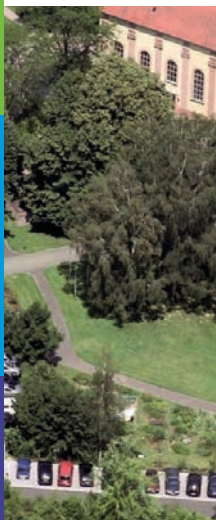
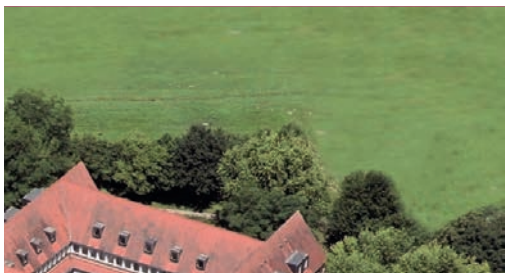
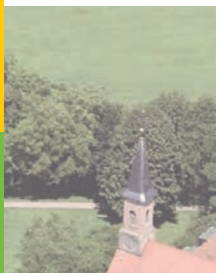


# martinus forum



**bildungsangebot**  
der katholischen Erwachsenenbildung Untermain

März 2025 – August 2025

Glaube und Gesellschaft	5
Spiritualität und Orientierung	26
Resilienz und Lebenshilfe	36
Kultur und Begegnung	52
Kreativität und Inspiration	69
Terminübersicht	74
Geschäftsbedingungen	80
Impressum	82
Anmeldung	83

## Martinusforum Aschaffenburg – Schmerlenbach e.V.

Treibgasse 26 | 63739 Aschaffenburg

Telefon 06021 392-100 | Fax 06021 392-119

[www.martinushaus.de](http://www.martinushaus.de) | [www.martinusforum.de](http://www.martinusforum.de)

E-Mail [info@martinusforum.de](mailto:info@martinusforum.de)

Facebook [www.facebook.com/martinushaus/](http://www.facebook.com/martinushaus/)

Instagram [www.instagram.com/martinusforum\\_e.V/](http://www.instagram.com/martinusforum_e.V/)

Unsere YouTube-Kanal finden Sie unter „Martinusforum“

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8:30 – 12:00 Uhr

Montag bis Donnerstag 13:00 – 16:00 Uhr

In den Ferien können andere Öffnungszeiten gelten, siehe unter [www.martinushaus.de](http://www.martinushaus.de)

## Im Fokus:

„Oh, wie schön ist Panama“ – Wer kennt sie nicht, Janoschs wunderbare Erzählung vom kleinen Bären und dem kleinen Tiger: Vom Bananenduft einer Kiste mit der Aufschrift Panama betört brechen die beiden in das Land ihrer Träume auf. Nach einem guten Stück Weg und einer Reihe interessanter Begegnungen erblicken sie ein wunderbares Stück Land am Fluss mit einem kleinen Häuschen – so wunderschön ist es dort, das kann nur Panama sein. Als sie näherkommen, bemerken die Reisenden, dass es sich um ihr altes Zuhause handelt. „Du meinst, dann hätten sie doch gleich zu Hause bleiben können? Du meinst, dann hätten sie sich den weiten Weg gespart? O nein...!“ Für die beiden hat sich die Reise auf jeden Fall gelohnt: sie kommen vernügt und erfüllt von neuen Eindrücken nach Hause, sehen das Alte und Alltägliche mit neuen Augen. Auch einige Angebote in diesem

Sommersemester laden zu kleineren und größeren Reisen ein: eine Studienflugreise führt in den Norden Irlands (S. 64), Tagesausflüge locken auf den Spuren der hl. Elisabeth nach Marburg (S. 67), in die SchUM-Stadt Mainz (S. 63) oder auf den Jakobsweg ins Taubertal (S. 50). Ob unterwegs oder „Daheim“ -kommen Sie mit auf Entdeckungstouren im Sommersemester!

Einen „Oh-wie-schön-ist-Panama“-Moment hatten wir, als wir zu einem „außerordentlichen Bildungsteam“ nach langer Zeit wieder nach Schmerlenbach fuhren. Anfang November letzten Jahres kam die überraschende, aber umso erfreulichere Nachricht, dass die Diözese das Tagungszentrum nach vierjährigen Verhandlungen doch nicht verkaufen würde. Nach Gesprächen auf Leitungsebene bieten wir „weiterhin und erneut“ Bildung mit theologisch-spirituellen und meditativ-kontemplativen Schwerpunkt in Schmerlenbach an und entwickeln somit das Profil des Hauses in diesem Sinne weiter mit.



*Staps A.*

Anna-Lena Staps

*Andreas Bergmann*

Andreas Bergmann

*Ursula Silber*

Ursula Silber



<b>Rektorin</b>	<b>Bildung und Konzeption</b> Dr. Ursula Silber Tel.: 06021 392-102 u.silber@martinushaus.de
<b>Leitung</b>	<b>Tagungsbetrieb und Hausverwaltung</b> Anje Elsesser Tel. 06021 392-101 a.elsesser@martinushaus.de
<b>Bildungs- referent:innen</b>	Andreas Bergmann Tel. 06021 392-116 a.bergmann@martinushaus.de  Anna-Lena Staps Tel. 06021 392-104 a.staps@martinushaus.de
<b>Verwaltung</b>	Mechthild Schmücker Tel. 06021 392-105 m.schmuecker@martinushaus.de  Silke Franz Tel. 06021 392-115 s.franz@martinushaus.de
<b>Empfang</b>	Sindi Juskevic Andrea Lingelbach Anja Stolz  Tel. 06021 392-100 info@martinusforum.de

## Exegetische EmPowerbank

Historisch-kritisch durchs Lesejahr – Online

Ort: virtueller Raum

Teilnahmegebühr:  
kostenfrei

Referent:  
Prof. Dr. Bernhard Heining

Begleitung:  
Dr. Agnes Rosenhauer

In Kooperation mit:  
Fortbildungsinstitut Bistum  
Würzburg

Anmeldeschluss:  
jeweils 1 Woche vor VA

Anmeldung ausschließlich  
über das Fortbildungsinstitut:  
fbi@bistum-wuerzburg.de  
Der Zugangslink wird Ihnen  
ca. 24 Std. vor VA-Beginn  
per Mail zugesandt.

Wissen wir, warum wir tun, was wir tun?

Der Kurs ist ein Angebot für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter:innen sowie alle, die sich eine biblische „Powerbank“ zur Vergewisserung der eigenen Motivation gönnen möchten oder einfach mehr über biblische Texte wissen wollen. Wir schauen historisch-kritisch auf neutestamentliche Texte, um deren Bedeutung für heute zu aktualisieren und strahlen lassen zu können.

Bei jedem Treffen wird der Text für den nächsten Termin abgestimmt!

### jeweils montags:

10.03. / 07.04. / 05.05. /  
02.06. / 30.06. / 28.07.2025  
Zeit: 16:00 – 17:30 Uhr

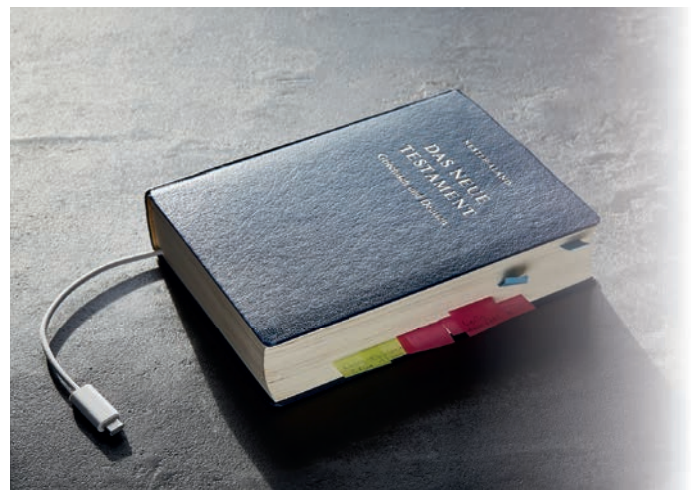
### Allgemeine Hinweise:

Bei allen Veranstaltungen, bei denen ein Anmeldeschluss angegeben ist, benötigen wir Ihre schriftliche Anmeldung inkl. SEPA-Lastschriftmandat.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmer:innenzahl bei Veranstaltungen in der Regel begrenzt ist.

Bei Veranstaltungen mit Übernachtungen gelten die Stornobedingungen des jeweiligen Übernachtungshauses.

In der Regel sind die Schulferien veranstaltungsfreie Zeiten. Wenn Sie an einem mehrteiligen Kurs teilnehmen, der z.B. wöchentlich stattfindet, sind die Schulferien ausgenommen.



## Und sie bewegt sich doch! Oder nicht?

Einschätzungen zu Perspektiven, Chancen und Grenzen der Weltsynode in Rom

Teilnahmegebühr:  
5,00 EUR

Referentin:  
Prof. Dr. Dorothea Sattler

**Montag, 17.03.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Franziskushaus  
Miltenberg



**Dienstag, 18.03.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg



Der Prozess des synodalen Weges in Deutschland hat große Aufmerksamkeit bekommen und viele Hoffnungen wurden hineingelegt. Auch über Deutschland hinaus ist Papst Franziskus an einer synodalen Gestaltung der Kirche interessiert. Deshalb fand von 2021 bis 2024 die Weltsynode statt.

Aber wurden konkret Änderungen beschlossen? Waren die Hoffnungen berechtigt?

Professorin Dorothea Sattler war Vorsitzende des Synodalforums "Frauen in Diensten und Ämtern in der Kirche" und geht diesen Fragen näher auf den Grund. Sie gibt einen Überblick über Diskussionen, Beschlüsse und offene Fragen bei der Weltsynode in Rom. Und sie spricht über eine eigene Einschätzung zur Entwicklung der katholischen Kirche.

## Die Wahrheit stirbt zuerst

...und die Hoffnung zuletzt

**Freitag, 21.03.2025**

Zeit: 09:00 – 15:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
kostenfrei

Referent:innen:  
Prof. Dr. Tina Hartmann  
Ronja Othman  
Nicholas Potter

Moderation und Tagungs-  
leitung:  
Dr. Josef Pecht

In Kooperation mit:  
Förderkreis Haus Wolfsthal-  
platz e.V.

Anmeldung erforderlich

Nicht nur, dass Falsches als Wahrheit behauptet wird, Massaker und Krieg in Nahost und in der Ukraine zeigen, wie weltweit der Wahrheitsbegriff als solcher zerfressen wird. Gerade die Täter-Opfer-Umkehr macht dabei fassungslos, und es sind die besonders verletzbarsten Minderheiten, die auch in der medialen Welt die Erfahrung rücksichtsloser Erniedrigung machen. Die Tagung setzt hoffnungsvoll dagegen und will durch klare Gedanken mithelfen, in der Wahrheit zu leben.

Anmeldung unter: [pecht@foerderkreis-wolfsthalplatz.de](mailto:pecht@foerderkreis-wolfsthalplatz.de)

Lehrerinnen und Lehrer in Bayern melden sich über das FIBS an!





## Entfeindet euch!

Auswege aus Spaltung und Gewalt

**Samstag, 22.03.2025**

Zeit: 13:00 – 15:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
kostenfrei

Referent: Stefan Seidel

In Kooperation mit:  
pax christi Würzburg

Die Feindschaft ist zurück – nicht nur in den großen Kriegen. Auch bei uns beherrscht das „Prinzip Feindschaft“ die Köpfe und Strategien. Scheinbar gibt es nur noch „Gut“ oder „Böse“, „Freund“ oder „Feind“.  
Das Wahrnehmen von Zwischentönen und Spielräumen gerät aus dem Blick; der Umgang mit dem „Anderen“ wird verlernt. Um Lösungen jenseits der Gewalt zu finden, sind Prozesse notwendig, die Auswege aus der Falle der Feindschaft eröffnen.

## Baustellen der Hoffnung

P. Martin Werlen ermutigt anzupacken

Teilnahmegebühr:  
5,00 EUR

Referent:  
Pater Martin Werlen

**Dienstag, 25.03.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg



Überall sind Baustellen: in der Wirtschaft, in der Politik, in der Gesellschaft, in den Betrieben, in der Kirche, in den Familien, im eigenen Leben. Sie haben keinen guten Ruf. Könnte das nicht auch anders sein? Dank einer großen Baustelle entdeckt Martin Werlen die verschiedenen Baustellen, in denen er selbst lebt, ganz anders. Er fordert heraus, sich den eigenen Baustellen, drinnen und draußen, zu stellen und in ihnen kreativ zu werden, ganz konkret. Wer das entdeckt, geht anders weiter! Der ehemalige Abt von Einsiedeln bietet Hintergründe und Beschreibungen, die aufhorchen lassen und bewegen.

**Mittwoch, 26.03.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Christkönigskirche,  
Turmstr. 1, 63820 Elsenfeld

In Kooperation mit:  
Pastoraler Raum Elsenfeld



## Der Prophet und das Ende der Welt

Jüdische Bibellektüre online

**Samstag, 05.04.2025**

Zeit: 09:00 – 20:30 Uhr

Ort: virtueller Raum

Teilnahmegebühr:  
44,00 EUR

Referent:  
Prof. em. Dr. Jonathan  
Magonet

Moderation & techn. Leitung:  
Dr. Ursula Silber

Anmeldeschluss:  
24.03.2025

In keiner Kinderbibel darf die Geschichte vom störrischen Propheten Jona und dem großen Fisch fehlen. Aber das kleine biblische Buch hat es in sich – und über die Jahrhunderte eine große Wirkung entfaltet. Mit einem Rabbiner gehen wir auf Spurensuche.

## Workshop: Verletzliche Hoffnung!?

Resilienz aus pastoralpsychologischer Perspektive

**Montag, 07.04.2025**

Zeit: 09:30 – 16:30 Uhr

Ort: Tagungszentrum  
Schmerlenbach

Teilnahmegebühr:  
89,00 EUR,  
inkl. Verpflegung

Referent:  
Dr. Martin Kempen

In Kooperation mit:  
Fortbildungsinstitut Bistum  
Würzburg

Anmeldung erforderlich

In diesem Workshop entdecken wir Resilienz als fortlaufenden Prozess, der von persönlichen und sozialen Faktoren beeinflusst wird. Durch kurze Impulse und praktische Übungen betrachten wir Resilienz nicht als starre Stärke, sondern als dynamische Fähigkeit, die uns hilft, auch in herausfordernden Zeiten neue Perspektiven und Hoffnung zu finden. Neben psychologischen und theologischen Impulsen bietet der Workshop Raum für Austausch und Selbstreflexion, um persönliche Stärken und Ressourcen zu entdecken und zu entfalten.



## Hätte, hätte, Fahrradkette

Ein-Blick auf individuelle und organisationale Resilienz



**Montag, 07.04.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Franziskushaus  
Miltenberg

Teilnahmegebühr:  
5,00 EUR

Referent:  
Dr. Martin Kempen

Zum Thema Resilienz bieten wir an diesem Tag auch einen Workshop mit Dr. Kempen an. Siehe S. 11

Der ehemalige Pastoralpsychologe der Diözese Würzburg beleuchtet an diesem Abend Resilienz aus einer umfassenden Perspektive: wie können wir uns von hinderlichen „Ach, hätte ich doch...“-Gedanken lösen, um Raum für zukunftsorientierte Szenarien zu schaffen. Dabei werden sowohl individuelle als auch organisationale Ansätze integriert, die inspirierende Gemeinsamkeiten, aber auch wichtige Unterschiede aufweisen.

Aus psychologischer und theologischer Perspektive werden zentrale Gelingensbedingungen beleuchtet, die eine Kultur der Akzeptanz und begründeten Hoffnung fördern – eine Kultur, die Krisen nicht nur übersteht, sondern gestärkt aus ihnen hervorgehen kann.

## Liebe auf Dauer – ein Ding der (Un)Möglichkeit?

Anstöße – Herausforderungen – Strategien – Humor



**Dienstag, 08.04.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

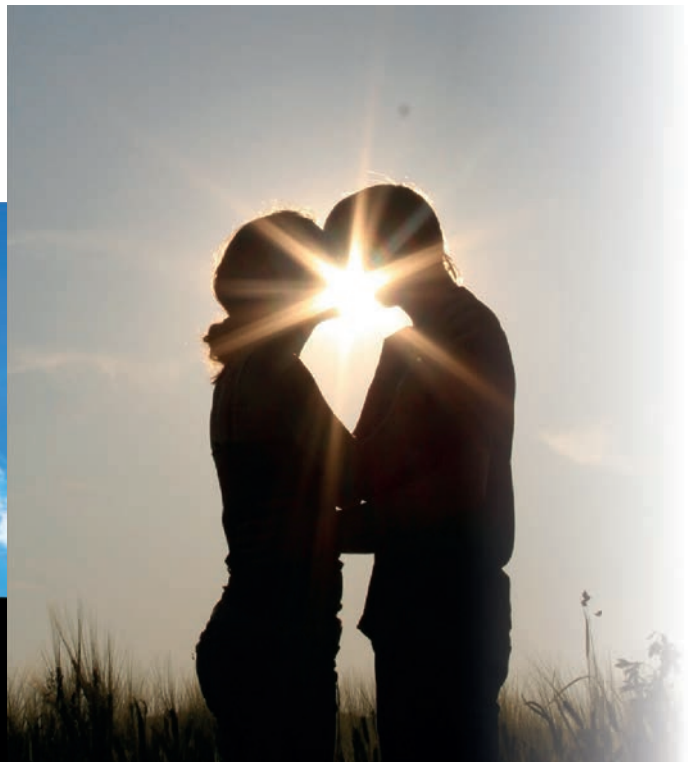
Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
5,00 EUR

Referent: Klaus Schmalzl

In Kooperation mit:  
Beratungsstelle für Ehe-,  
Familien- und Lebensfragen  
Aschaffenburg

Im Zeitalter von Begriffen wie „Generation beziehungsunfähig“, hohen Scheidungszahlen und den Verheißungen zahlloser Partnerbörsen: So viele Menschen, gerade auch viele junge Menschen tragen eine große Sehnsucht in sich; nach wie vor wollen viele mit ihrem (Ehe)Partner/ ihrer (Ehe)Partnerin alt werden. Wie kann sie nun gehen: Liebe auf Dauer? Welche Fallstricke gibt es? Was sind hilfreiche Strategien? Der langjährige Eheberater bietet Anstöße und Tipps.





## Klimafreundlich Leben

Ein Kurs, eine Gruppen-Challenge, ein gemeinsamer Selbstversuch...

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
kostenfrei

Referent:  
Christian Storath

Anmeldung erforderlich

### jeweils donnerstags:

24.04. / 22.05. / 26.06. /  
24.07. / 11.09. / 16.10.2025  
Zeit: 19:00 – 22:00 Uhr

Die Herausforderung:  
CO<sub>2</sub> einsparen.

Das Setting: eine Gruppe, ein Trainer, sechs monatliche Treffen. Das Vorgehen: Jedes Treffen befasst sich mit einem der klimarelevanten Bereiche unseres Lebens: Ernährung, Gebäude und Energie, Mobilität, Konsum etc. Alle Teilnehmenden stellen sich daraufhin selbst eine konkrete Aufgabe zur CO<sub>2</sub>-Reduktion, die sie in der Gruppe vorstellen und besprechen.

Die Gruppe spornt an und bietet Raum, um sich über Erfolge, aber auch über Zweifel auszutauschen.

1. und 6. Abend finden live im Martinushaus statt; 2. bis 5. online.

## Alle im Boot – geht das überhaupt?

KonsenT-Methode und Moderation von Gremien und Teams

**Montag, 05.05.2025**

Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
kostenfrei

Referent:  
Andreas Bergmann

Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit:  
Fortbildungsinstitut Bistum  
Würzburg

Hört sich doch fast zu gut an: „Alle wesentlichen Entscheidungen werden gemeinsam von allen Betroffenen gefunden, im KonsenT und effektiv, hohe Partizipation und Selbstorganisation, mehr Engagement, bessere und kreativere Lösungen“. An diesem Abend stellt der kirchliche Organisationsberater ein alternatives Entscheidungsverfahren aus dem Organisationsmodell der Soziokratie vor. Er berichtet von Erfahrungen, leitet praxisnahe Übungen zur Integration von Einwänden an... – und erklärt nicht zuletzt, warum bei „KonsenT“ kein Schreibfehler vorliegt.





## Bald ruh' ich wohl – Eichmanns letzte Nacht

Solo-Theater mit Kai Christian Moritz

**Donnerstag, 08.05.2025**

Zeit: 19:30 Uhr

Ort: Stadttheater  
Aschaffenburg

Eintritt: frei

Darsteller:  
Kai Christian Moritz

In Kooperation mit:  
Stadt Aschaffenburg, KEB  
im Bistum Würzburg e.V.,  
Katholische Akademie  
Domschule Würzburg

In der Nacht vor seiner Hinrichtung in Israel blickt Eichmann zurück: das Leben eines der vielen Deutschen kleinbürgerlicher Herkunft, die mit den Nazis Karriere machten, die das Prinzip von Befehl und Gehorsam verinnerlicht hatten, die den Eid auf den Führer über ihr Gewissen und das eigene Leben stellten. „Ich bin kein Unmensch“, sagt er, er scheidet in Frieden und schuldlos aus der Welt. Momente, die Abscheu wecken, wechseln mit dem Gefühl, einen nicht unkultivierten Mann und liebevollen Vater vor sich zu haben. Aber wer war er?

Theaterstück von Andreas Gruhn; inszeniert und dargestellt von Kai Christian Moritz.

Mit Einführung durch Nadine Docktor und Dirk Belad (Fritz Bauer Institut Frankfurt)

Gedenkveranstaltung 80 Jahre Ende des Zweiten Weltkriegs

Kostenfreie Eintrittskarten über die Theaterkasse des Stadttheaters Aschaffenburg erhältlich ([www.stadttheater-aschaffenburg.de](http://www.stadttheater-aschaffenburg.de)).

## Pilger der Hoffnung

Bewegendes aus 10 Jahren Camino



**Montag, 12.05.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Franziskushaus  
Miltenberg

Teilnahmegebühr:  
5,00 EUR

Referent:  
Holger Oberle-Wiesli

Seit vielen Jahren ist Holger Oberle-Wiesli mit einer Pilgergruppe auf dem Weg von Elsenfeld nach Santiago. Der Weg bewegt und bringt etwas in Bewegung. Herzbewegende Begegnungen, Spiritualität, Freiheit, Solidarität, Musik... – wie in einem Kristall sammeln sich Eindrücke und Erfahrungen. Es sind innere Prozesse, die den Camino ausmachen. Diese werden wie „Lichtbrechungen“ in den spannenden Berichten des Abends aufscheinen.

## Hinschauen statt wegschauen

Kinderarmut in Aschaffenburg



**Dienstag, 13.05.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
5,00 EUR

Referenten:  
Wolfgang Grose  
Oliver TheiB

Kinderarmut in Aschaffenburg – das gibt es nicht! Doch! Auch in Aschaffenburg gibt es Kinder, die unter der Armutsgrenze leben. Die Zahlen sind in unserer Stadt – im bayernweiten Vergleich – sogar besonders hoch. In einigen Stadtteilen ist jedes dritte Kind betroffen. Aus der Perspektive der städtischen Sozialplanung und der Diakonie wollen die beiden Referenten für das Thema sensibilisieren, konkrete Zahlen vorlegen und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen.

*Bald Ruh' ich wohl*

Eichmanns  
letzte Nacht.

Monolog mit Kai Christian Moritz  
(von Andreas Gruhn)



## Konsumkrimi (Escaperoom)

„Was geschah mit Nora Grün?“

**Donnerstag, 22.05.2025**

Zeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
10,00 EUR

Referentin: Berit Schurse

In Kooperation mit:  
Weltladen Aschaffenburg

Anmeldung erforderlich

Suchen Sie nach den Ursachen für das Verschwinden von Nora Grün, einer Unternehmerin, die ein faires und nachhaltiges Smartphone auf den Markt bringen will. Beim Lösen verschiedener Aufgaben, beim Knacken von Rätseln und Codes stoßen Sie auf die meist menschenunwürdigen Abbau- und Produktionsbedingungen sowie umweltzerstörende Praktiken in der Handy-Produktion in Ländern wie Argentinien, Indonesien, China und Ghana. Aber auch auf Initiativen, Arbeiter:innen, Genossenschaften u. a., die sich für faire und umweltschonende Bedingungen einsetzen.

Wenn möglich bitte mitbringen:  
Smartphone oder Tablet

## Das ist Krieg, Herr Pfarrer!

Seelsorge via Feldpost im Zweiten Weltkrieg



**Dienstag, 27.05.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
5,00 EUR

Referent:  
Prof. Dr. Frank Jacob

In Kooperation mit:  
Stadt- und Stiftsarchiv  
Aschaffenburg

Wie haben junge Männer den Zweiten Weltkrieg an unterschiedlichen Schauplätzen erlebt? Was hat sie bewegt und worüber haben sie nach Hause geschrieben? Die Briefe im Nachlass des Kleinstheimer Pfarrers Josef Hepp zeigen Perspektiven auf das Erleben und die Bewältigung der schrecklichen Kriegsgeschehnisse und machen im Blick auf heute nachdenklich. Der Vortrag gibt Einblick in eine spannende Sammlung von Feldpostbriefen und zeigt, wie die Alltagsperspektive des Krieges und die Entfernung zur Heimatgemeinde die jungen Männer bisweilen belastet haben.



### Kein Bus? Kein Problem!

Mobil bleiben, wenn keine Busse mehr fahren:

**ASTflex**  
EINFACH FLEXIBEL

Buchung  
unter  
06021/215 25

[www.stwab.de/astflex](http://www.stwab.de/astflex)

## Queer gedacht

Christliche Werte und Queersein in unserer Gesellschaft

**Mittwoch, 04.06.2025**

Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
kostenfrei

In Kooperation mit:  
KJA Untermain

Im Juni ist Pride Month. Ein Monat voller Pride Flaggen, CSDs und bunten Straßen. Ein Monat in dem queere Menschen stolz ihr Sein zeigen.

Zum Auftakt dieses bunten Festes der Vielfalt werden wir mit Expert:innen aus verschiedenen Gruppen von Kirche und Gesellschaft ins Gespräch kommen und über christliche Werte als Basis für den respektvollen und würdevollen Umgang miteinander sprechen.

## Anders, als ihr denkt!

Arabischer Feminismus

Teilnahmegebühr:  
5,00 EUR

Referentin:  
Claudia Mende

In Kooperation mit:  
Gleichstellungsstelle der  
Stadt Aschaffenburg

**Montag, 23.06.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Franziskushaus  
Miltenberg



Unternehmerinnen, Menschenrechtsanwältinnen, Politikerinnen?! Für viele Menschen im Westen passt das nicht zum gängigen Bild der unterdrückten arabischen Frau. Aber die Realität ist anders. Arabische Frauen streiten schon lange für ihre Rechte, kämpfen gegen Gewalt und für Selbstbestimmung. Sie fordern gleiche Rechte und ein Ende männlicher Dominanz. Der Vortrag blickt auf die Entwicklung zu einem facettenreichen Feminismus eigener Prägung heute – aus der Perspektive der arabischen Frauen.

Im Rahmen der Kulturtage  
Aschaffenburg

**Dienstag, 24.06.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg





**#poetrymeetsbeats**

Spirituelle Lyrik von und mit Marco Michalzik

**Montag, 14.07.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Jugendhaus St. Kilian,  
MiltenbergTeilnahmegebühr:  
5,00 EURReferenten:  
Marco Michalzik  
Manuel Steinhoff

Marco Michalzik, ein „aus dem Herzen sprechender Wortakrobat“, präsentiert an diesem Sommerabend live und Open Air seine Poesie „im Duett“ mit Manuel Steinhoff. Dessen Synthesizer und Drum-Machine bieten ein sanftes Terrain für Michalziks Texte, die sich um die großen und kleinen Fragen drehen, um Fragmente, die einem mitunter den Schlaf rauben wollen. Sein überaus deutliches, bisweilen anklagendes, immer mutiges Textwerk handelt von großen Erwartungen, der Suche nach Hoffnung und davon, an Gott und sich selbst zu verzweifeln.

#poetrymeetsbeats, eine Symbiose aus gesprochenen Texten und live gespielten elektronischen Beats – geht ins Ohr und unter die Haut!

**Wann könnt ihr endlich friedlich sein?**

Max Prosa und Gäste – Lesung &amp; Konzert

**Montag, 28.07.2025**

Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
AschaffenburgTeilnahmegebühr:  
kostenfrei, Spenden erbeten

Referent: Max Prosa

„Wann könnt ihr endlich friedlich sein?“ – so nannte Max Prosa 2022 sein neues Album nach dem Überfall Russlands auf die Ukraine. Drei Jahre ist das her und kein Frieden. „Das Schlimmste wäre, wenn wir zynisch werden“, sagt Prosa. In Aschaffenburg wird „der Dylan aus Berlin“ mit einigen Mitstreitern Gedichte von Krieg und Frieden lesen. Und er wird singen, auch vom Schönen, das wir jetzt brauchen.

**Programmeröffnung  
im Herbst 2025****Dienstag, 16.09.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
AschaffenburgTeilnahmegebühr:  
kostenfrei

Ein kurzweiliger, nachdenklicher Programm-Start mit Dr. Gisela Matthiae, Theologin und Clownistin!

**Ein Wort wie Feuer**

– Grundkurs Bibliolog

**Donnerstag, 09.10. –  
Samstag, 11.10.2025**  
und**Donnerstag, 06.11. –  
Samstag, 08.11.2025**Ort: Tagungszentrum  
Schmerlenbach

Biblische Texte lebendig werden lassen, zwischen den Zeilen lesen und neue Facetten entdecken – das lernen Sie ganz einfach in zwei Kurs-Abschnitten im schönen Tagungszentrum Schmerlenbach! Nähere Informationen auf Anfrage: [info@martinusforum.de](mailto:info@martinusforum.de) oder [fbi@bistum-wuerzburg.de](mailto:fbi@bistum-wuerzburg.de)

## Hoffnung, die mich trägt

– Ein subversives Online-Erzählcafé

**ab Donnerstag,  
25.09.2025**

Nähere Informationen und  
Link zur Anmeldung:  
info@martinusforum.de  
oder  
fbi@bistum-wuerzburg.de

Hoffnungslosigkeit ist ein prägender Marker von Gesellschaft und Kirche in der Gegenwart. Dagegen will die Reihe bewusst einen Kontrapunkt setzen. Und dies wollen wir – ganz urchristlich – tun, indem wir Menschen aus Politik, Kirche und Gesellschaft einladen, IHRE Hoffnungsgeschichten zu erzählen, zu teilen, mit-(uns)-zu-teilen.



## 25 Jahre DONUM VITAE

Ethische Fragen und Perspektiven zur reproduktiven Selbstbestimmung im Kontext von §218 StGB

**Donnerstag, 18.09.2025**

Zeit: 18:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
kostenfrei

Referent:  
Prof. Dr. Stephan Ernst

In Kooperation mit:  
Donum Vitae e.V.

Anlässlich des Jubiläums von DONUM VITAE e.V. beleuchtet Stephan Ernst die Situation, die zum Ausstieg der katholischen Kirche aus der staatlichen Schwangerschaftskonfliktberatung geführt und damit zur Gründung des Vereins hat. Er zieht den Bogen bis zur aktuellen Diskussion um die Streichung des Paragraphen 218 sowie zur Legalisierung von Eizellspende und Leihmutterchaft.

## Dein Volk ist mein Volk

Das Buch Rut

**Freitag, 21.11.2025 –  
Sonntag, 23.11.2025**

Beginn Freitag: 17:30 Uhr  
Ende Sonntag: 21:30 Uhr

Ort: Kloster Triefenstein  
Am Klosterberg 2  
97855 Triefenstein

Teilnahmegebühr:  
90,00 EUR  
zzgl. U & Verpflegung  
(ab 128,00 Euro je nach  
Zimmer), zahlbar direkt  
vor Ort

Referent:innen:  
Markus A. Lange  
Dr. Ursula Silber  
Br. Christian Hauter

In Kooperation mit:  
Christusträger Bruderschaft  
e. V.

Wir werden gemeinsam das Buch Rut lesen. Dabei wird uns Rabbiner Markus A. Lange mit der jüdischen Auslegungstradition vertraut machen und unseren Blick für den Text schärfen – für das, was seit Jahrtausenden da geschrieben steht. Uns begegnen aber auch ganz aktuelle Themen: Migration und Armut, Frauen- und Männer-Rollen, Fremde und Einheimische, Konkurrenz und Kooperation.

Information und Anmeldung:  
Christusträger Bruderschaft e.V.,  
Tel.: 09395 7770, Email:  
tr-gaeste@christustraeger.org



## Wer innehält, hält das Innere

Einführung und Einübung in die Kontemplation

Ort: Tagungszentrum  
Schmerlenbach

Teilnahmegebühr:  
kostenfrei

Referentinnen:  
Petra Speth  
Silvia Kokott

### jeweils dienstags:

04.03. / 01.04. / 06.05. /  
03.06. / 01.07.2025  
Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Die Grundübung der Kontemplation als christlicher mystischer Weg ist das Verweilen in der Fülle des Augenblicks, das ständige und geduldige Loslassen aller Gedanken und Vorstellungen und das vertrauensvolle Sich-Einlassen auf den eigenen Wesensgrund. Kontemplation ist Einüben in den Augenblick, in die Gegenwärtigkeit des Lebens. Zentrales Element der Kontemplation ist das Sitzen in Stille. In Verbindung mit dem Atem kehren wir uns immer wieder von außen nach innen. Die Praxis der Kontemplation führt zur Erfahrung des eigenen spirituellen Kerns, der trägt, begleitet und verwandelt. Das stille Sitzen wird durch achtsames Gehen und Körperübungen begleitet.

Die Teilnahme an der offenen Veranstaltung ist zu jedem Termin möglich.

## alpha

Gesprächskreis

Ort:  
Gemeindehaus Maria Geburt  
Marienstraße 16  
63743 Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
kostenfrei

In Kooperation mit:  
Pfarrei Maria Geburt

### jeweils montags:

10.03. / 14.04. / 12.05. /  
16.06. / 14.07.2025  
Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

In diesen Gesprächsrunden gibt es keine thematischen Vorgaben. Die Gesprächsteilnehmer:innen bestimmen an jedem Abend selbst, welche Frage, welches Thema sie in der Runde anschauen möchten. Die Gruppe bleibt solange an diesem Thema, bis sich eine Lösung findet. Alle Themen können zur Sprache kommen, die den/die Einzelne:n bewegen und beschäftigen. Dabei geht es in erster Linie um Zuhören – und miteinander neue Perspektiven zu entdecken.

Letztlich geht es um eine freiere Lebenspraxis für jeden Einzelnen.

Jeweils am Ende des Gesprächs vereinbaren wir, wer aus der Gruppe die nächste Moderation übernimmt.

Weitere Informationen:  
[www.maria-geburt.de/geist/](http://www.maria-geburt.de/geist/)





## LebeWeise

Gesprächskreis zu spiritueller Literatur

Ort:  
Gemeindehaus Maria Geburt  
Marienstraße 16  
63743 Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
kostenfrei

Moderation: Albert Loy

In Kooperation mit:  
Pfarrei Maria Geburt

### jeweils donnerstags:

13.03. / 03.04. / 24.04. /  
15.05. / 05.06. / 26.06. /  
17.07. / 07.08.2025  
Zeit: 20:00 – 21:30 Uhr

Dieser Gesprächskreis lädt alle ein, die Interesse an spiritueller Literatur haben. Er ist offen für alle, gleich welcher Religion. Es geht nicht um intellektuelle Erörterungen, sondern wir wollen uns offen und selbstreflektiert darüber austauschen, was die spirituellen Texte für unseren Alltag bedeuten.

Wir lesen Texte von Meister Eckart, Anselm Grün, Pierre Stutz, Eckart Tolle u.a., die jeweils verteilt werden.

## Lebendige Segenspraxis

Liebe zum Jetzt und atmende Zukunftsfreude

**Samstag, 15.03.2025**

Zeit: 10:00 – 17:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
kostenfrei

Referentin: Giannina Wedde

Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit:  
Pfarrei Maria Geburt,  
Evang.-Luth. Dekanat  
Aschaffenburg, Referat für  
Liturgie und Verkündigung  
Bistum Würzburg

Segen ist das gute Wort, ist Trost angesichts des Untragbaren, Verheißung, in der immer etwas Uneingelöstes verbleibt. In diesem Seminar vertiefen wir uns in die zwei Kräfte, die im Segen gegenwärtig sind: das Beschenktsein und die Ermächtigung. Wir spüren der verwandelnden Kraft nach, die darin liegt, Segen anzunehmen, zu verkörpern und weiter zu schenken. Mit Impulsen, Austausch, Meditation und gemeinsamem Singen.

Das Seminar richtet sich an Gottesdienstbeauftragte, Prädikant:innen und alle Interessierten!

## Sie suchen einen idealen Veranstaltungsort für eine Konferenz oder Tagung?



Die Tagungshäuser des Bistums Würzburg sind für Ihre Ansprüche optimal ausgerichtet. Wir beraten Sie gerne!

Ottostraße 1 | 97070 Würzburg  
Telefon (0931) 386-45000 | Fax -45099  
info@tagungshaeuser.net

[www.tagungshaeuser.net](http://www.tagungshaeuser.net)

**tagungshäuser**  
des Bistums Würzburg



## Musik, die berührt – Wort, das trifft

„Neues Geistliches Lied“

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
10,00 EUR

Referent: Burkard Vogt

Anmeldung erforderlich

### jeweils donnerstags:

20.03. / 10.04. / 22.05. /  
26.06.2025  
Zeit: 20:00 – 21:30 Uhr

Unter dem Begriff „Neues Geistliches Lied“ findet man eine große Bandbreite von Liedern, vom einfachen Lobpreis bis hin zu vierstimmigen Chorsätzen. Gemeinsames Kennzeichen ist neben den bei der Populusik angelegten Melodien und Rhythmen vor allem eine zeitgemäße Sprache. An den Abenden der Veranstaltungsreihe werden wir jeweils rund um ein Thema einige dieser Lieder aufgreifen, uns von den Texten inspirieren lassen und sie gemeinsam singen.

## Nicht nur Methusalem

Ein biblisches Wochenende zum Älter- und Alt-Werden

### Freitag, 21.03.2025 – Sonntag, 23.03.2025

Beginn Freitag: 17:30 Uhr  
Ende Sonntag: 18:00 Uhr

Ort:  
Kloster Höchst im Odenwald

Teilnahmegebühr:  
220,00 EUR  
inkl. Ü / Verpflegung

Referent: Dr. Jo Beckers

Seminarleitung:  
Dr. Ursula Silber

Anmeldeschluss:  
13.03.2025

Viele Menschen erreichen heutzutage ein „biblisches Alter“. Aber schon die Bibel weiß, dass das Älterwerden zugleich ein Segen und eine Last ist und vielleicht die größte Herausforderung im Leben. Wir nehmen uns an diesem Wochenende Zeit, um Geschichten, Reflexionen und Gebete von alten Menschen in der Bibel kennenzulernen und in Dialog mit unserer eigenen Erfahrung zu bringen.



## Schenk dir einen Quelltag

Tanztag: Zeit für Leichtigkeit

### Samstag, 29.03.2025

Zeit: 09:30 – 17:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
45,00 EUR inkl. ME

Referent:innen:  
Rita Hummel  
Lorenz Hummel

Anmeldung erforderlich

Der Quelltag lädt dazu ein, den Alltag zu unterbrechen: Kraft schöpfen sowie Leib, Geist und Seele zum Schwingen bringen. Einfach einmal das Gewohnte beiseite legen und sich innerlich frei machen. Denn das Leben selbst lockt immer wieder, sich unbeschwert leicht zu fühlen und will neue frühlingsgrüne Hoffnung wecken. Mit Kreistänzen, Gebärden, Texten, Impulsen und der Stille spüren die Teilnehmenden dieser Lebenskunst nach.



## Ostern vorkosten

Drei Schritte zum Leben

Teilnahmegebühr:  
kostenfrei

Anmeldung an allen  
Abenden erforderlich

**Montag, 14.04.2025**

Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Referentin:  
Dr. Ursula Silber

### FUSSvolk

Christentum von unten

Der Anfang der Passion ist ganz boden-ständig: Füße werden gewaschen. Der Dreck muss weg – aber wer macht es?

Wir probieren ungewohnte Perspektiven, denken über Rollen(wechsel) nach und darüber, was es heute bedeuten könnte, einander zu dienen.

**Dienstag, 15.04.2025**

Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Referentin:  
Anna-Lena Staps

### Aufs KREUZ gelegt

Die Kreuzigung in der Kunst

Kunst polarisiert. Sie erzeugt Aufmerksamkeit, zeigt Missstände auf, erzeugt unterschiedlichste Gefühle und regt uns an, den Blickwinkel zu ändern.

An diesem Abend wollen wir die Kreuzigung Jesu neu wahrnehmen, indem wir Darstellungen der Kreuzigungsszene aus verschiedenen Epochen und Stilrichtungen betrachten, uns in sie hineindenken und uns selbst im Bild verorten.

**Mittwoch, 16.04.2025**

Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Tagungszentrum  
Schmerlenbach

Referent:  
Andreas Bergmann

### WASSER suchen und finden

Dem Durst nach Leben nach-gehen

Wasser ist der Urstoff des Lebens und zentrales Element in der Osternacht. Es steht für Leben und Neubeginn, nicht zuletzt durch die Taufe. Sich dem Wasser auf die Spur zu setzten, bedeutet nach dem Leben zu fragen und sich nach Hoffnung auszustrecken – auch und gerade angesichts von Dürrephasen und Wüstenerfahrungen. Die Stationen dieses Abends in und um das ehemalige Klostergebäude Schmerlenbachs wollen wir unserem Durst nach Leben meditativ und kreativ nach-gehen.





## Was ein Esel so alles (er)trägt

Eine einfachere Eselwanderung auf ebener Strecke mit Impulsen

**Samstag, 17.05.2025**

Zeit: 10:00 – 14:00 Uhr

Start- und Endpunkt:  
Pensionsstall Winkler  
an der Schellenmühle  
Schmerlenbacher Str. 50  
63739 Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
15,00 EUR  
inkl. kleiner Grillimbiss

Referentin:  
Anna-Lena Staps

Anmeldung erforderlich

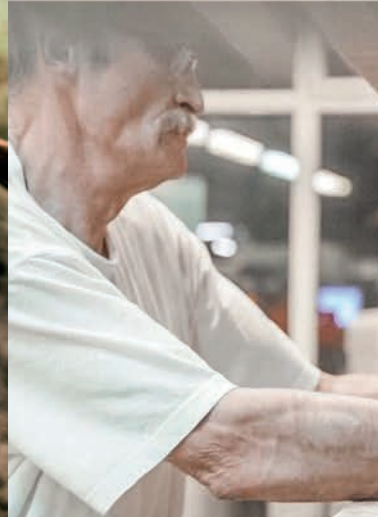
In Kooperation mit:  
Lebenshilfe Aschaffenburg  
e.V.

Esel sind als Lasttiere geradezu sprichwörtlich: geduldig und zäh, belastbar und verlässlich tragen sie seit Jahrtausenden die Lasten der Menschen.

Gilt das (nicht) auch für uns manchmal – belastbar, belastet, überlastet?

An diesem Samstag machen wir uns mit fünf Eseln auf den Weg, um unsere Stärken und unsere Grenzen zu erkunden.

Die Strecke ist größtenteils eben. Danach können wir über das Erlebte bei Getränken und Grilltem ins Gespräch kommen.



# Burger

*Wir suchen  
dich für Backstube  
oder Verkauf*

Fort- &  
Weiterbildung

flexible  
Arbeitszeiten

Intensive  
Einarbeitung

Bonus-  
programme

Tarifliches  
Gehalt

Mehr Infos auf

[www.baeckerei-  
burger.de](http://www.baeckerei-burger.de)

Tel. 06021/848250



## „Mein Wille zählt...“

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und  
Betreuungsverfügung

**Dienstag, 04.03.2025**

Zeit: 19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
kostenfrei

In Kooperation mit:  
Hospizgruppe Aschaffenburg  
e.V.

Was geschieht, wenn ich durch einen Unfall oder eine schwere Erkrankung nicht mehr selbst über meine persönlichen Angelegenheiten und die medizinische Behandlung entscheiden kann? Wer entscheidet dann?

Transparenz und Sicherheit hierüber können in gesunden Zeiten verfasste Vollmachten und eine Patientenverfügung schaffen. Worin liegen die Unterschiede zwischen einer Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und einer Betreuungsverfügung? Worauf sollte ich beim Verfassen achten?

Referenten der Hospizgruppe Aschaffenburg e. V. werden diese und weitere Aspekte in ihrem Vortrag aufgreifen und stehen in der anschließenden Diskussion für weitere Fragen gerne zur Verfügung.

## Tanztee

Fit und beschwingt durch Bewegung im Alter

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
2,00 EUR

Referent: Heribert Englert

In Kooperation mit:  
Stadt Aschaffenburg

**jeweils montags:**

10.03. / 07.04. / 12.05. /  
02.06. / 07.07.2025  
Zeit: 13:30 – 17:00 Uhr

Tanzen macht gute Laune – und hält beweglich und fit!

Deshalb treffen sich einmal im Monat Senior:innen, die die Tanzlust in den Füßen juckt, zum offenen Tanztee mit Live-Musik im Martinushaus.

Im ersten Teil probieren wir unter fachkundiger Anleitung Tänze für alle aus – auch ohne Partner:in macht Tanzen Spaß und hält fit!

Die Teilnahmegebühr wird vor Ort bezahlt.

Lesen Sie Ihr E-Paper schon  
am Vorabend **auf Ihrem  
brandneuen Tablet!**



**Gleich Angebot  
entdecken!**



[www.main-echo.de/  
tablet](http://www.main-echo.de/tablet)



Medienhaus  
**Main-Echo**



## Hatha-Yoga

Körperstärkung – Körperbewusstsein – Entspannung

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
79,00 EUR

Referentin: Yvonne Thomas

Anmeldung erforderlich

### jeweils montags:

10.03. – 30.06.2025, 12x  
Zeit: 17:30 – 19:00 Uhr

In diesem Kurs lernen Sie Entspannungstechniken zur geistigen und körperlichen Entspannung und Stressbewältigung. Die Atemübungen führen zu einer bewussten Atmung, erhöhen die Sauerstoffaufnahme und die Energiezufuhr. Durch die Körperübungen wird die Muskulatur gestärkt und die Flexibilität erhöht. Sie bekommen ein besseres Körpergefühl, lernen sich selbst zu spüren und so anzunehmen, wie Sie sind.

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer:innen mit Yoga Erfahrung.

## Basenfasten-Detox-Tage

Ambulanter Entschlackungskurs

Teilnahmegebühr:  
85,00 EUR

Referentin:  
Liane Engelmann

Anmeldung erforderlich

### KURS 1

Ort: Tagungszentrum  
Schmerlenbach

10.03. / 12.03. / 18.03. /  
21.03.2025

Zeit: 18:00 – 20:00 Uhr

15.03.2025

Zeit: 15:00 – 17:00 Uhr

### KURS 2

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

24.03. / 26.03. / 01.04. /  
04.04.2025

Zeit: 18:00 – 20:00 Uhr

29.03.2025

Zeit: 15:00 – 17:00 Uhr

Gesundheit und Ernährung gehören untrennbar zusammen. Einfach ausgedrückt zielen Basenfasten und Detox auf die Reinigung unserer Körpergewebe und unserer „Innenwelt“. Durch bioaktive, vitalstoffreiche Kost und die Aktivierung der Ausscheidungsorgane können in den Geweben eingelagerte Stoffe ausgeschieden werden. So ist es möglich den Körper zu entschlacken ohne auf Essen und Genuss zu verzichten. Mit natürlichen Mitteln wird der Stoffwechsel auf Trab gebracht, um Stoffwechselrückstände und Übergewicht abzubauen. Gleichzeitig werden die Sinne wacher und das Denken klarer. Es besteht die Möglichkeit während des Kurses zu Hause auf Basen- und Detox-Kost umzustellen.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, ab dem zweiten Abend auch eine Gymnastikmatte

**HÄUSER**

*Der Spessart-Metzger*

- Fleisch mit lokaler Herkunft
- Traditionell hausgemachte Wurst
- Tagesfrische Feinkostspezialitäten
- Köstliche Speisen & kreatives Catering

Häuser GmbH · Daimlerstraße 10 · 63741 Aschaffenburg  
[WWW.HAEUSER-METZGEREI.DE](http://WWW.HAEUSER-METZGEREI.DE)





## Rückentraining, Body-Fit

Kräftigung der Rückenmuskulatur, der Beine und der Bauchmuskeln

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Referentin: Bettina Gresch  
Anmeldung erforderlich

Teilnahmegebühr:  
70,00 EUR je Kurs

### jeweils dienstags:

11.03. – 29.07.2025, 16x

#### KURS 0

Zeit: 11:30 – 12:30 Uhr

#### KURS 1

Zeit: 12:30 – 13:30 Uhr

#### KURS 2

Zeit: 13:30 – 14:30 Uhr

#### KURS 3

Zeit: 14:30 – 15:30 Uhr

Steifer Rücken – schlaffer Bauch – müde Beine – Nackenschmerzen!

Der Kurs bietet Spaß an Bewegung mit Musik in entspannter Atmosphäre. Fit werden für den Alltag, Stress abbauen, die Beweglichkeit fördern. Muskelaufbau für Rücken, Bauch, Po, Beine, Arme, Füße. Lockerung für Nacken und Lendenwirbelsäule sowie eine aktive Entspannung. Rhythmische Musik unterstützt die Bewegung, meditative hilft uns die Entspannung zu genießen.

Für jedes Alter, Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, kleines Kissen

Teilnahmegebühr:  
61,50 EUR je Kurs

### jeweils donnerstags:

13.03. – 31.07.2025, 14x

#### KURS 4

Zeit: 18:30 – 19:30 Uhr

#### KURS 5

Zeit: 19:30 – 20:30 Uhr

## Betreuer:innentreff

Haftungsfragen in der Vermögenssorge

**Dienstag, 11.03.2025**

Zeit: 18:00 – 20:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
kostenfrei

In Kooperation mit:  
Betreuungsverein Sozialdienst katholischer Frauen (SkF) Aschaffenburg e.V.,  
Betreuungsstellen der Stadt und Landkreis Aschaffenburg

Anmeldung bei:  
SkF, Tel. 06021 27806,  
E-Mail: betreuung@skf-aschaffenburg.de

Anmeldeschluss:  
07.03.2025

Bei der Verwaltung von Finanzen entstehen häufig Konflikte zwischen Betreuten und Betreuer:innen. Aus Angst vor eigener Haftung teilen Betreuer:innen sehr gewissenhaft Gelder ein oder ziehen die Bankkarten der Betroffenen ein, womit sie dann aus Sicht der Betreuten deren Wünschen nach Selbstbestimmung nicht gerecht werden.

Frau Burkhardt und Frau Bogen-sperger, Rechtspflegerinnen des Amtsgerichts Aschaffenburg gehen diesbezüglich auf die Rechte und Pflichten ehrenamtlicher Betreuer:innen ein und stehen für Fragen zur Verfügung.



**GEPA**  
take a fair world

# Umwelt und Mensch im Fokus

Kaffeegenuss pur – Fair gehandelt

GEPA mbH · Außer-Haus-Service  
GEPA-Weg 1 · 42327 Wuppertal  
[www.gepa.de](http://www.gepa.de)  
ahs@gepa.de · Fon: 02 02 / 2 66 83-320



## Fit von Kopf bis Fuß 60+

Ganzkörpertraining – Rückenfit

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
60,00 EUR je Kurs

Referentin: Gaby Barthelme

Anmeldung erforderlich

### jeweils mittwochs:

12.03. – 16.07.2025, 15x

### KURS 1

Zeit: 09:30 – 10:30 Uhr

Belastungen im Alltag bringen oft Körper und Geist aus dem Gleichgewicht. Wir wollen die Muskeln kräftigen und damit Verspannungen vorbeugen, unsere Haltung bewusster wahrnehmen und Gleichgewicht und Koordination verbessern, um im Alter sicher und beweglich durchs Leben zu gehen.

Bitte Gymnastikmatte und Decke mitbringen.

### KURS 2

Zeit: 10:30 – 11:30 Uhr

## Yoga und die Kraft des Atems

Ein integraler Weg

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
75,00 EUR

Referentin: Judith Ehler

Anmeldung erforderlich

### jeweils mittwochs:

12.03 – 04.06.2025, 10x  
Zeit: 10:00 – 11:30 Uhr

Als ganzheitlicher Übungsweg verbindet Yoga auf einfühlsame Weise Atem, Körper und Geist miteinander. Der Kurs beinhaltet langsam und achtsam ausgeführte Bewegungsabläufe, Körperhaltungen und Atemübungen sowie Meditations- und Entspannungsübungen. Dabei fließt der Atem ruhig und gleichmäßig. Es können sich blockierende Spannungen lösen und es entsteht eine innere Balance.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte

## Letzte-Hilfe-Kurs

Basiswissen für eine Begleitung auf dem letzten Weg

**Mittwoch, 12.03.2025**

Zeit: 17:00 – 21:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
kostenlos, wir freuen uns über eine Spende für die Hospizarbeit

Referent:innen:  
Mitarbeiter:innen vom  
Malteser Hilfsdienst e.V.

Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit:  
Malteser Hilfsdienst e.V.  
Aschaffenburg

Wenn ein geliebter Mensch im Sterben liegt ist es sehr wichtig, dass einfach ein nahestehender Mensch da ist. Oft zeigt sich jedoch eine große Unsicherheit, viel altes Wissen und Handlungskompetenz in diesem Themenfeld ist verloren gegangen.

In dem Kurs erfahren Sie, was für die Zeit des Sterbens und der Trauer wichtig ist, wo Sie Hilfe und Unterstützung erhalten und was Sie persönlich tun können.

## Funktionelle Gymnastik

Übungen zur Kräftigung der Wirbelsäule

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
40,00 EUR je Kurs

Referentin:  
Christine Lebert-Schmitt

Anmeldung erforderlich

### jeweils donnerstags:

13.03. – 03.07.2025, 11x

### KURS 1

Zeit: 09:30 – 10:30 Uhr

Der Kurs ist für alle geeignet, die ihre Muskulatur kräftigen möchten, aber ihre Sprunggelenke schonen müssen. Die Schwerpunkte des Kurses sind Wirbelsäulengymnastik, Funktionsgymnastik, Koordination und Dehnung. Mit Entspannungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

### KURS 2

Zeit: 10:30 – 11:30 Uhr

## Selbstverteidigungskurs

Wehrhaft gegen Gewalt und Übergriffe

**Samstag, 22.03.2025**

Zeit: 10:00 – 13:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
49,00 EUR

Referent: Stefan Kempf

Der Kurs zeigt Wege, wie Sie sich gegen gewalttätige Übergriffe zur Wehr setzen können, auch wenn Sie sich körperlich unterlegen fühlen. Es werden verschiedene Selbstverteidigungstechniken trainiert, durch die Sie sich aus verschiedenen Gefahrensituationen befreien können. Auch psychologische Kompetenzen werden in diesem Kurs geschult.

Dieser Kurs ist für Frauen und alle, die sich als Frauen definieren.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, kleines Handtuch

## Markt-Treff

Ort / Treffpunkt:  
Martinushaus Aschaffenburg

Referentin:  
Monika Knüpf-Laslop

Teilnahmegebühr:  
jeweils 5,00 EUR

Anmeldung erforderlich

Wir wollen mit unserem Markt-Treff für Frauen neben den Gesprächsrunden im Martinushaus öfter mal nach draußen gehen und kleine Ausflüge mit Programm zusammen unternehmen.

In Kooperation mit: Referat Frauenseelsorge Bistum Würzburg

**Mittwoch, 26.03.2025**

Zeit: 09:30 – 11:30 Uhr

**Magnolienführung im Park Schöntal**

Wir treffen uns um 9:30 Uhr vor dem Martinushaus und machen gemeinsam einen Spaziergang ins Schöntal zum Magnolienhain, der um diese Zeit i.d.R. in voller Blüte steht. Wir wollen den Magnolienhain und das Schöntal an diesem Vormittag mit allen Sinnen erfahren.

**Mittwoch, 28.05.2025**

Zeit: 09:30 – 11:30 Uhr

**Schlossbesichtigung**

Wir treffen uns um 9:30 Uhr vor dem Martinushaus und gehen zusammen zum Schloss Johannisburg, das wir gemeinsam erkunden. Sicher gibt es auch für alle Aschaffenerinnen Neues zu entdecken. (zzgl. Eintritt Schloss)

**Mittwoch, 30.04.2025**

Zeit: 09:30 – 11:30 Uhr

**„Der Mai wird kommen...“**

Diesen Vormittag wollen wir im Martinushaus dem Frühling widmen mit Gedichten, Geschichten, Kurzinformationen und Zeit für den Austausch untereinander.

**Mittwoch, 25.06.2025**

Zeit: 09:30 – 11:30 Uhr

**„Und nächstens wird es Sommer.“ (Erich Kästner)**

Diesen Vormittag wollen wir im Martinushaus – vor der Sommerpause – dem Sommer widmen mit Gedichten, Geschichten, Kurzinformationen und Zeit für den Austausch untereinander.





## Ganzheitliches Aktivierungstraining

Zur Optimierung der Gehirnleistung für Erwachsene

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
79,00 EUR

Referentin: Marion Segatz

Anmeldung erforderlich

### jeweils freitags:

28.03. – 16.05.2025, 6x  
Zeit: 10:30 – 12:00 Uhr

In diesem Kurs können Sie lernen:

- Ihre Gedächtnisleistung zu verbessern,
- Informationen schneller zu verarbeiten & wieder abzurufen
- Ihr Kurzzeitgedächtnis zu stärken,
- denkflexibel zu reagieren,
- sich besser zu konzentrieren,
- weniger zu vergessen,
- mehr Selbstvertrauen zu bekommen,
- durch Bewegung und Resilienz den Alltag besser zu meistern.

Durch vielfältige Praxisbeispiele erleben Sie rasch Erfolge.

## Wenn die Freude Trauer trägt

Rückbildungskurs für verwaiste Mamas

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
79,00 EUR

Referentinnen:  
Vanessa Rickert  
Dagmar Weimer

Anmeldung erforderlich

### jeweils dienstags:

29.04. – 03.06.2025, 6x  
Zeit: 18:30 – 21:00 Uhr

Eine Schwangerschaft ist meist Zeit der Vorfreude. Wenn ein Baby aber vor, während oder kurz nach der Geburt verstirbt, wird die Freude plötzlich von tiefer Trauer und Verlust abgelöst. In dieser Situation ist es wichtig, Unterstützung zu erfahren, um wieder Halt und Stand zu finden. Dieser spezielle Rückbildungskurs ist ein Angebot für Sternmütter im ersten Jahr nach der Geburt. Wir lernen Übungen, die gezielt die Körpermitte stärken. Anschließend gibt es die Möglichkeit zum Austausch.

Informationen und Anmeldung unter [www.wichtig-stark.de/ster-nemamas/](http://www.wichtig-stark.de/ster-nemamas/)

## Stark mit Endometriose

Bewegung und Stärkung für Frauen mit Endometriose

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
80,00 EUR

Referentin: Vanessa Rickert

Anmeldung erforderlich

### jeweils mittwochs:

30.04. – 04.06.2025, 6x  
Zeit: 19:00 – 20:00 Uhr

Wir erfahren in diesem Kurs Wissenswertes über Endometriose und lernen, wie uns Bewegung guttun und stärken kann.

Anmeldung direkt bei  
Vanessa Rickert  
Tel. 0177 2367300  
E-Mail: [vanessa@wichtig-stark.de](mailto:vanessa@wichtig-stark.de)

## Qigong

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
37,00 EUR

Referentin: Christine Christl

Anmeldung erforderlich

### jeweils dienstags:

06.05. – 08.07.2025, 8x  
Zeit: 18:00 – 19:00 Uhr

Die „18 Harmonien“ sind eine leicht zu lernende Übungsabfolge aus dem Qigong, um Muskeln auf sanfte Art zu dehnen und Gelenke beweglich zu erhalten. Ruhe und Gelassenheit können entstehen; durch regelmäßiges Üben wird sich ein positiver Einfluss auf unsere Gesundheit bemerkbar machen.



## Auf den Weg zur Gotthardsruine

Walkshop Meditation und Yoga

**Freitag, 09.05.2025**

Zeit: 15:00 – 17:30 Uhr

Treffpunkt:  
Parkplatz Ortseingang  
Reuenthal (von Weilbach  
kommend links, 63937  
Weilbach)

Teilnahmegebühr:  
20,00 EUR

Referentin: Heidrun Zeug

Die Teilnehmenden begeben sich stetig bergan auf den Weg von Reuenthal hinauf zur Gotthardsruine. Es geht dabei um Stillwerden und Zur-Ruhe-Kommen. Wunderbare Frühlingblicke wechseln sich ab mit angeleiteten Übungen der Achtsamkeit und Meditation. Impulse von Mystikern vertiefen die Wegerfahrung. Oben angekommen schließen sich meditatives Gehen um die Gotthardsruine und einfache Yogaübungen im Innenraum an. Ausklang der Wanderung ist am Ausgangspunkt.

## Losgehen | Ankommen

Wandertag mit Gedanken zu Hören, Sprechen und anderen kommunikativen Herausforderungen

**Mittwoch, 14.05.2025**

Zeit: 09:30 – 17:00 Uhr

Treffpunkt:  
Parkplatz, Friedhofstraße 8,  
63863 Eschau / Hobbach

Teilnahmegebühr:  
kostenfrei

Referent:  
Andreas Bergmann

Anmeldeschluss:  
03.05.2025

Mitten in der Woche einen Tag frei machen: Kopf frei bekommen, den Körper spüren, Kraft zu tanken. Der maximal 20 km lange Weg durch den frühlinghaften Spessartwald bietet abwechslungsreiche Natur. Verschnaufpausen mit Impulsen zur Persönlichkeitsentwicklung vertiefen die Wegerfahrung: Gedanken kommen im Gehen; das Alltägliche wird durchsichtig auf das Wichtige hin; oft schenkt etwas Abstand schon eine neue Perspektive.

Mittags kehrt die Gruppe in eine gemütliche Gaststätte ein. Mittagessen wird von den Teilnehmenden selbst gezahlt.

## Teezeremonie und Meditation

Einübung am Samstagnachmittag

**Samstag, 17.05.2025**

Zeit: 13:00 – 18:00 Uhr

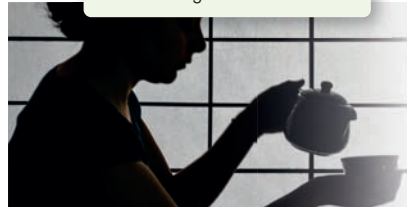
Ort: Tagungszentrum  
Schmerlenbach

Teilnahmegebühr:  
39,00 EUR

Referent: Matthias Stettler

Anmeldung erforderlich

Kommen Sie in das ehemalige Kloster Schmerlenbach und lassen Sie die Geschäftigkeit hinter sich, um ein Stück auf dem Weg des Tees („Sado“) zu gehen: unbeschwerte Atmung, aufrechte Haltung, achtsam nach innen und außen, Bewegung in Stille, Stille in Bewegung, Loslassen im Hier und Jetzt sind Erfahrungen, die diesen Weg charakterisieren...



## Betreuer:innentreff

Thema: Depressionen

**Dienstag, 20.05.2025**

Zeit: 18:00 – 20:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
kostenfrei

In Kooperation mit:  
Sozialdienst katholischer  
Frauen (SKF) Aschaffenburg e.V., der Betreuungsstellen Stadt und Landkreis Aschaffenburg

Anmeldeschluss:  
16.05.2025

Die Vorsitzenden des Selbsthilfevereins "Selbsthilfe bei Depressionen e.V." Frau Weiner und Herr Fuchs geben einen Einblick in die Besonderheiten der Erkrankung Depression und stellen ihren Verein mit seinem vielfältigen Angebot für Betroffene und Angehörige vor, das auch Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen umfasst.

Anmeldung bitte beim SKF,  
Tel. 06021 27806, E-Mail:  
betreuung@skf-aschaffenburg.de

## Ein Tag Auszeit...

...auf dem Jakobsweg im Taubertal

**Samstag, 28.06.2025**

Zeit: 08:45 – 17:30 Uhr

Treffpunkt:

Zentraler Omnibusbahnhof  
Wertheim, Bussteig 5  
(Bahnhofstraße 8, 97877  
Wertheim)

Teilnahmegebühr:

40,00 EUR, inkl. Führung  
Jakobskirche Urphar

Referentin: Heidrun Zeug

Anmeldung erforderlich

Gönnen Sie sich einen Tag auf den Spuren der Zisterzienser und wandern Sie mit! Die fachkundig begleitete Wanderung führt von der Jakobskirche in Urphar zum Kloster Bronnbach auf dem Taubertaler Jakobsweg. Bekommen Sie Abstand vom Alltag, schöpfen Sie Kraft aus der Naturerfahrung, und entdecken Sie die Kulturlandschaft neu. Atem- und Gehmeditationen sowie Textimpulse vertiefen die Wegerfahrung. Einkehrmöglichkeit auf eigene Kosten in Café Orangerie neben dem Kloster.

Bitte mitbringen:

Wanderverpflegung für unterwegs, festes Schuhwerk, Sonnen- und Regenschutz

## Yoga im Park

Bewegungen für Ruhe und Entspannung

Ort: Park Schöntal  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
kostenfrei

Referentin: Yvonne Thomas

**jeweils montags:**

07.07. – 28.07.2025, 4x

Zeit: 18:00 – 19:00 Uhr

Dass Yoga gut tut, können Sie an einem ungewöhnlichen Ort erfahren: im Park Schöntal, auf der Wiese hinter der Schöntalruine, mitten im Grünen, an der frischen Luft. Wenn Sie diese Erfahrung machen wollen, kommen Sie einfach in bequemer Kleidung vorbei. Zum Ausklang eines Sommertages finden Sie Ruhe und Bewegung mitten in der Stadt.

Bitte mitbringen: Yogamatte





## Augenblicke 2025

Kurzfilme im Kino

### Mittwoch, 26.02.2025

Zeit: 19:30 – 21:30 Uhr

Ort: Kino Passager  
Bahnhofstr. 37  
63906 **Erlenbach**

Teilnahmegebühr:  
9,00 EUR

Moderation:  
Oliver Ripperger

Kartenreservierung im Kino  
unter Tel. 09372 5197 oder  
www.kinopassage.de

### Dienstag, 11.03.2025

Zeit: 20:00 – 22:00 Uhr

Ort: Casino-Kino  
Ohmbachgasse  
63739 **Aschaffenburg**

Teilnahmegebühr:  
8,00 EUR

Moderation:  
Anna-Lena Staps  
Andreas Bergmann

Kartenreservierung im  
Casino unter Tel.:  
06021 451077-2 oder  
casino-aschaffenburg.de



Gemeinsam mit den Programmkinos der Region präsentieren wir die Neuauflage der Kurzfilmreihe „Augenblicke“. Die unkonventionelle Zusammenstellung von Kurzfilmen versteht sich als Blick auf die Zeichen der Zeit. Nach der Vorstellung besteht die Gelegenheit zum Austausch über die Eindrücke zu Motiven und Themen der Filme.

### Donnerstag, 13.03.2025

Zeit: 20:00 – 22:00 Uhr

Ort: BuonAPeTito Kinolounge  
Burgstr.12  
63755 **Alzenau**

Teilnahmegebühr:  
8,00 EUR

Moderation:  
Anna-Lena Staps  
Andreas Bergmann

Kartenreservierung im Kino  
unter Tel.: 06023 9297160  
oder www.baaila.de

### Montag, 17.03.2025

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Schlosstheater  
Hauptstr. 103  
63897 **Miltenberg**

Teilnahmegebühr:  
8,00 EUR

Moderation:  
Andreas Bergmann

Kartenreservierung im Kino  
unter Tel. 09371 68408

## Focus:film

Martinusforum goes Casino

Ort: Casino-Kino  
Ohmbachgasse  
63739 **Aschaffenburg**

Kartenreservierung im  
Casino unter Tel.:  
06021 451077-2 oder  
casino-aschaffenburg.de

Teilnahmegebühr:  
9,00 EUR

Referenten:  
Dr. Jürgen Schwab  
Burkard Vogt

In Kooperation mit:  
Casino-Kino

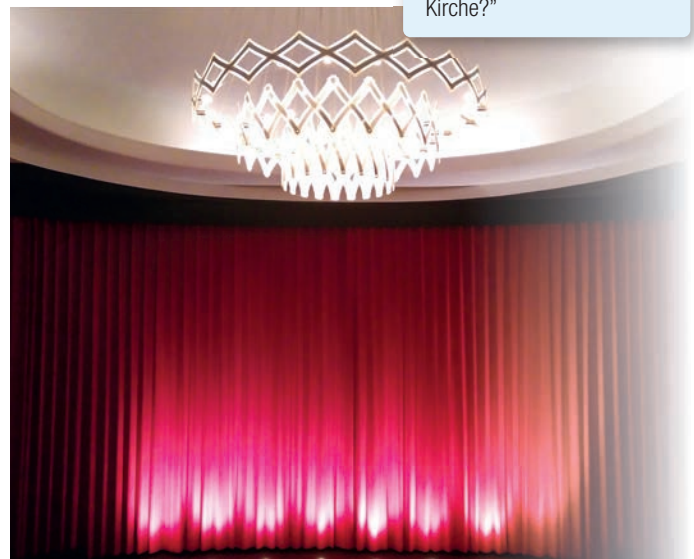
Gemeinsam mit dem Casino-Kino zeigen wir ausgewählte Spielfilme zu Lebensfragen und gesellschaftlichen Themen. Die ausgewählten Filme spiegeln menschliche Erfahrungen, Haltungen und Lebensweisen, über die wir im Anschluss an den Film ins Gespräch kommen wollen.

### Sonntag, 27.04.2025

Zeit: 10:00 – 13:00 Uhr

„Konklave“

Der Papst ist tot und Kardinäle aus allen Ecken der Welt eilen nach Rom, um dort zum Konklave zusammenzukommen. Der von Edward Berger nach der Romanvorlage von Robert Harris verfilmte Thriller ist spannend inszeniert, zeigt die Verführungen der Macht und stellt die Frage: „Was für einen Papst braucht die Kirche?“



## Gott & die Welt

Filme & Filmgespräche – 23. Staffel:

**Versöhnung suchen – inneren Frieden finden**

**Mittwoch, 12.03.2025**

Zeit: 19:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 9,00 EUR

Moderation:  
Dr. Iris Kreile  
Susanne Warmuth

### One Life

UK 2024, Regie: James Hawes, 113 Min., FSK 12

**Mittwoch, 07.05.2025**

Zeit: 19:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 9,00 EUR

Moderation:  
Marie-Christin Herzog  
Holger Oberle-Wiesli

### Marianengraben

Luxemburg u.a., Regie: Eileen Byrne, 87 Min., FSK 12

Für alle Veranstaltungen gilt:  
Karten im Kino o. Reservierung  
unter Tel.: 09372 5197

Ort: Kino Passage Erlenbach  
Bahnstraße 37  
63906 Erlenbach

**Mittwoch, 02.04.2025**

Zeit: 19:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 9,00 EUR

Moderation:  
Andreas Bergmann  
Johannes Pfaff

### Zwischen uns das Leben

FRA 2023, Regie: Stéphane Brizé, 116 Min., FSK 12

**Mittwoch, 04.06.2025**

Zeit: 19:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 9,00 EUR

Moderation:  
Andreas Bergmann  
Dr. Gregor Kreile

### Treasure – Familie ist ein fremdes Land

D/FRA 2024, Regie: Julia von Heinz, 110 Min., FSK 12



## ErlebniSTanz

Gesundheit fördern durch ganzheitliche Aktivierung

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
91,00 EUR

Referentin:  
Christiane Mauder

Anmeldung erforderlich

### jeweils mittwochs:

05.03. – 23.07.2025, 16x  
Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Zum Programm von ErlebniSTanz gehören alte und neue Tänze aus aller Welt, die in verschiedenen Formen getanzt werden. Dieses Angebot können Sie ohne Partner:in wahrnehmen, tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei Tänzen in Kreisform, Squaredance, Linedance und Roundtänzen können Sie die Bewegung zur Musik genießen, Gemeinschaft erfahren und gleichzeitig ihr Gedächtnis trainieren.

Kurz gesagt: ErlebniSTanz ist gut für Körper, Geist und Seele.

## AUSSTELLUNG: „powerFrauenpower“

Frauen und Macht: Wie hängt das zusammen?

**Samstag, 08.03. –  
Freitag, 11.04.2025**

Vernissage: Samstag,  
08.03.2025, 11:00 Uhr  
Finissage: Freitag,  
11.04.2025, 18:00 Uhr

Öffnungszeiten  
Montag – Donnerstag:  
09:00 – 16:00 Uhr  
Freitag: 09:00 – 14:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

In Kooperation mit:  
Zonta Club

Die Ergebnisse eines kreativen Wettbewerbs des Zonta Clubs Aschaffenburg zeigen wir im Martinushaus!

Mehr Informationen unter  
[www.zonta-aschaffenburg.de/  
node/23389](http://www.zonta-aschaffenburg.de/node/23389)



## Die erfolgreiche Frau

Eine fast reale Komödie zum Internationalen Frauentag

**Samstag, 08.03.2025**

Zeit: 19:30 – 21:30 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Eintritt: 16,00 EUR

Referent:innen:  
Agnieszka Kleemann  
Torsten Kleemann

In Kooperation mit:  
Netzwerk Frauen im KAB-  
Bildungswerk Diözese Würz-  
burg e.V.

Anlässlich der Preisverleihung „Die erfolgreiche Frau“ plaudert die selbige aus dem Nähkästchen; über die Herausforderung, eine komplette Familie in nur einer Stunde wach, sauber und satt aus dem Haus zu bekommen, über das alltägliche Wettrennen mit der sechzehnjährigen Tochter zum Schminkspiegel oder über den Straßenkampf zwischen Sportwagen und Rentnern mit Rollatoren. Ein rasanter schwarzhumoriger Komödienabend für alle, die schon immer wissen wollten, wie Frauen es ganz nach oben schaffen: Indem man dem Glück einen Schubs gibt. Oder eben der schärfsten Konkurrentin...

## BühnenReif

Schauspielkurs 60plus

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
70,00 EUR

Referent:  
Jörg Harald Werron

In Kooperation mit:  
Seniorenforum

**jeweils montags:**

10.03. – 31.03.2025, 4x,  
Zeit: 10:00 – 13:00 Uhr

Wie stärke ich meine Präsenz vor Publikum? Wie kann ich meine Stimme wirksam einsetzen? Wie gestalte ich Texte und Geschichten für die Bühne? Bühnenreif macht Sie mit den wichtigsten Elementen des professionellen Schauspiels vertraut. Konkret heißt das: Sie spielen, probieren und improvisieren mit anderen in einem vertrauten Rahmen. Am Ende des Kurses präsentieren Sie gemeinsam das entwickelte Werkstattergebnis vor Publikum.

Dieser Schauspielkurs ist für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Eine Teilnahme an allen Terminen ist für die Ensemblerbeit entscheidend.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken



ZUM GOLDENEN  
**OXEN**  
*Hotel am Schlossgarten*



Genießen sie den Aufenthalt in unserem familiengeführten 3-Sterne Hotel mitten in Aschaffenburg. Unser Haus bietet 39 komfortable Hotelzimmer. Die Lage ist verkehrsgünstig an der B8 und gleichzeitig idyllisch zwischen Schloss Johannesburg und seinem Schlossgarten. Den Hauptbahnhof erreichen sie in 5 Gehminuten.

Karlstraße 16 63739 Aschaffenburg  
Tel: 06021-23132, [info@zumgoldenenochsen.de](mailto:info@zumgoldenenochsen.de)  
Weitere Infos unter [www.zumgoldenenochsen.de](http://www.zumgoldenenochsen.de)





## Literaturkurs: Ein Paukenschlag. Wie ein langes Gedicht.

Jenny Erpenbeck, Kairos

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
65,00 EUR

Referentin: Ellenruth Molz

Anmeldung erforderlich

### jeweils mittwochs:

12.03. / 09.04. / 14.05. /  
25.06. / 16.07.2025, 5x  
Zeit: 10:15 – 11:45 Uhr

Für ihren Roman „Kairos“ hat Jenny Erpenbeck 2024 als erste Deutsche den internationalen Booker Preis gewonnen. Dennis Scheck bezeichnet Erpenbecks Literatur als „faszinierend, weil sie andere Sichten auf die Wirklichkeit freilege als man zum Beispiel in einem historischen Werk lesen könne. Das Interesse an Jenny Erpenbeck in den USA und Großbritannien hänge mit dem Stoff zusammen, der Roman sei aber auch wirklich erstklassig erzählt.“



## Fit und aktiv durch Singen in froher Runde

Lieder und Gedichte mit Tilli und Heribert

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
kostenfrei

Referent:innen:  
Tilli Krebs, Heribert Englert

### jeweils donnerstags:

13.03. / 10.04. / 15.05. /  
05.06. / 10.07.2025  
Zeit: 14:00 – 17:00 Uhr

## Italienisch für den Urlaub

Grundkurs

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
65,00 EUR

Referentin: Paola Franco

Anmeldung erforderlich

### jeweils montags:

17.03. – 26.05.2025, 9x  
Zeit: 09:00 – 10:30 Uhr

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse, die sich einfache, praktisch verwendbare Grundkenntnisse aneignen wollen. Das Sprechen in wichtigen Alltagssituationen steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Er bietet eine kompakte sprachliche und landeskundliche Vorbereitung für eine Reise nach Italien.

## Italienisch für Fortgeschrittene

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
65,00 EUR

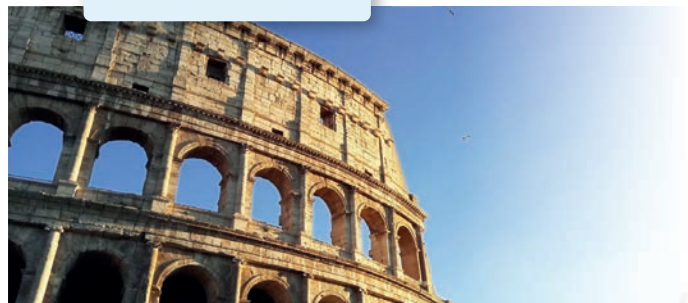
Referentin: Paola Franco

Anmeldung erforderlich

### jeweils montags:

17.03. – 26.05.2025, 9x  
Zeit: 10:30 – 12:00 Uhr

Für Teilnehmer:innen, die schon über gute Grundkenntnisse verfügen. Das Sprechen in wichtigen Alltagssituationen steht im Mittelpunkt dieses Kurses und bietet eine kompakte sprachliche und landeskundliche Vorbereitung für Ihre Italienreise!



## Jahreszeiten-Philosophie

Frühjahr: Renaissance

**Donnerstag, 27.03.2025**

Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
5,00 EUR

Referent:  
Dr. Florian G. Stickler

Das Thema Renaissance, wörtlich „Wiedergeburt“, passt in die Zeit des Frühjahrs. An diesem Abend soll ein Blick in die Epoche der Renaissance und des Humanismus gewagt werden – unter philosophischem und geistesgeschichtlichem Fokus. Was wurde in dieser Zeit gedacht und welche Theorien führten dann in den Barock hinein? Nach dem Vortrag sind die Teilnehmenden zur Vertiefung und zum philosophischen Gespräch eingeladen. Eine spannende Reise, an der Sie aktiv teilnehmen können!

Teilnahmegebühr wird vor Ort eingesammelt.

## Jahreszeiten-Philosophie

Sommer: Barock

**Donnerstag, 26.06.2025**

Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
5,00 EUR

Referent:  
Dr. Florian G. Stickler

Mit „kraftvoll“ und „verschwen-  
derisch“ wird diese Epoche in  
Kunst, Architektur und Dichtung  
beschrieben. Auch die Erfahrung  
des Sommers und der Natur in  
Kraft und Saft könnte so beschrie-  
ben sein. Die Zeit des Barock soll  
beleuchtet und die wichtigsten  
Denker und Theorien zunächst  
im Zusammenhang vorgestellt  
werden. Daraufhin sind die Teil-  
nehmenden wie gewohnt zur Ver-  
tiefung und zum philosophischen  
Gespräch eingeladen. Eine span-  
nende Reise, an der Sie aktiv teil-  
nehmen können!

Teilnahmegebühr wird vor Ort ein-  
gesammelt.



## ABsingen

Drei Stunden und ein Lied

**Samstag, 17.05.2025**

Zeit: 14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
10,00 EUR

Referent:innen:  
Marion Keller  
Freddy Walter  
Frank Metzner

Anmeldung erforderlich

In nur drei Stunden in einem wild zusammengewürfelten Chor eine Pop- oder Rockballade ein-  
üben, geht das? Beim „ABsingen“  
wollen wir es beweisen. Chorlei-  
terin Marion Keller führt die Teil-  
nehmer:innen an das Lied heran,  
gibt Infos zum richtigen Singen,  
und ganz nebenbei entsteht von  
diesem Treffen ein Videoclip für  
den Youtube-Kanal des Martinus-  
hauses, mit dem man den Nach-  
mittag noch einmal nachklingen  
lassen kann.

Die Teilnahmegebühr wird vor Ort  
bezahlt.

## Dom und jüdisches Leben in Mainz

Tagesfahrt

**Sonntag, 18.05.2025**

Zeit: 08:00 – 19:00 Uhr

Treffpunkt / Abfahrt:  
Ludwigstraße 17, gegenüber  
ROB Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
70,00 EUR  
inkl. Hin- u. Rückfahrt im  
modernen Reisebus,  
3 Führungen, Reiseleitung

Referent:  
Andreas Bergmann

Anmeldeschluss:  
30.04.2025

Mainz ist bekannt für Chagall,  
Gutenberg und Fastnacht. Erst in  
jüngster Zeit wurde in Erinnerung  
gerufen, dass die Stadt auch Aus-  
gangspunkt des abendländischen  
Judentums und mit Worms und  
Speyer das Zentrum jüdischer  
Kultur und Gelehrsamkeit bildete.  
2021 sind die SchUM-Stätten  
zum UNESCO-Weltkulturerbe  
erklärt worden. Die Spuren des  
jüdischen Magenza (hebr./jidd.  
Bezeichnung) zu entdecken, auch  
in der Neuen Synagoge – und die  
Zusammenhänge mit der christ-  
lichen Tradition der Domstadt zu  
entdecken, ist das spannende  
Vorhaben dieser Tagesfahrt.

## Auf ungewöhnlichen Wegen durch den Norden und Nordwesten Irlands

Flugstudienreise

**Sonntag, 08.06.2025 –  
Sonntag, 15.06.2025**

Reisepreis:  
2.015,- EUR im DZ/Person  
EZ-Zuschlag 395,- EUR  
(ab der 6. EZ-Anmeldung  
486,- EUR)

Veranstalter:  
Gaeltacht Irland Reisen

Reiseleitung:  
Eckhard Ladner

Reiseorganisation und  
-begleitung:  
Andreas Bergmann

Anmeldeschluss:  
28.03.2025

Der nördliche und nordwestliche Teil der „Grünen Insel“ bietet sich in ganz besonderer Weise für eine äußerst abwechslungsreiche Bildungsreise an. Ursprüngliche Landschaften, wunderbare Garten- und Parklandschaften ebenso wie karge Torfmoore, vom Wind und Wasser zerrissene Küsten wechseln sich ab mit einer Vielfalt von Zeugnissen eines kulturellen Erbes aus vielen Jahrtausenden. Nicht zuletzt die Situation der beiden Landesteile am Rande Europas lässt die Begegnungen auf der Insel der Widersprüche zu einem beeindruckenden Erlebnis werden.

Unsere Reise mit kundiger Reiseleitung wird uns von Dublin über Belfast an die Küste Nordirlands und weiter in die Grafschaft Donegal bringen.

Ihre Anmeldung wird erst wirksam nach Eingang des unterschriebenen Anmeldeformulars.

## Sie sollten nicht immer nur Schwarz sehen

Ausstellung von Udo Breitenbach

**Freitag, 20.06. –  
Freitag, 18.07.2025**

Öffnungszeiten  
Montag – Donnerstag:  
09:00 – 16:00 Uhr  
Freitag: 09:00 – 14:00 Uhr

Ort: Foyer Martinushaus  
Aschaffenburg

Vernissage:  
20.06.2025, 18:00 Uhr

Im Rahmen der Museumsnacht der Stadt Aschaffenburg wird der Künstler Udo Breitenbach seine Kunstwerke präsentieren. Erleben Sie Werke, die provozieren, schockieren, inspirieren und zum Nachdenken anregen.

Eine Führung durch die Ausstellung mit dem Künstler Udo Breitenbach findet in der Museumsnacht am 05.07.2025 um 19:00 Uhr statt.

## Hinter den Kulissen...

der Aschaffener Wasseraufbereitung

**Freitag, 27.06.2025**  
Zeit: 15:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Eingang  
Wasserwerk Aschaffenburg,  
Niedernerger Straße 52,  
63739 Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
kostenfrei

Referentin: Irmgard Markt

Anmeldung erforderlich

Aus unseren Wasserhähnen kommt Trinkwasser allerbesten Qualität – eine Selbstverständlichkeit, hinter der viel Know-How und beständige Prozesse stehen: von der Wassergewinnung über Aufbereitung und Kontrolle bis hin zu den Versorgungsleitungen und Trinkwasserinstallationen. Dieser Nachmittag bietet Gelegenheit, hinter die Kulissen der Wasseraufbereitung zu schauen, das Aschaffener Wasserwerk zu besichtigen und von kompetenter Seite vieles mehr zum Thema Trinkwasser zu erfahren – natürlich inklusive Verkostung!



**Wir sind Ihr leistungsstarker  
und zuverlässiger Partner im  
öffentlichen Personennahverkehr  
und Reiseverkehr  
in der Region!**

**Katalog  
anfordern!**

Reisebüro  
Ziegelgasse 3  
63937 Mittenberg  
Tel. 09371-7377  
Fax 09371-80733  
Email: reisen@ehrllich-touristik.de

Busbetrieb  
Industriestr. 21  
63920 Großheubach  
Tel. 09371-6006  
Fax 09371-5727

**EHRlich**  
*Royal*  
**TOURISTIK**

www.ehrllich-touristik.de

**Über 45 Fahrzeuge in allen Kategorien!**

## Zwischen Schmiererei und Kunstwerk

Graffiti Kunst von Hera im urbanen Raum erleben

**Donnerstag, 03.07.2025**

Zeit: 17:00 – 19:00 Uhr

Startpunkt: Haupteingang  
am Hbf Aschaffenburg  
Endpunkt: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
8,00 EUR

Referentinnen:  
Katharina Christl  
Anna-Lena Staps

Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit:  
Lebenshilfe Aschaffenburg  
e.V.

Wenn wir mit offenen Augen durch die Stadt laufen, fallen immer wieder Graffiti ins Auge. Wir schauen ein solches Kunstwerk von Hera aus dem Künstler:innen Duo Herakut in Aschaffenburg direkt vor Ort genauer an. Im anschließenden Gespräch werden wir uns mit dessen Botschaft auseinandersetzen. Was kann es für mich persönlich bedeuten? Wie verstehe ich dieses Graffiti? Was möchte die Künstlerin vielleicht ausdrücken? Das sind Fragen denen wir dabei auf den Grund gehen.

Im Rahmen der Kulturtage  
Aschaffenburg

## Wolig bis heiter:

Ein Abend mit Erich Kästner



**Dienstag, 08.07.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
5,00 EUR

Referenten:  
Karl-Heinz Koch  
Wolfgang Komo

Fast jede:r hat eine Erinnerung an einen Text oder ein Buch von Erich Kästner. Eigentlich wollte er Lehrer werden – und wurde dann doch ein erfolgreicher Journalist und vielseitiger Schriftsteller, der Lyrik, Romane und Autobiographisches für Kinder und Erwachsene schuf. Oft gelang es ihm, auch schweren Themen eine leichtere Note abzugewinnen. An diesem Abend werden wir bekannte und neue Texte hören, begleitet von Musik aus den „Golden Twenties“ und einem Glas Wein.



## Brot und Rosen

Auf den Spuren der heiligen Elisabeth in Marburg

**Mittwoch, 09.07.2025**

Zeit: 08:15 – 18:30 Uhr

Teilnahmegebühr:  
60,00 EUR  
inkl. Busfahrt, Führungs-  
gebühren & eine kleine  
Brotzeit

Referentinnen:  
Dorett Kleinschroth  
Dr. Ursula Silber

Anmeldeschluss:  
30.06.2025

Vielleicht war Elisabeth von Thüringen die bedeutendste Frau des europäischen Mittelalters. Gegen vielerlei Widerstände kümmerte sie sich um Kranke, wollte die Ausbeutung der Armen nicht hinnehmen und erlebte in einer nur kurzen Lebenszeit Liebe, Verlust und Verstoßung. Wir besuchen die Elisabeth-Kirche und den Rosengarten in Marburg sowie die gemalten Gärten in den Deckengewölben der Kugelkirche. Nähere Informationen auf Anfrage!



**Kirche & Garten**



## Elisabeth – die Legende einer Heiligen

„Backstage“ auf der Clingenburg

**Mittwoch, 16.07.2025**

Zeit: 16:30 – 22:30 Uhr

Ort / Treffpunkt:  
Clingenburg in Klingenberg

Teilnahmegebühr:  
25,00 EUR  
inkl. Führung und Ticket für  
die offene Generalprobe

Referent: Christopher Abb

Anmeldung erforderlich



Geschichte wird Legende: Die Prinzessin Elisabeth wird nach Thüringen verheiratet, kümmert sich um Arme und Kranke, ringt um ihre Rolle und stirbt verwitwet und verarmt schon in jungen Jahren. Das Musical „Elisabeth“ zeigt die komplexe Figur dieser Heiligen und ihres Umfelds beeindruckend auf der Bühne.

Auf der Clingenburg dürfen wir exklusiv hinter die Kulissen des Musicals schauen und mit den Akteuren ins Gespräch kommen. Im Anschluss besuchen wir die offene Generalprobe des Ensembles als Zuschauer:innen.

Im Rahmen der Reihe: Hinter den Kulissen

## Auf den Spuren der Zisterzienser

Tagesfahrt: Maulbronn – Kloster und Klosterstadt

**Mittwoch, 03.09.2025**

Zeit: 08:00 – 19:00 Uhr

Reisepreis:  
98,00 Euro/Person

Veranstalter:  
Ehrlich Reisen, Miltenberg

Reiseorganisation und  
-begleitung: Gabriele Bokr

Anmeldung unter:  
reisen@ehrich-touristik.de  
oder Tel.: 09371 7377

Anmeldeschluss:  
01.08.2025

Die einstige Zisterzienser-Abtei ist nicht nur die am vollständigsten erhaltene Klosteranlage nördlich der Alpen, sondern auch ein repräsentatives Werk mittelalterlicher Baukunst. Seit 1993 gehört das Kloster zum UNESCO-Welterbe.

- Führung durch die Klosteranlage
- privates Orgelkonzert auf der Grenzing-Orgel
- Freizeit und Gelegenheit zur Maultaschen-Verkostung
- Rückreise über Weinheim mit Besuch des Hermannsgartens

## Urknall & Sternenstaub

Ein Dialogkonzert mit Clemens Bittlinger und dem Astrophysiker Prof. Dr. Andreas Burkert

**Donnerstag, 06.11.2025**

Zeit: 20:00 – 21:30 Uhr

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

In Kooperation mit:  
Evang.-Luth. Dekanat  
Aschaffenburg

Kann man an den Urknall und gleichzeitig an Gott glauben? Je mehr wir das Weltall erforschen, desto mehr staunen wir, wie alles zusammenhängt. Und das Faszinierendste ist, dass wir den Aufbau des zunächst unglaublich fremden Weltalls verstehen können. Je mehr wir verstehen, desto mehr staunen wir über die wunderbare Komplexität. Sie ist die Schöpfung Gottes.



## Adventszauber

in der Römerstadt Trier und dem Herzogtum Luxemburg  
– 3-tägige Busreise

**Freitag, 05.12.2025 –  
Sonntag, 07.12.2025**

Reisepreis:  
449,00 EUR im DZ/Person  
EZ-Zuschlag: 68,00 EUR

Veranstalter:  
Ehrlich Reisen, Miltenberg

Reiseorganisation und  
-begleitung: Gabriele Bokr

Anmeldung unter:  
reisen@ehrich-touristik.de  
oder Tel.: 09371 7377

Anmeldeschluss:  
03.11.2025

Alle Jahre wieder verbreiten vor der romantischen Kulisse des mittelalterlichen Marktplatzes und des ehrwürdigen Domes die mit vielen bunten Lichtern liebevoll geschmückte Holzbuden vorweihnachtliches Flair in der Römerstadt Trier.

Auch die luxemburgische Hauptstadt verwandelt sich in der Weihnachtszeit in ein wahres Winterwunderland. Hauptattraktionen sind die Märkte auf der Place de la Constitution und der Place d'Armes im Herzen der Stadt, wo neben saisonalen Köstlichkeiten, Kunsthandwerk, Spielzeug, Weihnachtsdekorationen und Schmuck angeboten werden.

## Advent in der Bergmannstadt Freiberg

3-tägige Busreise

**Freitag, 12.12.2025 –  
Sonntag, 14.12.2025**

Reisepreis:  
459,00 EUR im DZ/Person  
EZ-Zuschlag: 60,00 EUR

Veranstalter:  
Ehrlich Reisen, Miltenberg

Reiseorganisation und  
-begleitung: Gabriele Bokr

Anmeldung unter:  
reisen@ehrich-touristik.de  
oder Tel.: 09371 7377

Anmeldeschluss:  
20.10.2025

Mit original erzgebirgischer Tradition und bergmännischem Brauchtum lädt einer der schönsten Weihnachtsmärkte Sachsens in seine historische Altstadt ein. Über 90 liebevoll ausgestaltete Holzhütten sind nicht nur bergmännisch dekoriert, sondern auch in ihrem Angebot eng mit der bedeutenden Geschichte Freibergs verbunden. Die spätgotischen Patrizierhäuser, das Wettiner Schloss Freudenstein, der Turm am Obermarkt mit seinem Glockenspiel aus Meißner Porzellan, sowie der sehenswerte Dom St. Marien bilden eine perfekte Kulisse.

Highlights: Adventskonzert des Bergmusikkorps Saxonia Freiberg und Besuch der Terra Mineralia

## IKEBANA

Japanische Blumensteckkunst

Ort: Martinushaus  
Aschaffenburg

Referentin: Annette Fricke

Anmeldung erforderlich

### KURS 1

17.03. / 24.03. /  
31.03.2025

Zeit: 15:00 – 17:30 Uhr

Teilnahmegebühr:  
66,00 EUR  
Blumengeld: 12,00 EUR

### KURS 2

21.03. / 28.03. /  
04.04.2025

Zeit: 09:15 – 11:45 Uhr

Teilnahmegebühr:  
66,00 EUR  
Blumengeld: 12,00 EUR

### KURS 3

10.05.2025

Zeit: 10:00 – 16:00 Uhr

Teilnahmegebühr:  
44,00 EUR  
Blumengeld: 12,00 EUR

Blumen und Zweige werden nach bestimmten Regeln in Schalen oder Vasen arrangiert. Ikebana bedeutet übersetzt „lebendige Blume“. Die Hauptlinien Himmel, Mensch, Erde bilden das Grundgerüst und werden in bestimmten Längen und Neigungswinkeln angeordnet. Ergänzungsmaterialien unterstützen und verstärken ihre Wirkung.

In diesem Kurs werden verschiedene Grundstile in der Schale (Moribana) vorgestellt und von den Kursteilnehmern in einem eigenen Arrangement verwirklicht.

Bitte mitbringen: Gartenschere, flache Schale Ø ca. 25 cm, Höhe ca. 5 cm, kleines Handtuch, Plastikdecke und Kenzan (Steckigel), Schreibzeug.

Kenzane und Schalen können bei der Kursleiterin ausgeliehen oder gekauft werden. Wer sein Arrangement mit nach Hause nehmen möchte, benötigt einen eigenen Kenzan.



## Cajón bauen und spielen

Vater-Kind-Kurs

**Samstag, 24.05.2025**

Zeit: 09:30 – 17:00 Uhr

Ort: Martinushaus Katakombe  
Aschaffenburg

Teilnahmegebühr:  
110,00 EUR je Vater-Kind-  
Tandem  
inkl. Mittagessen / Tagungs-  
getränke und Cajón-Bausatz  
von Schlagwerk für 65 EUR

Referent: Christian Schmitt

Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit:  
kja Katakombe – Offene  
Jugendbildung

„Kachon“ gesprochen, übersetzt „Holzkiste“ – das Perkussionsinstrument wurde vor Jahrhunderten von afrikanischen Sklaven entdeckt. Gekonnt gespielt ersetzt sie heute ein komplettes Schlagzeug. Dafür muss sie handwerklich gut und mit den richtigen Hölzern gebaut sein, aber auch auf eine ganz bestimmte Weise gespielt werden. Im ersten Teil des Workshops bauen Vater und Sohn / Tochter gemeinsam eine eigene Cajón; am Nachmittag lernen sie, das Instrument erste Rhythmen zu spielen.

Diese Veranstaltung ist Teil der Initiative „Vatertag(e) am Bayerischen Untermain“.

## Kalligrafie

Englische Schreibschrift

**Freitag, 10.10.2025 –  
Sonntag, 12.10.2025**

Beginn Freitag: 18:00 Uhr  
Ende Sonntag: 13:00 Uhr

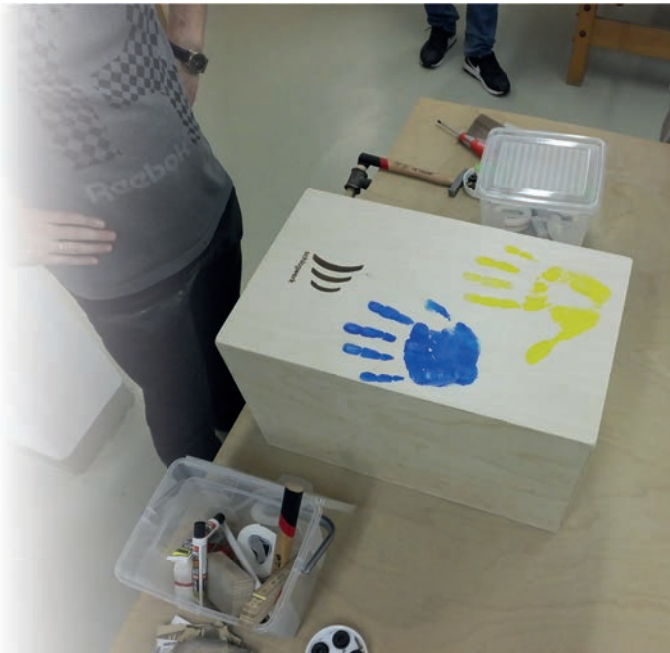
Ort: Tagungszentrum  
Schmerlenbach

Teilnahmegebühr:  
369,00 EUR  
inkl. Ü & Verpflegung

Referent: Michael Pieroth

Anmeldeschluss:  
14.09.2025

Ein geschriebenes Bild ist Ausdruck der Persönlichkeit des Schreibers. In diesem Kurs lernen Sie das Schreiben der Englischen Schreibschrift und die Grundzüge typografischer Blattgestaltung. Die Anfänger werden mit Bleistift und dann mit der Spitzfeder arbeiten. Die Fortgeschrittenen können ihre Kenntnisse mit dem Spitzpinsel vertiefen, die Gestaltung von Monogrammen, das Schreiben sowie das Zeichnen der Schrift kennenlernen. Die praktischen Anwendungen können Sie bei Urkunden, Einladungen, Karten usw. wirkungsvoll einsetzen. Im Kurs kommt eine Dokumentenkamera zum Einsatz, so dass bequem vom Platz aus jede Schreibe Bewegung des Dozenten mit verfolgt werden kann.



## Montagsforen im Überblick

**Montag, 17.03.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

**Und sie bewegt sich doch! Oder nicht?**

Einschätzungen zu Perspektiven, Chancen und Grenzen der Weltsynode in Rom

siehe Seite 6

**Montag, 07.04.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

**Hätte, hätte, Fahrradkette**

Ein-Blick auf individuelle und organisationale Resilienz

siehe Seite 12

**Montag, 12.05.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

**Pilger der Hoffnung**

Bewegendes aus 10 Jahren Camino

siehe Seite 17

**Montag, 23.06.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

**Anders, als ihr denkt!**

Arabischer Feminismus

siehe Seite 21

**Montag, 14.07.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

**#poetrymeetsbeats**

Spirituelle Lyrik von und mit Marco Michalzik

siehe Seite 22

## Dienstagsgespräche im Überblick

**Dienstag, 18.03.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

**Und sie bewegt sich doch! Oder nicht?**

Einschätzungen zu Perspektiven, Chancen und Grenzen der Weltsynode in Rom

siehe Seite 6

**Dienstag, 25.03.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

**Baustellen der Hoffnung**

P. Martin Werlen ermutigt anzupacken

siehe Seite 9

**Dienstag, 08.04.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

**Liebe auf Dauer – ein Ding der (Un)Möglichkeit?**

Anstöße – Herausforderungen – Strategien – Humor

siehe Seite 13

**Dienstag, 13.05.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

**Hinschauen statt weg-schauen**

Kinderarmut in Aschaffenburg

siehe Seite 17

**Dienstag, 27.05.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

**Das ist Krieg, Herr Pfarrer!**

Seelsorge via Feldpost im Zweiten Weltkrieg

siehe Seite 19

**Dienstag, 24.06.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

**Anders, als ihr denkt!**

Arabischer Feminismus

siehe Seite 21

**Dienstag, 08.07.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

**Wolkig bis heiter:**

Ein Abend mit Erich Kästner

siehe Seite 65

**Dienstag, 16.09.2025**

Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

**Programmeröffnung im Herbst 2025**

siehe Seite 22





## TERMINÜBERSICHT

Seite

### Februar

26.02.2025 Augenblicke 2025 in Erlenbach 52

### März

04.03.2025 Wer innehält, hält das Innere 26  
 04.03.2025 Mein Wille zählt... 36  
 ab 05.03.2025 ErlebniSTanz (16x) 55  
 08.03.2025 Die erfolgreiche Frau 56  
 ab 08.03.2025 Ausstellung „powerFrauenpower“ 55  
 08.03.2025 Vernissage „powerFrauenpower“ 55  
 ab 10.03.2025 BühnenReif: Schauspielkurs 60plus 57  
 10.03.2025 Tanztee 37  
 10.03.2025 alpha 27  
 ab 10.03.2025 Basenfasten-Detox-Tage (5x) 39  
 ab 10.03.2025 Hatha-Yoga (12x) 38  
 10.03.2025 Exegetische EmPowerbank 5  
 11.03.2025 Betreuer:innentreff 41  
 11.03.2025 Augenblicke 2025 in Aschaffenburg 52  
 ab 11.03.2025 Rückentraining Body-fit mit Musik Kurs 0 (16x) 40  
 ab 11.03.2025 Rückentraining Body-fit mit Musik Kurs 1 (16x) 40  
 ab 11.03.2025 Rückentraining Body-fit mit Musik Kurs 2 (16x) 40  
 ab 11.03.2025 Rückentraining Body-fit mit Musik Kurs 3 (16x) 40  
 ab 12.03.2025 Literaturkurs (5x) 58  
 12.03.2025 Gott & die Welt: One Life 54  
 ab 12.03.2025 Yoga und die Kraft des Atems (10x) 42  
 12.03.2025 Letzte Hilfe 43  
 ab 12.03.2025 Fit von Kopf bis Fuß 60+ Kurs 1 (15x) 42  
 ab 12.03.2025 Fit von Kopf bis Fuß 60+ Kurs 2 (15x) 42  
 ab 13.03.2025 Funktionelle Gymnastik Kurs 1 (11x) 43  
 ab 13.03.2025 Funktionelle Gymnastik Kurs 2 (11x) 43  
 13.03.2025 LebeWeise 28  
 ab 13.03.2025 Rückentraining Body-fit mit Musik Kurs 4 (14x) 40  
 ab 13.03.2025 Rückentraining Body-fit mit Musik Kurs 5 (14x) 40  
 13.03.2025 Fit und aktiv durch Singen in froher Runde 58  
 13.03.2025 Augenblicke 2025 in Alzenau 52  
 15.03.2025 Lebendige Segenspraxis 29  
 17.03.2025 „Und sie bewegt sich doch!“ Oder nicht? 6  
 ab 17.03.2025 Ikebana, Kurs 1 (3x) 69  
 ab 17.03.2025 Italienisch für Fortgeschrittene (9x) 59  
 ab 17.03.2025 Italienisch für den Urlaub – Grundkurs (9x) 59  
 17.03.2025 Augenblicke 2025 in Miltenberg 52  
 18.03.2025 „Und sie bewegt sich doch!“ Oder nicht? 6  
 ab 20.03.2025 Musik, die berührt – Wort, das trifft (4x) 30  
 21.03.2025 Die Wahrheit stirbt zuerst 7  
 21.03.2025 Nicht nur Methusalem 30  
 ab 21.03.2025 Ikebana, Kurs 2 (3x) 69

## TERMINÜBERSICHT

Seite

22.03.2025 Selbstverteidigungskurs 44

22.03.2025 Entfeindet euch! 8

ab 24.03.2025 Basenfasten-Detox-Tage (5x) 39

25.03.2025 Baustellen der Hoffnung in Aschaffenburg 9

26.03.2025 Baustellen der Hoffnung in Eisenfeld 9

26.03.2025 Markt-Treff für Frauen 45

27.03.2025 Jahreszeiten-Philosophie Frühjahr 60

ab 28.03.2025 Ganzheitliches Aktivierungstraining (6x) 46

29.03.2025 Schenk dir einen Quellentag 31

### April

01.04.2025 Wer innehält, hält das Innere 26

02.04.2025 Gott und die Welt: Zwischen uns das Leben 54

03.04.2025 LebeWeise 28

05.04.2025 Der Prophet und das Ende der Welt 10

07.04.2025 Exegetische EmPowerbank 5

07.04.2025 Workshop: Verletzliche Hoffnung!? 11

07.04.2025 Hätte, hätte, Fahrradkette... 12

07.04.2025 Tanztee 37

08.04.2025 Liebe auf Dauer – ein Ding der (Un)Möglichkeit? 13

10.04.2025 Fit und aktiv durch Singen in froher Runde 58

11.04.2025 Finissage „powerFrauenpower“ 55

14.04.2025 alpha 27

14.04.2025 Ostern vorkosten: FUSSvolk 32

15.04.2025 Ostern vorkosten: Aufs KREUZ gelegt. 33

16.04.2025 Ostern vorkosten: WASSER suchen und finden 33

24.04.2025 LebeWeise 28

ab 24.04.2025 Klimafreundlich Leben (6x) 14

27.04.2025 focus:film 53

ab 29.04.2025 Wenn die Freude Trauer trägt (6x) 46

ab 30.04.2025 Stark mit Endometriose (6x) 47

30.04.2025 Markt-Treff für Frauen 45

### Mai

05.05.2025 Exegetische EmPowerbank 5

05.05.2025 Alle im Boot – geht das überhaupt? 15

06.05.2025 Wer innehält, hält das Innere 26

ab 06.05.2025 Qigong (8x) 47

07.05.2025 Gott und die Welt: Marianengraben 54

08.05.2025 Bald ruh' ich wohl – Eichmanns letzte Nacht 16

09.05.2025 Auf den Weg zur Gotthardsruine 48

10.05.2025 Ikebana Kurs 3 69

12.05.2025 Pilger der Hoffnung 17

12.05.2025 alpha 27

12.05.2025 Tanztee 37

## TERMINÜBERSICHT

## TERMINÜBERSICHT

Seite

Seite

13.05.2025	Hinschauen satt wegschauen	17
14.05.2025	Losgehen   Ankommen	48
15.05.2025	LebeWeise	28
15.05.2025	Fit und aktiv durch Singen in froher Runde	58
17.05.2025	ABsingen	61
17.05.2025	Was ein Esel so alles (er)trägt	34
17.05.2025	Teezeremonie und Meditation	49
18.05.2025	Tagesfahrt Dom und jüdisches Leben in Mainz	61
20.05.2025	Betreuer:innentreff	49
22.05.2025	Konsumkrimi (Escaperoom)	18
24.05.2025	Cajón bauen und spielen	70
27.05.2025	„Das ist Krieg, Herr Pfarrer!“	19
28.05.2025	Markt-Treff für Frauen unterwegs	45

### Juni

02.06.2025	Exegetische EmPowerbank	5
02.06.2025	Tanztee	37
03.06.2025	Wer innehält, hält das Innere	26
04.06.2025	Queer gedacht	20
04.06.2025	Gott und die Welt: Treasure	54
05.06.2025	Fit und aktiv durch Singen in froher Runde	58
05.06.2025	LebeWeise	28
ab 08.06.2025	Auf ungewöhnlichen Wegen durch den Norden...	62
16.06.2025	alpha	27
ab 20.06.2025	Ausstellung von Udo Breitenbach	63
20.06.2025	Vernissage zur Ausstellung von Udo Breitenbach	63
23.06.2025	„Anders, als ihr denkt!“ in Miltenberg	21
24.06.2025	„Anders, als ihr denkt!“ in Aschaffenburg	21
25.06.2025	Markt-Treff für Frauen	45
26.06.2025	Jahreszeiten-Philosophie Sommer	60
26.06.2025	LebeWeise	28
27.06.2025	Hinter den Kulissen...	63
28.06.2025	Ein Tag Auszeit...	50
30.06.2025	Exegetische EmPowerbank	5

### Juli

01.07.2025	Wer innehält, hält das Innere	26
03.07.2025	Zwischen Schmiererei und Kunstwerk	64
05.07.2025	Führung von Udo Breitenbach	63
07.07.2025	Tanztee	37
07.07.2025	Yoga im Park	51
08.07.2025	Wolkig bis heiter	65
09.07.2025	Brot und Rosen	65
10.07.2025	Fit und aktiv durch Singen in froher Runde	58
14.07.2025	Yoga im Park	51

14.07.2025	alpha	27
14.07.2025	#poetrymeetsbeats	22
16.07.2025	Elisabeth – die Legende einer Heiligen	66
17.07.2025	LebeWeise	28
21.07.2025	Yoga im Park	51
28.07.2025	Yoga im Park	51
28.07.2025	Exegetische EmPowerbank	5
28.07.2025	Wann könnt ihr endlich friedlich sein?	23

### Vorschau

07.08.2025	LebeWeise	28
03.09.2025	Auf den Spuren der Zisterzienser	67
16.09.2025	Programmeröffnung Herbst 2025	22
18.09.2025	25 Jahre DONUM VITAE	24
25.09.2025	Hoffnung, die mich trägt	24
ab 09.10.2025	Grundkurs Bibliolog	23
ab 10.10.2025	Kalligrafie	71
06.11.2025	Urknall & SternenstaubHeiligen, Dialogkonzert	67
21.11.2025	Dein Volk ist mein Volk	25
05.12.2025	Adventszauber in der Römerstadt Trier...	68
12.12.2025	Advent in der Bergmannstadt Freiberg	68

## Bildnachweise

Alle Bilder Martinusforum e.V. bis auf:

- S. 5: Moritz Rosenhauer
- S. 7: memyselfaney\_e\_pixabay/pfarrbriefservice.de
- S. 8/40/44/45/51/53/57: Burkard Vogt
- S. 9: DrPaulus Decker/pfarrbriefservice.de
- S. 10: jonathan Borofsky\_Skulptur/pfarrbriefservice.de
- S. 13: sandra.pf/photocase.de
- S. 17: krockenmitte/photocase.de
- S. 18: Markus Winkler/pexels.com
- S. 20: FransA/pexels.com
- S. 21/36: peter\_weidemann/pfarrbriefservice.de
- S. 24: jplenio/pixabay.com
- S. 25/30/65: Wikimedia Commons
- S. 26: M.Langbehn
- S. 29: sacralphoto/pfarrbriefservice.de
- S. 31: Albrecht Fietz/photocase.de
- S. 33: Kelly/pexels.com
- S. 34: joenibrav/pexels.com
- S. 47: iStock\_00012797576
- S. 49: rowan/photocae.de
- S. 52: Istina/Tamara Denić Hamburg Media School
- S. 63: rclassen/photocase.de
- S. 64: Lucas Rodrigues Vimieiro/pexels.com
- S. 71: Michael Pieroth

## Aktion:

# 5 für 4!



Wenn Sie an vier kostenpflichtigen Veranstaltungen aus den Bereichen „Dienstagsgespräche“, „Montagsforum Miltenberg“ oder „Glaube und Gesellschaft“ teilgenommen haben, erhalten Sie eine **Ermäßigung von 5 EUR** beim Besuch einer weiteren Veranstaltung aus diesen Bereichen.

## Martinushaus

Treibgasse 26  
63739 Aschaffenburg

### Anreise mit der Bahn / mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Vom Aschaffener Hauptbahnhof und vom Regionalen Omnibus-Bahnhof beträgt der Fußweg zum Martinushaus nur ca. 5 Minuten. Wenn Sie die Buslinien der AVG nutzen, steigen Sie an der Haltestelle „Stadhalle“ aus.

Für Fahrräder stehen einige überdachte Stellplätze zur Verfügung.

### Anreise mit dem PKW

In direkter Nachbarschaft (50 m) gibt es zwei große Parkhäuser: Stadhalle-Parkhaus und Luitpold-Parkhaus



## Tagungszentrum Schmerlenbach

Schmerlenbacher Str. 8  
63768 Hösbach

### Anreise mit der Bahn / mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Vom Bahnhof Aschaffenburg aus fährt an Werktagen etwa stündlich ein Bus der Linie 43 vom Bussteig 14 des Regionalen Omnibus-Bahnhofes.

### Anreise mit dem PKW

Nutzen Sie die Autobahnausfahrten Hösbach (von Westen aus) oder Bessenbach / Waldaschaff (von Osten aus). Am Haus stehen Parkplätze zur Verfügung.



## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### Anmeldung

Bei Veranstaltungen, bei denen eine Anmeldung erforderlich ist, benötigen wir diese schriftlich und ist nur in Verbindung mit der Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats für die Teilnahmegebühr gültig.

Bitte beachten Sie: Falls die angemeldete Person nicht mit dem Kontoinhaber identisch ist, benötigen wir für das SEPA-Lastschrift-Mandat in jedem Fall die Unterschrift des Kontoinhabers, von dessen Konto die Teilnahmegebühr eingezogen werden soll.

Sie können uns das ausgefüllte und unterschriebene Anmeldeformular auch per Fax zukommen lassen (Fax: 06021 392-119) oder sich schriftlich über unsere Homepage anmelden.

Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung mit der entsprechenden Mandatsreferenz-Nummer. Falls die Veranstaltung bereits voll belegt ist, benachrichtigen wir Sie und notieren Sie auf einer Warteliste, auf der Sie in der Reihenfolge der Anmeldungen nachrücken, falls ein Teilnehmer ausfällt. Veranstaltungen finden nur statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

### Datenschutz

Wir speichern und verwenden Ihre personenbezogenen Daten gemäß den Richtlinien des KDG und KDSGO (Datenschutz in der katholischen Kirche). Diese sind unter [www.datenschutz-kirche.de](http://www.datenschutz-kirche.de) einsehbar. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nicht.

Weitere Details entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung.

### Teilnahmegebühren

Die Teilnahmegebühren werden grundsätzlich erst nach Beginn der Veranstaltung von Ihrem im Rahmen des SEPA-Lastschrift-Mandats angegebenen Konto abgebucht.

Barzahlungen für Veranstaltungen, bei denen eine Anmeldung notwendig ist, sind nicht möglich. Bei Ausnahmen werden Sie informiert.

Sollten wir für einzelne Veranstaltungen zu einem anderen Termin abbuchen, teilen wir Ihnen dies im Rahmen der Anmeldebestätigung mit Ausnahme: Bei Einzelveranstaltungen (z.B. Vorträge) kassieren wir die Teilnahmegebühren in bar.

Bei Rücklastschriften aufgrund fehlerhafter Angaben auf dem SEPA-Lastschrift-Mandat werden die hierdurch entstandenen Bankgebühren weiter verrechnet.

### Ermäßigung

Wenn nicht anders angegeben, gewähren wir Inhabern der Bayerischen Ehrenamtskarte, Kulturkarte Aschaffenburg, Empfängern von Bürgergeld grundsätzlich eine Ermäßigung in Höhe von 50 % der Teilnahmegebühr; bei Vorträgen gilt dies auch für Schüler und Studenten.

Begleitpersonen für Menschen mit einem Schwerbehindertenausweis mit dem Vermerk B erhalten freien Eintritt für unsere Veranstaltungen.

Ausgenommen von diesen Ermäßigungen sind Reisen, Tagesfahrten, und mehrtägige Übernachtungsveranstaltungen. Bei Kooperationen mit anderen Trägern können besondere Regelungen gelten.

### Veranstaltungsausfall/Änderung

Fällt eine Veranstaltung vollständig aus, werden Sie darüber informiert. Bereits bezahlte Veranstaltungsgebühren werden erstattet. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Bei teilweisem Veranstaltungsausfall erfolgt eine anteilige Rückerstattung der Veranstaltungsgebühr erst ab einem Sockelbetrag von 10 EUR.

### Rücktritt

Bei Rücktritt von der Anmeldung bis drei Tage vor Veranstaltungsbeginn wird eine Verwaltungs- und Ausfallgebühr von 10 % – mindestens aber 5 EUR – berechnet. Bei Rücktritt zu einem späteren Zeitpunkt wird die Kursgebühr in vollem Umfang fällig.

Bei Veranstaltungen mit Übernachtung gilt außerdem: Bei Rücktritt stellen wir Ihnen die anfallenden Stornierungsgebühren der jeweiligen Beherbergungsstätte in Rechnung. Bitte beachten Sie entsprechend die aktuellen Stornoregelungen der jeweiligen Häuser.

### Sonderbedingungen für Tagesfahrten

Eine Ermäßigung des Reisepreises ist nicht möglich. Bei Rücktritt von der Anmeldung wird bis zum **Anmeldeschluss** eine Ausfallgebühr in Höhe von 10 % – mindestens aber 5 Euro – berechnet. Danach wird der Reisepreis in vollem Umfang fällig.

### Mehrtägige Bildungsreisen

Für mehrtägige Reisen gelten besondere Teilnahme- und Stornobedingungen sowie die AGB des jeweiligen Reiseveranstalters. Für die Anmeldung zu Reisen erhalten Sie ein gesondertes Formular des Reiseveranstalters.



**Martinusforum Aschaffenburg – Schmerlenbach e.V.**

Treibgasse 26 | 63739 Aschaffenburg

Telefon 06021 392-100

Telefax 06021 392-119

E-Mail info@martinusforum.de

Steuernummer: 187/34203

VR-Nummer 263

1.Vorsitzender: Richard Kerler

**Redaktionsschluss****für das nächste Programmheft Herbst-/Winter 2025:**

(15. September 2025 bis 28. Februar 2026):

15. Mai 2025

**Martinusforum Aschaffenburg – Schmerlenbach e.V. •  
bildungsangebot**

März 2025 – August 2025

**Redaktion**Ursula Silber  
Anna-Lena Staps  
Mechthild Schmücker  
Andreas Bergmann**Grafische Gestaltung**aktionsfelder e.K.  
Mainaschaff**Herstellung/Druck**Senser Druck GmbH  
AugsburgCO<sub>2</sub>-neutral gedruckt auf Umweltschutzpapier  
aus 100% Recyclingpapier.**für das****Martinusforum Aschaffenburg – Schmerlenbach e.V.**

Nachname, Vorname: .....

Straße: .....

PLZ, Wohnort: .....

E-Mail-Adresse: .....

Telefonische Erreichbarkeit: .....

**Ich melde mich hiermit für folgende Veranstaltung verbindlich an:**

Veranstaltungstitel: .....

Startdatum: ..... Uhrzeit: .....

Ich erkläre mich mit den im Programmheft abgedruckten und im Internet veröffentlichten Geschäftsbedingungen einverstanden.

**Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates**

Hiermit ermächtige ich den Martinusforum Aschaffenburg – Schmerlenbach e.V., die Teilnahmegebühr in Höhe von ..... EUR für diese Veranstaltung von meinem unten angegebenen Konto einzuziehen.

Die Gläubiger-ID des Martinusforum Aschaffenburg – Schmerlenbach e.V. lautet: DE62ZZZ00000438554.

Die Mandatsreferenznummer erhalte ich mit der Anmeldebestätigung.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Martinusforum Aschaffenburg – Schmerlenbach e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung der belasteten Summe erlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN: .....

Bei Bank/Sparkasse: .....

Kontoinhaber: .....

Ich stimme zu, dass meine persönlichen Daten gespeichert sowie für spätere Informationen und zum Zwecke der Statistik verwendet, dann jedoch nur in allgemeiner nicht personenbezogener Form veröffentlicht werden dürfen.

Ich bin damit einverstanden, dass meine durch das Martinusforum Aschaffenburg – Schmerlenbach e.V. erhobenen persönlichen Daten (Name, Anschrift, E-Mail) und meine Programmdateien (Teilnahme an Veranstaltungen) durch das Martinusforum Aschaffenburg – Schmerlenbach e.V. zu **Beratungs- und Informationszwecken** per Post oder per E-Mail über unsere Bildungsangebote gespeichert, verarbeitet und genutzt werden. Ich kann der Verwendung der persönlichen Daten jederzeit widersprechen (ggf. streichen).

Datum: ..... Unterschrift: .....

ggf. Unterschrift abweich. Kontoinhaber: .....





# Fünf Sterne für unsere Immobilien-Makler.

## Wir bieten Beratung und Service der Spitzenklasse!

Im Auftrag der Zeitschrift Capital wurden in ganz Deutschland die Leistungen von Maklerunternehmen geprüft. Unsere Immobilienmakler wurden erneut mit der Höchstnote von fünf Sternen ausgezeichnet.

Wir beraten Sie gerne:  
ImmobilienCenter Telefon: 06021 397-1397  
E-Mail: [immo@s-abmil.de](mailto:immo@s-abmil.de)

**Aktuelle Immobilienangebote finden Sie hier: [www.s-abmil.de/immo](http://www.s-abmil.de/immo)**

Maklertätigkeit erfolgt in Vertretung der Sparkassen-Immobilien-Vermittlungs-GmbH



Sparkasse  
Aschaffenburg Miltenberg