessierte/r!

In diesem Flyer sind alle Kurse des Schröderhauses für das 3. Trimester 2026 zu finden.

Für einzelne Abendveranstaltungen, Vorträge, Workshops, Lesungen und “lose” Zusammenkünfte gibt es einen weiteren Übersichts-Flyer. Am aktuellsten sind Sie auf unserer Website informiert: www.schroeder-haus.de oder www.frankenforum.de



Verantwortlich: EBZ

Kurse können nur mit Anmeldung besucht werden!

Zur Anmeldung verwenden Sie bitte das Anmeldeformular auf unserer Website (www.frankenforum.de oder QR Code scannen).

Herzliche Einladung!



Yvonne Meier
Bildungsreferentin im Schröderhaus



Kreativtage im Herbst

Kreativ gegen den Winterblues	pro Tag 5 € Materialbeitrag	Herbstferien, 2.- 6.11.26, 10-16 Jahre: 14.00-16.00 Uhr ab 16: 16.00-18.00 Uhr	Yvonne Meier
-------------------------------	-----------------------------	--	--------------

Offenes Angebot ab Jahren: Jeder Tag steht unter einem anderen Motto: ein neues Material, eine andere Technik oder eine kreative Idee. Ob Specksteinschnitzen, Papier, Serviettentechnik, Wolle und Garne oder Upcycling – wir probieren gemeinsam vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten aus, lernen von- und miteinander und führen dabei Gespräche zu Fragen des Empowerments für Frauen, Queere, Junge Menschen. Es entstehen kleine und größere Projekte, die sich als persönliche Dekoration, individuelle Weihnachtsgeschenke oder einfach als kreative Auszeit vom Alltag eignen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Freude am Ausprobieren und Gestalten genügt.

Montag: Stricken, Häkeln, Sticken: Garne & Wolle - mit Y. Meier
Dienstag: besondere Techniken des Ketten knüpfens - mit Y. Meier
Mittwoch: Specksteine schnitzen - mit Y. Meier
Donnerstag: Upcycling mit Papier (Korbflechten)
Freitag: Karten mit Aquarell - mit Stine Hassing

Gesundheit- Entspannung- Bewegung

Was	Preis und Häufigkeit	Wann	Wer
Beweglich, ausgeglichen und achtsam mit Yoga	70 € (10x)	freitags, 2.10. - 11.12.26 15.00 bis 16.16 Uhr (außer 6.11.26)	Anne-Maria Sacher
Mit einem bunten Strauß voller Übungen, Haltungen und Bewegungsabläufen lernen Sie sich selbst & ihren Körper besser kennen. Durch das achtsame Üben im Kurs schöpfen Sie neue Kraft, stärken ihre ureigene Weiblichkeit und Lebendigkeit. Jede praktiziert in der eigenen Intensität, findet Rhythmus und übt die eigenen Grenzen wahrzunehmen. Luna Yoga stärkt besonders die Mitte, den Rücken und aktiviert ihre Selbstheilungskräfte. Luna-Yoga ist für Geübte und Ungeübte aller Altersklassen geeignet.			
Ganzkörpertraining für Frauen	60€ (10x)	mittwochs, 23.9 - 9.12 9.00 bis 10.00 Uhr (außer 4.11 und 18.11)	Waltraut Markert
Im Kurs werden Bewegungsabläufe und Übungen zur Verbesserung der körperlichen Fitness vermittelt. Dies beinhaltet die Steigerung von Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Durch die Freude an der Bewegung soll das allgemeine Wohlbefinden gesteigert, Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht und ein besseres Verständnis für den eigenen Körper entwickelt werden.			
Tai Chi für Anfänger und Fortgeschrittene	80€ (10x)	Anfänger: donnerstags 1.10.-10.12.26, 10.00- 11.00 Uhr mit Vorkenntnissen: montags 28.9.- 7.12.26, 18.30- 19.30 Uhr Fortgeschritten: donnerstags 1.10.- 10.12.26, 18.30- 19.30 Uhr	Klaus Hofmann
Tai Chi, eine alte chinesische Kampfkunst, die heute zur Gesundheit, Steigerung des Wohlbefindens, Lebensfreude und Gelassenheit führt. In Übereinstimmung mit der Natur soll Energie (Chi) im Körper fließen wie das Wasser im Fluss. Ziel ist, Blockaden zu beseitigen. Die langsamen kontinuierlichen Bewegungsabläufe sorgen für körperliche & geistige Ausgeglichenheit. Tai Chi beinhaltet innere Ruhe, Bewegung, tiefe Atmung, Entspannung und Meditation. Aus medizinischer Sicht ist regelmäßiges Tai Chi sowohl als Prävention, als auch zur Verbesserung mancher "Zipperlein" zu sehen. Zum Beispiel bei erhöhtem Blutdruck/Puls, Osteoporose und Gleichgewichtssinn sind positive Veränderungen zu beobachten. Mit etwas Geduld, aber auch Humor lassen sich schnell Fortschritte erreichen.			
Yoga	88€ (9x)	dienstags, 29.9 - 15.12.2026 17.45 bis 18.45 Uhr (außer 20.10, 3.11, 1.12.)	Stefanie Weißenberger
Yoga ist für alle geeignet, deren Alltag aus Stress, Hektik & Termindruck besteht. Für alle, die ihren Körper besser spüren möchten, kräftiger und flexibler werden möchten. Für alle, die mit Yoga ein Stück weit (wieder) zu sich selbst finden wollen. Für alle, die nach dem Sinn des Lebens suchen. Die Yogastunde besteht aus Atem- und Körperübungen, kleinen Meditationen und natürlich zum Ausklang der Stunde der Endentspannung. Die Übungen sind teils statisch gehalten und werden zum Teil zu fließenden Elementen verbunden.			

Gesundheit- Entspannung- Bewegung

Was	Preis und Häufigkeit	Wann	Wer
Körperliche & geistige Bewegung ab 65 Jahren	80€ (10x)	mittwochs, 23.9 - 9.12 10.30 bis 12.00 Uhr (außer 4.11 und 18.11)	Waltraut Markert
Der Kurs setzt sich aus rhythm. Bewegungsabläufen, Gleichgewichts-, Stabilitätsübungen und Exkursionen zusammen. Durch Wortspiele mit leichten Denkinhalten sollen Merkfähigkeit, Erinnerung und Orientierung erhalten werden. Mit Quiz-, Scherz- und Ratefragen bereichern wir unser Wissen mit dem "mal alt werden". Zudem wird gewohnte Umgebung in spielerischer Art & Weise neu entdeckt. Schwungvolle Schläger aus den 60ern begleiten durch humorvolle Sportstunden.			
Yoga am Abend	70€ (10x)	montags, 28.9 - 7.12.26 19-20 Uhr(außer 2.11)	Frau Römer
Hier lassen wir den Tag achtsam ausklingen, finden innere Ruhe und schöpfen neue Energie. Die ganzheitlich gestalteten Stunden vereinen Entspannung, Meditation und Achtsamkeitsübungen mit sanfter Dehnung und Kräftigung. Neben klassischem Hatha-Yoga fließen kurze Vinyasa-Flows und gelegentlich Yin Yoga-Übungen ein. Erste Vorkenntnisse sind hilfreich aber keine Voraussetzung, für viele Übungen werden Alternativen angeboten.			
Aktiv und Gesund	66€ (11x)	montags, 21.9 - 7.12.26 15.45 bis 16.45 Uhr (außer 2.11)	Waltraut Markert
Im Kurs werden Bewegungsabläufe und Übungen zur Verbesserung der körperlichen Fitness vermittelt. Dies beinhaltet die Steigerung von Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Durch die Freude an der Bewegung soll allgemeines Wohlbefinden gesteigert, Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht und ein besseres Verständnis für den eigenen Körper entwickelt werden.			
Fit & in Schwung: Mobilisieren-Dehnen- Kräftigen (2 Gruppen)	60€ (11x)	montags, 21.9 - 7.12.2026 9.45 bis 10.30 Uhr und 10.45 bis 11.30 Uhr	Eleonore Günder
In diesem Kurs lernen Sie Mobilisations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen für den gesamten Körper, um körperliche Fitness und Beweglichkeit zu steigern. Sie werden sensibel für Ihren Körper, um ein gesundes Bewegungsmuster zu entwickeln.			
Bodyforming	66€ (11x)	montags, 21.9 - 7.12.26 17-18 Uhr(außer 2.11)	Waltraut Markert
Body-Forming ist ein dynamisches Work-Out-Fitness-Programm mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Gruppenelemente sind Ausdauer, Kräftigung, Gleichgewicht und Dehnung. Das Ganzkörper-Work-Out beinhaltet eine Mischung aus Aerobic, Pilates und Stretching.			
Haltung und Wirbelsäule	85€ (11x)	donnerstags, 24.9 - 10.12 17.15 bis 18.15 Uhr (außer 5.11.)	Martina Limpert-Scherbantlin
Sie lernen, wie Sie Ihre Haltung verbessern, die Gesundheit Ihrer Wirbelsäule erhalten und was dem ganzen Körper gut tut. Sie erfahren die Bedeutung guten Körperhaltung und erlernen praktische Übungen zur Stärkung Ihrer Muskulatur und Flexibilität. Anhand ausgewählter Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung entwickeln Sie ein Bewusstsein für eigene Fehlhaltungen und erlernen Techniken, um Haltungs-schäden vorzubeugen.			