



RHÖN-GRABFELD

Zukunft.

GESUND ÄLTER WERDEN

OKTOBER 2026

AKTIONSMONAT IM LANDKREIS RHÖN-GRABFELD

HEFT IN
HEFT:
BITTE
WENDEN



Hier finden Sie Ihr
passendes Freizeitangebot!

Mein Freiraum.
Meine Gesundheit.
IN JEDEM ALTER.

GRUSSWORT



LIEBE BÜRGERINNEN UND
BÜRGER,

der Aktionsmonat „Gesund älter werden“ findet in diesem Jahr bereits zum zehnten Mal statt. Seit vielen Jahren informiert, inspiriert und verbindet er Menschen im gesamten Landkreis und zeigt, wie vielfältig die Möglichkeiten sind, gesund, aktiv und selbstbestimmt älter zu werden.

Gesundheit umfasst weit mehr als körperliches Wohlbefinden allein. Bewegung, soziale Kontakte, geistige Aktivität und die Freude am Miteinander tragen wesentlich zu Lebensqualität und Wohlbefinden bei. Der Aktionsmonat möchte deshalb dazu ermutigen, Neues auszuprobieren, aktiv zu bleiben und die eigene Gesundheit bewusst in den Blick zu nehmen – und zwar in jedem Alter.

Dank des großen Engagements zahlreicher Vereine, Einrichtungen, Kommunen und Ehrenamtlicher erwartet Sie auch in diesem Jahr ein abwechslungsreiches Programm mit Vorträgen, Mitmachangeboten und vielen Gelegenheiten zum

Austausch. Nutzen Sie diese Angebote, kommen Sie miteinander ins Gespräch und entdecken Sie neue Impulse für ein gesundes und erfülltes Älterwerden.

Ich danke allen Beteiligten herzlich für ihren Einsatz und wünsche Ihnen viele schöne Begegnungen und bereichernde Erfahrungen.

Sonja Rahm
Ihre Landrätin
Sonja Rahm



**DER NEUE
SENIORENRATGEBER UND
WEGWEISER FÜR ANGEHÖRIGE
IST DA! AUCH FÜR UNTERWEGS!**

Exemplare können gerne **telefonisch** beim Pflegestützpunkt unter **09771 94-129** oder **per E-Mail** (pflGESTUEZPUNKT@rhoen-grabfeld.de) angefordert werden.

Für **unterwegs** scannen Sie einfach den **QR-Code** mit der **Handy-/Tablet-Kamera**.

WOHNBERATUNG
IM LANDKREIS RHÖN-GRABFELD

WIR BERATEN SIE GERNE!

Telefon 09771 94-163
wohnberatung@rhoen-grabfeld.de

INHALTSVERZEICHNIS

Aubstadt	ab S. 4
Bad Königshofen	ab S. 5
Bad Neustadt	ab S. 9
Bastheim	ab S. 15
Bischofsheim	ab S. 16
Burglauer	ab S. 17
Fladungen	ab S. 17
Großleibstadt	ab S. 19
Hendungen	ab S. 19
Herbstadt	ab S. 19
Heustreu	ab S. 20
Hohenroth	ab S. 20
Hollstadt	ab S. 20
Landkreis Rhön-Grabfeld	ab S. 4
Mellrichstadt	ab S. 21
Niederlauer	ab S. 22
Nordheim	ab S. 23
Oberelsbach	ab S. 23
Ostheim	ab S. 23
Saal	ab S. 24
Salz	ab S. 25
Schönau	ab S. 26
Sulzfeld	ab S. 27
Trappstadt	ab S. 27
Unsleben	ab S. 27
Wollbach	ab S. 28
Wülfershausen	ab S. 28

Wichtiger Hinweis: Die in dieser Broschüre aufgeführten Veranstaltungen werden von unterschiedlichen Anbietern durchgeführt. Der Landkreis Rhön-Grabfeld ist außer bei den ausgewiesenen Terminen kein Veranstalter und übernimmt keine Verantwortung für Inhalte, Durchführung, eventuelle Mängel einzelner Veranstaltungen oder Barrierefreiheit. Bitte wenden Sie sich bei Fragen zur Zugänglichkeit direkt an die jeweilige Ansprechperson des Angebotes.

AUFTAKTVERANSTALTUNG/ HOHENROTH

AUFRÄUMEN UND AUSSORTIEREN – BEWUSST UND MIT DANKBARKEIT LOSLASSEN

VORTRAG



In einem inspirierenden und humorvollen Vortrag erfahren Sie, wie Aufräumen und Aussortieren spürbare Entlastung schaffen können – im Alltag ebenso wie in emotional herausfordernden Lebenssituationen. Dabei lernen Sie das schwedische Prinzip des „Döstädning“ – achtsames Voraus-Sortieren – kennen, das dazu ermutigt, Ballast zu reduzieren, Wichtiges zu ordnen und sich damit selbst sowie die Familie zu entlasten – befreiend und lebensnah. Mit praktischen Impulsen zur Struktur im Haushalt, einem Notfallordner und der einfachen 15-Minuten-Methode erhalten Sie Strategien, die zur direkten Umsetzung motivieren. Selbst unbezwingbar scheinende Bereiche wie Rumpelzimmer, Dachboden oder Garage verlieren ihren Schrecken. Auch der sensible Umgang mit Dingen von emotionalem Wert findet dabei Raum.

WANN Donnerstag, 01.10.2026, 19 Uhr
WER Pflegelotsin der Gemeinden Hohenroth und Schönau a.d.Brend
in Zusammenarbeit mit Amt für Senioren und Menschen mit Behinderung,
Referentin: Jennifer Rother
(Hospizverein Rhön-Grabfeld e.V.)
WO Aula der Edmund-Grom-Schule,
Poststraße 9, Hohenroth

Anmeldung erwünscht unter 09771.68227 oder
pflegelotse@hohenroth.de

LANDKREIS

SCHRITT FÜR SCHRITT – EIN LANDKREIS IN BEWEGUNG

BEWEGUNG

Bayernweiter Präventionstag **am 12. Oktober**

Bewegung hält gesund und gemeinsam macht sie noch mehr Freude. Unter dem Motto „Schritt für Schritt – ein Landkreis in Bewegung“ laden die Städte Bad Königshofen und Bad Neustadt, die Gemeinden Herbstadt, Hohenroth, Saal, Schönau, Strahlungen, Unsleben, Willmars und Wülfershausen sowie weitere Gemeinden der Kreuzbergallianz am Bayerischen Präventionstag zu offenen Spaziergängen und Bewegungsangeboten ein. Die landkreisweite Aktion wird in Zusammenarbeit mit den teilnehmenden Gemeinden, der GesundheitsregionPlus und dem Gesundheitsamt Rhön-Grabfeld umgesetzt. Die Aktionen orientieren sich an bestehenden Wegen und Dorfrunden und richten sich an alle Bürgerinnen und Bürger, unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Neben der gemeinsamen Bewegung stehen Begegnung, Austausch und das Miteinander vor Ort im Mittelpunkt. Die konkreten Angebote, Treffpunkte und Uhrzeiten werden von den teilnehmenden Gemeinden bekannt gegeben. Weitere Informationen erhalten Sie bei den ausgewiesenen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern sowie bei Ihrer zuständigen Quartiersmanagerin oder Ihrer Pflegelotsin bzw. Ihrem Pflegelotsen vor Ort. Machen Sie mit und setzen Sie gemeinsam mit uns ein Zeichen für mehr Bewegung im Alltag!

Nachfragen möglich unter 09771.94103

AUBSTADT

6. GRABFELDER GESUNDHEITSTAG

Beim 6. Grabfelder Gesundheitstag stellen sich Firmen, Einrichtungen und Organisationen aus dem Grabfeld zu den Themen Gesund-Vital-Aktiv vor und informieren über ihre Angebote. Der Kindergarten Aubstadt bietet ein vielfältiges Kinderprogramm und die Aubstädter Vereine sorgen für das leibliche Wohl.

WANN Sonntag, 18.10.2026, 13 – 17 Uhr
WER ILE Allianz Fränkischer Grabfeldgau e.V.
WO Festhalle, Schulstraße 6, Aubstadt

MESSE

Nachfragen möglich unter 09761.3972771

BAD KÖNIGSHOFEN

MAN HÖRT SICH!

HÖRTEST

Schwerhörigkeit im Alter gilt unter Experten als größter beeinflussbarer Risikofaktor für Demenz. Richtiges Hören trägt so zu einer guten und gesunden Lebensqualität bei. Machen Sie den kostenfreien und unverbindlichen Hörtest in entspannter Atmosphäre. Wir freuen uns auf Sie!

WANN Mo-Fr, 01.-31.10.2026, 9 – 18 Uhr
WER Akustik Schleelein
WO Marktplatz 15, Bad Königshofen i.Grabfeld

Bitte Termin vereinbaren unter 09761.3453

MAN SIEHT SICH!



Trockenes Auge? Dies kann unangenehm sein und zu chronischen Entzündungen am Lidrand führen. Das muss nicht sein. Kommen Sie zur individuellen, schmerzfreien Tränenfilmanalyse mit unserem Myah-Gerät. Lassen Sie sich von uns beraten und betreuen.

WANN Mo-Fr, 01.-31.10.2026, 9 – 18 Uhr
WER Optik Schleelein
WO Marktplatz 13, Bad Königshofen i.Grabfeld

39 € pro Person
Bitte Termin vereinbaren unter 09761.6209

BERATUNG

AUGEN AUF IM STRASSEN- VERKEHR! FIT FÜRS FAHREN – AUCH IM BESTEN ALTER!

SEHTEST

Nutzen Sie im Gesundheitsmonat Oktober unseren unverbindlichen Führerschein-Sehcheck für mehr Sicherheit und entspanntes Sehen im Straßenverkehr. Einfach vorbeikommen und Augen prüfen lassen! Der kostenlose Sehcheck dient der Orientierung und ersetzt keine amtliche Bescheinigung.

WANN Mo-Fr, 01.-31.10.2026, 9 – 18 Uhr
WER Optik Schleelein
WO Marktplatz 13, Bad Königshofen i.Grabfeld

Bitte Termin vereinbaren unter 09761.6209

BUCHAUSSTELLUNG

AUSSTELLUNG

Im Rahmen des Aktionsmonats bietet die Stadtbibliothek zu ihren Öffnungszeiten eine Buchausstellung zu den Themen Altersvorsorge, Gesundheit, Ernährung, Demenz etc. an. Die Medien können während und auch nach dem Aktionsmonat gelesen und entliehen werden.

WANN 01.-31.10.2026, Mo+Mi 14 – 17:30 Uhr,
Do 13 – 17:30 Uhr, Fr 13 – 16:30 Uhr
WER Stadtbibliothek Bad Königshofen
WO Am Kurzentrum 1a, Bad Königshofen
i.Grabfeld

Nachfragen möglich unter 09761.409350

FIT WERDEN – FIT BLEIBEN

BEWEGUNG

Kostenloses Schnuppertraining an verschiedenen Geräten mit umfangreicher Körperanalyse und Bestimmung des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils.

WANN Mo-Fr, 01.-31.10.2026, 9 – 21 Uhr
WER Thera-Fit – Ihr Gesundheitsstudio
WO Bahnhofstraße 8, Bad Königshofen
i.Grabfeld

Bitte Termin vereinbaren unter 09761.9179790

DIABETES TYP 2 IM GRIFF? SIE SIND NICHT ALLEIN!



Profitieren Sie vom Austausch in der Gruppe. In diesem Offenen Treff möchten wir Ihnen zeigen, welche Rolle Ernährung, Bewegung und Gewichtsabnahme für Typ 2 Diabetiker spielt. Kleine Veränderungen können schon eine große Wirkung erzielen. Die Teilnahme ersetzt keine ärztliche Behandlung.

WANN Donnerstag, 01.10, 15.10. und 29.10.2026, 15 – 16:30 Uhr

WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Leitung: Sabine Leven

WO Kultur und Museen in der Schranne, Pavillon, Martin-Reinhard-Straße 9, Bad Königshofen i. Grabfeld

auf Spendenbasis
Weitere Informationen unter 09776.70909818

REPAIR CAFÉ – GEMEINSAM REPARIEREN STATT WEGWERFEN



Warum wegwerfen, wenn es repariert werden kann? Unser Repair-Café bietet Ihnen die Möglichkeit, defekte Gegenstände gemeinsam mit fachkundiger Unterstützung zu reparieren. Egal, ob es sich um ein kaputtes Haushaltsgerät oder andere kleine Reparaturen handelt – hier finden Sie Unterstützung! Soweit vorhanden, bitte eigene Werkzeuge und Ersatzteile mitbringen.

WANN Freitag, 02.10., 16.10. und 30.10.2026, 17 – 19 Uhr

WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Leitung: Eduard Rosbach und Vladimir Degenstein

WO vhs mit MGH im Alten Kindergarten, Töpferkeller, Martin-Reinhard-Straße 37, Bad Königshofen i. Grabfeld

Nachfragen möglich unter 09776.70909818



ZUSAMMEN DIGITAL – BERATUNG ZU SMARTPHONE, TABLET, LAPTOP & CO.



Benötigen Sie Unterstützung in der digitalen Welt und haben Fragen zum Umgang und der Nutzung von Computern, Tablet oder Smartphone? Kommen Sie zur kostenfreien Beratung mit geschulten, jungen Menschen vorbei.

WANN jeden Fr+Sa (außer 03.10.), 02.10.-31.10.2026, 15 – 16:30 Uhr

WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Kultur in der Schranne Bad Königshofen

WO Kultur und Museen in der Schranne, Martin-Reinhard-Straße 9, Bad Königshofen i. Grabfeld

auf Spendenbasis
Offene Beratungszeit (ohne Voranmeldung möglich) oder Wunschtermin vereinbaren unter 09776.70909818 oder 09761.409320

KREATIVWERKSTATT TRAUM- FÄNGER FÜR OMA/OPA UND ENKEL

Traumfängern wird nachgesagt, dass sie für besseren Schlaf sorgen, indem sie die guten Träume durch das Netz lassen und die schlechten einfangen. In jedem Fall sind sie eine Möglichkeit, gemeinsam kreativ zu werden und einen Traumfänger aus bunten Bändern, Federn und Perlen zu gestalten.

WANN Freitag, 09.10.2026, 15 – 18 Uhr

WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Leitung: Klaudia Baumbach

WO Kultur und Museen in der Schranne, Pavillon, Martin-Reinhard-Straße 9, Bad Königshofen i. Grabfeld

6 € pro Person, Alter Enkel 5-12 Jahre
Anmeldung erforderlich unter 09776.70909818



REPAIR-CAFÉ-TEXTIL – GEMEINSAM REPARIEREN STATT WEGWERFEN

Gemeinsam mit erfahrenen Helferinnen und Helfern lernen Sie Ihre mitgebrachten Gegenstände zu reparieren. Unter Anleitung lernen Sie, Fehler zu erkennen und einfache Reparaturen durchzuführen. Sie erwerben praktische Grundkenntnisse mit Nähmaschine und Co., sowie ein besseres Verständnis Ihrer Geräte. Neben dem praktischen Arbeiten steht der Austausch in der Gruppe im Mittelpunkt. Das Repair-Café-Textil fördert nachhaltiges Denken, schont Ressourcen, stärkt die Idee der Hilfe zur Selbsthilfe und unterstützt bei der Reparatur mitgebrachter Textilien. Bitte bringen Sie Ihre defekten Textilien und ggf. Nähmaschine mit.

WANN Samstag, 10.10. und 24.10.2026, 14–16 Uhr

WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Leitung: Klaudia Baumbach

WO Kultur und Museen in der Schranne, Pavillon, Martin-Reinhard-Straße 9, Bad Königshofen i. Grabfeld

auf Spendenbasis
Anmeldung erwünscht unter 09776.70909818



BEWEGUNGSBAD



Das Bewegungsbad ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert. Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer werden gesteigert und die Entspannung gefördert.

WANN Montag, 12.10. und 19.10.2026, 10:30–11 Uhr

WER Kurbetriebs-GmbH Bad Königshofen
WO Frankentherme, Am Kurzentrum 1, Bad Königshofen i. Grabfeld

Der Thermeneintritt muss vor Ort entrichtet werden.
Nachfragen möglich unter 09761.91200



KOMM WIR GEH'N INS KINO



Runter vom Sofa, rein ins Kino und unter Leute kommen. Gemeinsam einen spannenden Film schauen und sich anschließend darüber unterhalten. Infos zum Film unter www.stadtsaal-kinos.de. Gezeigt wird der Film „Der Pinguin meines Lebens“. Jeden Dienstag – der besondere Film.

WANN Dienstag, 13.10.2026, 15 Uhr und 20:15 Uhr

WER Stadtsaal-Lichtspiele

WO Kellereistraße 63, Bad Königshofen i. Grabfeld



Eintritt 10 €
Nachfragen möglich unter 09761.2063

PFLEGEBEDÜRFTIG – WAS NUN?

Wichtige Hinweise zu den ersten Schritten: Vom Erstantrag bei der Pflegekasse über die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst Bayern bis hin zur Inanspruchnahme von Leistungen der Pflegeversicherung und darüber hinaus. Des Weiteren werden regionale und überregionale Unterstützungs- und Beratungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige aufgezeigt.

WANN Dienstag, 13.10.2026, 19 – 20:30 Uhr

WER Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld in Zusammenarbeit mit vhs Rhön-Grabfeld und Münnerstadt,

Referentin: Kirstin Mühlfeld (Pflegeberaterin)
WO vhs im Alten Kindergarten, Martin-Reinhard-Straße 37, Bad Königshofen i. Grabfeld



Anmeldung erforderlich unter 09776.7090980 oder kundenservice@die-vhs.de

HISTORISCHE FOTOS AUS DEM ARCHIV DES BOTEN VOM GRABFELD – WER ERINNERT SICH?

Der Verein für Heimatgeschichte im Grabfeld hat aus dem Archiv des Boten vom Grabfeld zahlreiche Fotos gesichert. Diese sind aus den Jahren um 1965 bis 1980. Die Aufnahmen zeigen verschiedene Veranstaltungen, aber auch Geburtstage und einiges mehr. An diesem Abend wird ein Film aus den 1960er Jahren zu sehen sein.

WANN Samstag, 17.10.2026, 19 – 20:30 Uhr
WER Verein für Heimatgeschichte im Grabfeld, Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Leitung: Hanns Friedrich
WO Kulturarsenal Alte Darre, Elisabethastraße 29, Bad Königshofen i. Grabfeld

kostenfrei, Spende für den Verein für Heimatgeschichte erbeten
Nachfragen möglich unter 09776.70909818



ALTER – WAS IST DAS EIGENTLICH?



Wann ist man eigentlich alt, woran machen wir das fest, und welche Eigenschaften verbinden wir mit „alt sein“? Unsere Vorstellungen über das Alter verändern sich im Lauf unseres Lebens. Viele nehmen das eigene Älterwerden anders wahr als das ihrer Mitmenschen. Zu diesen Themen wollen wir uns in entspannter Atmosphäre austauschen. Junge Menschen sind ebenfalls herzlich willkommen! Für Getränke und einen Imbiss ist gesorgt.

WANN Donnerstag, 22.10.2026, 17 – 19 Uhr
WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Leitung: Bernhard Roth
WO vhs mit MGH im Alten Kindergarten, Kursraum 2 im 1. Stock, Martin-Reinhard-Straße 37, Bad Königshofen i. Grabfeld

auf Spendenbasis
Anmeldung erwünscht unter 09776.70909818

GEMEINSAM NEUE REZEPTE AUSPROBIEREN – BACKWERKSTATT FÜR GROSSELTERN UND ENKEL



Gemeinsam backen und verzieren macht Spaß! In unserer Backwerkstatt entstehen leckere kleine Gebäckstücke – Cupcakes, Cakesicles und eine Gebäckart, die noch nicht verraten wird. Schokoguss und süße Dekorationen machen die Backwerke (fast) zu schön zum Aufessen. Bitte Geschirrtuch, Schürze und Behälter für Kostproben mitbringen.

WANN Samstag, 24.10.2026, 10 – 13 Uhr
WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Leitung: Tatjana Rosbach
WO Kultur und Museen in der Schranne, Pavillon, Martin-Reinhard-Straße 9, Bad Königshofen i. Grabfeld



6 € pro Person
Anmeldung erforderlich unter 09776.70909818 oder www.die-vhs.de

DES SINGÄ HÄLD JUNG

Unter dem Motto „Des Singä häld jung“ lädt die Promiband Bad Königshofen zu einem stimmungsvollen und singfreudigen Nachmittag in den großen Kursaal in der Frankentherme recht herzlich ein.

WANN Sonntag, 25.10.2026, 14:30 Uhr
WER Promiband, Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld
WO Frankentherme, Großer Kursaal, Am Kurzentrum 1, Bad Königshofen i. Grabfeld



Eintritt frei
Nachfragen möglich unter 09761.91200

TISCH DER GENERATIONEN – EIN MODERIERTER DIALOG ZWISCHEN U25 UND Ü65



Dieser Nachmittag soll den Austausch zwischen den Generationen fördern und dazu beitragen, Wissen, Lebenserfahrung und Werte zwischen jungen und älteren Menschen zu vermitteln. Ein Projekt der Stiftung Wertebündnis und Kooperationspartnern. Für Getränke und einen Imbiss ist gesorgt.

WANN Montag, 26.10.2026, 14:30 – 17:30 Uhr
WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Leitung: Stefan Glocker
WO Kultur und Museen in der Schranne, Martin-Reinhard-Str. 9, Bad Königshofen i. Grabfeld

auf Spendenbasis
Anmeldung erwünscht unter 09776.70909818

PFLEGEBERATUNG UNTERWEGS

Pflegestützpunkt
Rhön-Grabfeld
Pflegeberatung und -koordination

Wir sind für Sie da
Spörleinstraße 11
97616 Bad Neustadt
09771 94-129
pflegestuetzpunkt@rhoen-grabfeld.de
www.pflegestuetzpunkt-rhoen-grabfeld.de

Unsere Öffnungszeiten
Mo, Mi + Fr 8.30-12.30 Uhr,
Di + Do 12.30-16.30 Uhr

Beratung und Hilfe zum Thema Pflege – individuell, umfassend, kostenfrei!

Pflegeberatung unterwegs in Bad Königshofen, Bischofsheim und Mellrichstadt
Je einmal im Monat mittwochs

Pflegebedürftigkeit tritt oft unerwartet ein und immer mehr Menschen sehen sich mit dem Thema konfrontiert. Es geht um mehr als Geld und Anträge. Der Pflegestützpunkt unterstützt Pflegebedürftige schnell und unkompliziert. In der offenen Außensprechstunde besteht die Möglichkeit, Fragen rund um das Thema Pflege in einem persönlichen Gespräch zu klären.

WANN Mittwoch, 28.10.2026, 8:30 – 12 Uhr
WER Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld, Kirstin Mühlfeld (Gesundheits- und Krankenpflegerin und Pflegeberaterin)
WO MVZ Rhön-Grabfeld, Am Kurzentrum 2, Bad Königshofen i. Grabfeld



Anmeldung erwünscht unter 09771.94129

BEWEGUNG UND GUTE LAUNE

Freuen Sie sich auf schwungvollen Sitztanz mit Musik, der aktiviert und Freude macht. Mit leichten Bewegungen im Sitzen fördern wir Mobilität, Koordination und Wohlbefinden – ganz ohne Überforderung. Für Abwechslung sorgt eine kurze, unterhaltsame Einheit Hirnjogging, die den Geist spielerisch in Schwung bringt. Mitmachen, wohlfühlen und gemeinsam aktiv sein! Bitte bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe oder dicke Socken und Getränk mitbringen.

WANN Samstag, 31.10.2026, 10 – 11:30 Uhr
WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Anna Wormsbecher und Cornelia Klötze
WO vhs mit MGH im Alten Kindergarten, Fitnessraum 1, Martin-Reinhard-Straße 37, Bad Königshofen i. Grabfeld



5 € pro Person
Anmeldung erforderlich unter 09776.70909818

BAD NEUSTADT

BÜCHERAUSSTELLUNG „GESUND ÄLTER WERDEN“

Im Rahmen des Aktionsmonats können Sie in der Stadtbibliothek zu den Öffnungszeiten eine Buchausstellung zu den Themen Altersvorsorge, Gesundheit, Ernährung, körperliche und geistige Fitness im Alter besuchen. Die Medien können auch entliehen werden.

WANN 01.-31.10.2026, Mo, Di, Do, Fr 10 – 18 Uhr, Mi 13 – 18 Uhr
WER Stadtbibliothek Bad Neustadt a.d.Saale
WO Alte Pfarrgasse 3, Bad Neustadt a.d.Saale

Nachfragen möglich unter 09771.9106161



PAARTANZKURS FÜR SENIOREN

Tanzen hält jung – unser Tanzkurs für Senioren-paare! Bewegen, lachen, gemeinsam genießen: Entdecken Sie die Freude am Tanzen in entspannter Atmosphäre. Ob Anfänger oder mit Vorkenntnissen – wir bringen Schwung in Ihren Alltag!

WANN Freitag, 02.-23.10.2026, 14 – 15 Uhr
WER ADTV Tanzschule Tinos Dance World
WO Saalestraße 2, Bad Neustadt a.d.Saale

59 € pro Person für alle 4 Termine
(02./09./16./23.10.)

Paarweise Anmeldung erforderlich unter
09771.68168, info@tinis-dance-world.de oder
www.tinis-dance-world.de/Senioren



MUNDGESUNDHEITS-CHECK UP



Lassen Sie Ihre Mundgesundheit unverbindlich überprüfen – für Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörige. Unsere Spezialistin für Senioren-zahnheilkunde nimmt sich gerne Zeit für Sie und berät Sie individuell.

WANN Montag, 05.10.2026, 11 – 16 Uhr
WER dentaMEDIC Zahnärzte, Dr. Claire Kubik
WO Gartenstraße 12, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.630950



KREATIVER MONTAG



Die Idee hinter dem kreativen Montag ist, dass man sich austauscht, Erfahrungen und Können teilt, Menschen, die gerne kreativ werden möchten, unterstützt und in gemütlicher Runde, frei von Beurteilungen künstlerisch tätig wird. Also vorbeikommen und mitmachen. Mit eigenem Material oder ohne.

WANN Montag, 05.10. und 19.10.2026,
18 – 20:30 Uhr
WER Kunstverein Bad Neustadt e.V.
(barrierefreier Zugang)
WO Bauerngasse 7a, Bad Neustadt a.d.Saale



8 € pro Person (Mitglieder des Kunstvereins frei)
Nachfragen möglich unter info@kunst-nes.de oder
0172.8323830

BEFORE I DIE, I WANT TO ... – BEVOR ICH STERBE, MÖCHTE ICH ...

Bevor Du gehst, schreibe auf, was Dir wichtig ist: Bei der Wanderausstellung verwandelt sich eine Tafel in einen Ort der Wünsche, Träume und Begegnungen. Alle sind eingeladen, mit Kreide einen Satz zu vervollständigen: „Bevor ich sterbe, möchte ich...“. Die Aktion des Hospizvereins lädt zum Innehalten und Austausch ein und schafft Raum, das Thema Sterben zusammen zu betrachten. Mehr unter www.hospizverein-rhoen-grabfeld.de



WANN Mo-Fr, 06.-30.10.2026, Mo-Fr 8 – 12:30 Uhr,
Di u. Do 13:30 – 16 Uhr
WER Hospizverein Rhön-Grabfeld in Zusammen-
arbeit mit Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld
WO Landratsamt Rhön-Grabfeld, Spörleinstraße 11,
Bad Neustadt a.d.Saale

Nachfragen möglich unter 09771.6355984

SICHER ONLINE SHOPPEN – TIPPS FÜR DEN SICHEREN EINKAUF IM INTERNET



Das Einkaufen im Internet liegt voll im Trend, und der Markt dafür wird immer größer. Eine Bestellung von zu Hause aus ist sehr bequem, dennoch gibt es beim Online-Einkaufen einige Risiken. In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie sich vor diesen Gefahren schützen können.

WANN Dienstag, 06.10.2026, 10 – 11:30 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt
a.d.Saale



Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330,
badneustadt-saale@bayernlab.bayern.de oder
<https://eveeno.com/BayernLabNES>

FAHRRADTOUR ZU DEN OUTDOOR-FITNESSGERÄTEN



Unter Anleitung von einem erfahrenen Trainer erkunden wir gemeinsam die Freiluft-Sportgeräte in den Stadtteilen von Bad Neustadt mit dem Rad. Die Wegstrecke beträgt ca. 11 km und endet in der Luitpold-aue. Bei abschließendem Kaffee und Kuchen können sich die Teilnehmenden für die Heimfahrt stärken.

WANN Dienstag, 06.10.2026, 13 – 17 Uhr
WER Quartiersmanagement Bad Neustadt
WO Treffpunkt: Marktbäbel-Brunnen am
Marktplatz, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erwünscht unter 09771.9106107 oder
carolin.endres@bad-neustadt.de

FIT IN ERSTER HILFE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Fit in Erster Hilfe wendet sich an alle Interessierten, die ihr Wissen in der Ersten Hilfe auffrischen möchten. Hier werden in kurzen Einheiten die wichtigsten Grundlagen der Ersten Hilfe vermittelt.

WANN Dienstag, 06.10.2026, 16 – 18 Uhr
WER BRK Kreisverband Rhön-Grabfeld
WO Bildungszentrum, Lehrsaal 1, Meininger
Straße 25, Bad Neustadt a.d.Saale



15 € pro Person
Anmeldung erforderlich unter 09771.612335

LINE DANCE – DER REIHENTANZ

Geeignet für alle, die Tanzen lieben und sich bewegen möchten. Die Musik geht von ABBA über Country, von Pop bis hin zu den aktuellen Charts. Line Dance schafft eine hohe Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, ist ein super Fitnessprogramm und macht in der Gruppe einfach riesigen Spaß!

WANN dienstags, 06.-27.10.2026, 17 – 18 Uhr
WER ADTV Tanzschule Tinos Dance World
WO Saalestraße 2, Bad Neustadt a.d.Saale



59 € pro Person für alle 4 Termine
(06./13./20./27.10.)
Anmeldung erforderlich unter 09771.68168,
info@tinis-dance-world.de oder
www.tinis-dance-world.de/Senioren



PSYCHOONKOLGISCHE BERA- TUNG – WAS IST DAS GENAU?



Die Psychoonkologische Beratungsstelle unterstützt professionell krebsbetroffene Menschen und ihre Angehörige, um neue Perspektiven für ein Leben mit oder nach einer Krebserkrankung zu entwickeln. In dieser Veranstaltung werden neben Informationen ganz praktische Methoden unserer Arbeit aufgezeigt.

WANN Mittwoch, 07.10.2026, 10 – 11:30 Uhr
WER Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
WO Psychosoziale Krebsberatungsstelle,
Am Zollberg 2-4, Bad Neustadt a.d.Saale



Anmeldung erforderlich unter 09721.4742380

SMARTPHONE ABC



Smartphones sind nicht mehr wegzudenken und für viele Menschen ständige Begleiter. In diesem Vortrag werden die Grundlagen und Anwendungen erklärt, um aus den zahlreichen Möglichkeiten persönliche Vorteile herauszufiltern. Zudem zeigen wir, worauf bei einer Anschaffung alles geachtet werden sollte.

WANN Mittwoch, 07.10.2026, 10 – 11:30 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330, badneustadt-saale@bayernlab.bayern.de oder <https://eveno.com/BayernLabNES>

DANCE FIT GOLD – TANZENDE FITNESS IM ALTER



Herrlich gesellig, vielseitig und vor allem: gesund! Die Energie und Freude, die das Tanzen in uns hervorbringt, ist auch in Ihnen! Mit viel Vergnügen und in geselliger Atmosphäre trainiert das Tanzen die Körperspannung, die Muskulatur, das Bewegungssystem, Herz-Kreislauf-System und unser Gedächtnis.

WANN mittwochs, 07.-28.10.2026, 10:30 – 11:30 Uhr
WER ADTV Tanzschule Tinos Dance World
WO Saalestraße 2, Bad Neustadt a.d.Saale

59 € pro Person für alle 4 Termine (07./14./21./28.10.2026), kein Partner nötig
 Anmeldung erforderlich unter 09771.68168, info@tinodance-world.de oder www.tinodance-world.de/Senioren



EUTB – ERGÄNZENDE UNABHÄNGIGE TEILHABEBERATUNG

Die EUTB berät zu allen Fragen rund um das Thema Behinderung und unterstützt Sie bei Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe, damit Sie am Leben in der Gesellschaft umfassend teilnehmen können. Die Beratung ist kostenlos und unabhängig von Leistungsträgern und Leistungserbringern. Zusätzlich bietet die EUTB monatlich Sprechstunden im Landratsamt Rhön-Grabfeld und im Rathaus Bischofsheim an.

WANN mittwochs, 07./14./21./28.10.2026, 14 – 16 Uhr
WER EUTB der gfi gGmbH
WO gbf Bad Neustadt, Gartenstraße 5, Bad Neustadt a.d.Saale



Nachfragen möglich unter 09721.1724713

BUSFAHRT NACH KITZINGEN



Geschichte, Kultur und Kulinarik entdecken und erwandern – In Kitzingen starten wir mit dem Besuch im Deutschen Fastnachtmuseum. Nach einer Stärkung im Hotel Deutsches Haus – WeinCafe KostBar folgt eine Stadtführung oder alternativ ein Spaziergang auf dem Kitzinger Weinwanderweg. Der Ausklang mit einem gemeinsamen Abendessen findet in einem Weingut statt.

WANN Freitag, 09.10.2026, 12:20 – ca. 20 Uhr
WER Rhönklub Bad Neustadt
WO Treffpunkt: Busbahnhof, Bad Neustadt a.d.Saale



Anmeldung erforderlich bis 01.10.2026 bei Gerda Hepp unter 09771.994273

GRUNDKURS APPLE IPHONE FÜR EINSTEIGER



Technologie verstehen & Kommunikation sicherstellen: Gemeinsam lernen wir zu telefonieren, Kontakte hinzuzufügen, eine WLAN-Verbindung herzustellen und Apps zu installieren. Bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit und entdecken Sie die Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten!

WANN Dienstag, 13.10. und 20.10.2026, 10 – 12:30 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330, badneustadt-saale@bayernlab.bayern.de oder <https://eveno.com/BayernLabNES>

GRUNDKURS ANDROID SMARTPHONE FÜR EINSTEIGER

Ein Smartphone ist mehr als nur ein Mobiltelefon: Lernen Sie, richtig zu telefonieren, Kontakte hinzuzufügen, eine WLAN-Verbindung herzustellen und Apps zu installieren. Bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit und entdecken Sie die Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten.

WANN Mittwoch, 14.10. und 21.10.2026, 10 – 12:30 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt a.d.Saale



Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330, badneustadt-saale@bayernlab.bayern.de oder <https://eveno.com/BayernLabNES>

MIT SICHERHEIT FIT



Mit Sicherheit fit: Ihr Kurs für mehr körperliche Stabilität, Gleichgewicht, Sturzprophylaxe, Beweglichkeit und Kraft. Probieren Sie es aus.

WANN Mittwoch, 14.10.2026, 10 – 10:45 Uhr
WER LIFE! Gesundheitstraining, Jonas Radina
WO Industriestraße 2, Bad Neustadt a.d.Saale

5 € pro Person
 Nachfragen möglich unter 09771.6308569



EUTB – ERGÄNZENDE UNABHÄNGIGE TEILHABEBERATUNG

Sie können unsere Räumlichkeiten besuchen, uns und unsere Beratungstätigkeit kennenlernen und bei Bedarf gleich persönlich einen Beratungstermin ausmachen. Wir beraten zu allen Themen rund um Erkrankungen/Behinderungen und Teilhabe kostenlos und unverbindlich. Auch Angehörige, das soziale Umfeld und Fachstellen können sich an uns wenden. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WANN Mittwoch, 14.10.2026, 11 – 16 Uhr
WER EUTB der gfi gGmbH
WO gbf Bad Neustadt, Gartenstraße 5, Bad Neustadt a.d.Saale



Nachfragen möglich unter 09721.1724713

GEMEINSAM MAL RAUS – AUSFLUG NACH UFFENHEIM



Wir besuchen die mittelfränkische Markgrafenstadt Uffenheim. Sie gehört zu den ältesten evangelischen Dekanaten Bayerns. Mit dem Bus fahren wir durch herbstlich gefärbte fränkische Landschaften. Gleich nach der Ankunft treffen wir uns im „Haus der Kirche“ mit dem Uffenheimer Seniorenkreis, um miteinander gemütlich Kaffee und selbstgebackenen Kuchen zu genießen. Auf anregende Gespräche und Informationen dürfen wir uns freuen. Anschließend besichtigen wir die denkmalgeschützte Stadtkirche St. Johannis aus dem Jahr 1731. Danach geht es wieder nach Hause.

WANN Donnerstag, 15.10.2026, 13 – 20:30 Uhr
WER Seniorenkreis der Evang.-Luth. Kirchengemeinde Bad Neustadt, Dekan Uwe Rasp
WO Treffpunkt: Christuskirche (Bushaltestelle Nessi), Goethestraße 11, Bad Neustadt a.d.Saale

Busfahrt ca. 25 € pro Person
 Anmeldung erwünscht bis 01.10.2026 unter 09771.6369610

TANZEN IM SITZEN



Beim Tanzen im Sitzen verbinden sich Bewegung, Musik und Lebensfreude zu einem Moment der Körper und Seele gut tut. Sanfte Bewegungen stärken die Mobilität, fördern die Durchblutung und schenken neue Energie – ganz ohne Überforderung.

WANN Donnerstag, 15.10.2026, 14 – 16 Uhr
WER Bayerisches Rotes Kreuz Sozialstation
WO Lehrsaaal 1 (barrierefreier Zugang),
 Meiningen Straße 25, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.612347
 oder sozialstation.rg@brk.de

FUSSGESUNDHEIT



Unsere Füße leisten täglich Großes – schenken Sie ihnen die Aufmerksamkeit, die sie verdienen! Besuchen Sie uns vor Ort: Unsere Meisterin für Orthopädienschuhtechnik analysiert Ihre Fußstellung/ Belastung und gibt Ihnen individuelle Empfehlungen von Einlagen bis hin zu Tipps für den Alltag.

WANN Mo-Fr, 19.10.-23.10.2026, 9 – 17 Uhr
WER HAAS – Das Sanitätshaus
WO Meiningen Straße 30, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.6309920

(SENIOREN)-TANZPARTY MIT GENUSS

Unsere SENIORENTANZPARTY MIT GENUSS lädt Sie ein, einen entspannten Sonntagnachmittag zu erleben. Schwungvolle Musik, Kaffeespezialitäten und eine erlesene Kuchen-/Tortenauswahl warten auf Sie. Kommen Sie vorbei, genießen Sie den Moment und gönnen Sie sich eine Auszeit voller Genuss und Lebensfreude.

WANN Sonntag, 25.10.2026, 14:30 – 17 Uhr
WER ADTV Tanzschule Tinos Dance World
WO Saalestraße 2, Bad Neustadt a.d.Saale

8,50 € pro Person (excl. Speisen u. Getränke),
 Einlass ab 14 Uhr
 Anmeldung erforderlich bis 20.10.2026 unter
 09771.68168, info@tinis-dance-world.de oder
 www.tinis-dance-world.de/Events

DIGITALER NACHLASS



Nahezu jeder ist im Internet aktiv, besitzt ein E-Mail-Konto, verwaltet seine Bankkonten, kommuniziert über Messenger oder Social Media-Plattformen. In diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes zum digitalen Nachlass und erhalten Tipps, um die richtigen Vorkehrungen zu treffen.

WANN Dienstag, 27.10.2026, 10 – 11 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330,
 badneustadt-saale@bayernlab.bayern.de oder
 https://eveeno.com/BayernLabNES

SOUVERÄN IM NETZ



Eine sichere Nutzung digitaler Medien ist in einer modernen Gesellschaft unverzichtbar geworden. In diesem Vortrag erhalten Sie praktische Ratschläge, wie Sie sicher im Netz agieren. Wertvolle Tipps zur Vermeidung von Sicherheitsrisiken und zum Erkennen von Angriffsversuchen werden gegeben.

WANN Mittwoch, 28.10.2026, 10 – 12:30 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330,
 badneustadt-saale@bayernlab.bayern.de oder
 https://eveeno.com/BayernLabNES

EHRENAMTLICH TÄTIGE EINZELPERSONEN



Pflegebedürftige können in ihrem häuslichen Umfeld von „Ehrenamtlich tätigen Einzelpersonen“, die den Entlastungsbetrag der Pflegeversicherung abrechnen können, unterstützt werden. Der Vortrag gibt einen Überblick über Möglichkeiten und Voraussetzungen des Einsatzes von „Ehrenamtlich tätigen Einzelpersonen“.

WANN Donnerstag, 29.10.2026, 14 – 15:30 Uhr
WER Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld,
 Referentin: Kathrin Wüst (Fachstelle für Pflege und Demenz Unterfranken)
WO Landratsamt Rhön-Grabfeld,
 Großer Sitzungssaal, Spörleinstraße 11,
 Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erwünscht unter 09771.94239 oder
 pflegestuetzpunkt@rhoen-grabfeld.de

BASTHEIM

ENTDECKUNGSTOUR STREU-OBSTWIESE MIT VERKOSTUNG

Auf einer 3 km langen, gemütlichen Rundwanderung lernen Sie die besondere Vielfalt traditioneller Obstsorten kennen. Im Mittelpunkt stehen alte Apfelsorten, die mit ihrem einzigartigen Geschmack und ihrer Geschichte begeistern. Für alle, die Natur erleben und regionale Vielfalt entdecken möchten.

WANN Dienstag, 06.10.2026, 13:30 – 15 Uhr
WER Carmen Schiefhauer
 (zertif. Streuobstpädagogin)
WO Treffpunkt: Parkplatz Bischof-Stangl-Haus,
 Simonshof 1, Bastheim – Simonshof

5 € pro Person
 Anmeldung erforderlich unter 09774.1220



NACH DER NATUR



Die Besucher erleben eine Zeitreise vom Mittelalter bis in die Gegenwart. Die Kuratorin Dr. Astrid Scherpf erläutert Geschichte und heutige Nutzung des Kreiskulturzentrums. Sie erfahren Wissenswertes über die aktuelle Ausstellung „Nach der Natur“ und die Dauerausstellung „Würdevoll“ von Dr. Jürgen Lenssen, em. Domkapitular.

WANN Donnerstag, 15.10.2026, 14:30 – 16 Uhr
WER Kulturagentur Rhön-Grabfeld
WO Kloster Wechterswinkel, Um den Bau 6,
 Bastheim – Wechterswinkel

Führung und Eintritt 5 €, Kaffee und Kuchen 7 €
 Nachfragen möglich unter 09771.94674

BISCHOFSSHEIM

BUCHAUSSTELLUNG ZUM THEMA DEMENTZ UND GESUNDHEIT



Aktionsmonat „Gesund älter werden“ – Besuchen Sie unsere Buchausstellung in der Stadtbücherei! Von Fitness-Tipps bis Demenz-Ratgebern – alles direkt mit einem kostenfreien Leseausweis zum Ausleihen. Bleiben Sie fit und informiert. Wir freuen uns auf Sie!

WANN 02.-30.10.2026, Mi 15:30 – 18 Uhr,
Fr 16:30 – 18 Uhr

WER Stadtbücherei Bischofsheim i.d.Rhön
WO Viehweg 1, Bischofsheim i.d.Rhön

AUSSTELLUNG

Nachfragen möglich unter 09772.930062

PFLEGEBERATUNG UNTERWEGS

Pflegebedürftigkeit tritt oft unerwartet ein und immer mehr Menschen sehen sich mit dem Thema konfrontiert. Es geht um mehr als Geld und Anträge. Der Pflegestützpunkt unterstützt Pflegebedürftige schnell und unkompliziert. In der offenen Außensprechstunde besteht die Möglichkeit, Fragen rund um das Thema Pflege in einem persönlichen Gespräch zu klären.

WANN Mittwoch, 07.10.2026, 8 – 12 Uhr

WER Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld,
Eva Holzhausen (Gesundheits- und
Krankenpflegerin und Pflegeberaterin)

WO Rathaus, Kirchplatz 4, Bischofsheim
i.d.Rhön

Anmeldung erwünscht unter 09771.94129

SPRECHSTUNDE

RECKEN, STRECKEN, DEHNEN – BEWEGLICH UND FIT MITTEN IM LEBEN

BEWEGUNG

Bewegung tut gut und hilft dabei, körperlich und geistig fit zu bleiben! Sind wir beweglich, gelingen viele Alltagsaktivitäten leichter. Hier dreht sich alles um das Thema Beweglichkeit. Unser Experte zeigt viele Übungen und gibt Anregungen, wie ein „Plus“ an Bewegung im Alltag eingebaut werden kann. Bitte, wenn möglich, eine Gymnastikmatte mitbringen.

WANN Montag, 12.10.2026, 17 – 18:30 Uhr

WER Amt für Ernährung, Landwirtschaft und
Forsten Bad Neustadt a.d.Saale,
Referent: Jakob Propp (Dipl.-Sportlehrer)

WO Hauswirtschaftsschule, Lehrsaaal,
Kreuzbergstraße 10, Bischofsheim i.d.Rhön

Anmeldung erforderlich unter 09771.61022213 oder
barbara.hein-praag@aelf-ns.bayern.de

ERNÄHRUNG AB DER LEBENSMITTE

ERNÄHRUNG

VORTRAG

Wie gelingen eine ausgewogene Ernährung und Genuss im Alltag? Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel – daraus ergeben sich neue Anforderungen an den persönlichen Lebensstil. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sind dabei wichtige Stellschrauben. Welche Lebensmittel sollten bevorzugt auf dem Speiseplan stehen?

WANN Mittwoch, 14.10. und 28.10.2026,
13 – 14:30 Uhr

WER Amt für Ernährung, Landwirtschaft und
Forsten Bad Neustadt a.d.Saale,
Referentin: Martina Edelmann
(Diätassistentin)

WO Hauswirtschaftsschule, Kreuzbergstraße 10,
Bischofsheim i.d.Rhön

Anmeldung erforderlich unter 09771.61022213 oder
barbara.hein-praag@aelf-ns.bayern.de

HERZGESUND KOCHEN

ERNÄHRUNG
KOCHEN



Herz und Gefäßen etwas Gutes tun – das ist leichter als Sie denken! Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung dabei ganz entscheidend. Doch was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Lebensmittel spielen eine Rolle? Wie gelingt ein „herzfreundlicher“ Lebensstil im Alltag? Antworten erhalten Sie in diesem Angebot.

WANN Mittwoch, 14.10. und 28.10.2026, 15 – 18 Uhr

WER Amt für Ernährung, Landwirtschaft und
Forsten Bad Neustadt a.d.Saale,
Referentin: Martina Edelmann
(Diätassistentin)

WO Hauswirtschaftsschule, Kreuzbergstraße 10,
Bischofsheim i.d.Rhön

5 € pro Person für Lebensmittel

Anmeldung erforderlich unter 09771.61022213 oder
barbara.hein-praag@aelf-ns.bayern.de

ERLEBNISWANDERUNG

BEWEGUNG

In einer ca. 5 km langen leichten Wanderung wird die Bewegung um kleine geistige Anregungen ergänzt. Damit soll ein präventiver Aspekt dazu anregen, weiterhin gesundheitlich aufmerksam zu sein. Abschließende Einkehr mit deftiger reichlicher Brotzeit.

WANN Samstag, 24.10.2026, 16:30 Uhr

WER Rhönklub ZV Oberweißenbrunn
WO Dorfgemeinschaftshaus (hinter der Kirche),
Kirchhofsweg 8, Bischofsheim
i.d.Rhön - Oberweißenbrunn

Anmeldung erforderlich bis 18.10.2026 bei
Bärbel Enders unter 09772.6231

BURGLAUER

SCHENKEN ODER VERERBEN?

Vermögen und Immobilien richtig weitergeben, Vermögen absichern und Streit in der Familie vermeiden. Ist eine Schenkung zu Lebzeiten sinnvoller als ein Testament? Dieser Vortrag gibt einen Überblick, wie Sie steuerliche Freibeträge optimal nutzen und selbst abgesichert bleiben.

VORTRAG

WANN Mittwoch, 21.10.2026, 18 – 20 Uhr

WER Quartiersmanagement Burglauer;
Referent: Dr. Markus Roßmann

WO Rudi-Erhard-Halle, Jahnstraße 13, Burglauer

Anmeldung erwünscht bis 09.10.2026 unter
09733.6064 oder quartiersmanagement@burglauer.de

FLADUNGEN

WAS KOMMT HEUTE AUF DEN TISCH?

KOCHEN



Was heute auf den Tisch kommt, können die Besucherinnen und Besucher im Freilandmuseum an jedem Sonntag im Dreiseithof aus Leutershausen herausfinden. Dann wird der Kochlöffel geschwungen und geschnippelt, geknetet und gekocht. Offenes Mitmachprogramm, ohne Anmeldung.

WANN Samstag, 03.10.2026, sonntags,
04./11./18./25.10.2026, 11 – 15 Uhr

WER Fränkisches Freilandmuseum Fladungen
WO Bahnhofstraße 19, Fladungen

Nachfragen möglich unter 09778.91230

WIE DAS DUFTET!

BACKTAG IM MUSEUM

Regelmäßig geht das Gemeindebackhaus aus Oberbernhards wie anno dazumal in Betrieb. Früh am Morgen wird der Backofen mit Reisig angeheizt, damit später knusprig frische Köstlichkeiten auf den Tisch kommen. Die Art der angebotenen Backwaren variiert je nach Termin. Es gilt: Solange der Vorrat reicht.

WANN Samstag, 03.10., Sonntag, 18.10. und Samstag, 24.10.2026, 11 Uhr

WER Fränkisches Freilandmuseum Fladungen
WO Bahnhofstraße 19, Fladungen

Nachfragen möglich unter 09778.91230

SENIORENTANZKREIS

BEWEGUNG

Tanzen ist gesund! Es trainiert nicht nur die Beweglichkeit, sondern hält auch den Geist jung und fit. Beim Schnuppernachmittag werden einfache (Kreis) Tänze vorgestellt und ausprobiert. Bitte bringen Sie bequeme Schuhe mit.

WANN montags, 05./12./19./26.10.2026, 15 – 16:30 Uhr

WER Katholisches Senioren-Forum Dekanat Bad Neustadt, Reinhilde Trabert (Tanzbeauftragte)

WO Pfarrheim, Bahnhofstraße 5, Fladungen

Nachfragen möglich unter 09778.319

UNTER ALLER KANONE? SPRICHWÖRTERFÜHRUNG

FÜHRUNG

Bei dieser Führung verkaufen wir Ihnen nicht die Katze im Sack und auch keine ollen Kamellen. Ob wir aber die Kirche im Dorf lassen, erfahren Sie bei einem geselligen Rundgang durch das Museum.

WANN Sonntag, 11.10.2026, 11 Uhr und 14 Uhr

WER Fränkisches Freilandmuseum Fladungen
WO Bahnhofstraße 19, Fladungen

Nachfragen möglich unter 09778.91230

STADTRUNDGANG – DIE NÖRDLICHSTE STADT BAYERNS ERKUNDEN

BEWEGUNG

Auf unserem Stadtrundgang erkunden wir zuerst die Altstadt von Fladungen und spazieren anschließend durch die Fladunger Flur zur Gangolfskapelle. Nach der Besichtigung der Kapelle laufen wir zurück zum Bahnhof des Rhönzügels und kehren in den Museumsgasthof „Schwarzer Adler“ ein.

WANN Mittwoch, 21.10.2026, 13:30 – 18 Uhr

WER Rhönklub Zweigverein Fladungen
WO Treffpunkt: Parkplatz Fränkisches Freilandmuseum, Bahnhofstraße 19, Fladungen

Nachfragen möglich unter 09778.463

„DER SCHOPPENFETZER“ – AUTORENLESEUNG

LESUNG



Herbstzeit ist Bücherzeit: Autor Günther Huth liest aus Erich Rottmanns 24. Fall, dem neuesten Teil der beliebten Krimiserie „Schoppenfetzter“. Im Anschluss an die Lesung besteht die Möglichkeit, mit Günther Huth ins Gespräch zu kommen und sich Bücher signieren zu lassen. Ohne Anmeldung.

WANN Sonntag, 25.10.2026, 14 Uhr

WER Fränkisches Freilandmuseum Fladungen
WO Bahnhofstraße 19, Fladungen

Nachfragen möglich unter 09778.91230

GROSSEIBSTADT

WIRTSHAUSSINGEN

MUSIK



Ihr singt gerne (oder hört gerne dabei zu) – dann seid ihr bei uns genau richtig! Wir laden euch recht herzlich zum „Wirtshaussingen in Kleeneuscht“ ein. Musikalisch begleitet werdet ihr dabei von Gerd an der Quetsche und Franz an der Gitarre. Wir freuen uns auf euer Kommen.

WANN Montag, 12.10.2026, 19 Uhr

WER Cäcilienchor Kleineibstadt
WO Gemeindezentrum, Saaler Straße 4, Großeibstadt – Kleineibstadt

Nachfragen möglich unter 09762.931000

BESTATTUNGSVORSORGE

VORTRAG

„Was kann ich regeln, dass in meinem Sinn gehandelt wird?“ Im Vortrag von Alexandra und Lukas Mahlmeister von Bestattungen Suckfüll erfahren Sie alles über die Vorsorge, eigene Wünsche und die Bestattung, damit die Angehörigen in Ihrem Sinne handeln. Anschließend können Sie Fragen stellen und es ist Zeit für den persönlichen Austausch bei Kaffee und Kuchen.

WANN Donnerstag, 22.10.2026, 14 – 17 Uhr

WER Seniorenkreisteam und Seniorenbeauftragte der Gemeinde, Bestattungen Suckfüll
WO Bruder-Konrad-Haus, Kirchplatz 1, Großeibstadt

Nachfragen möglich unter 09761.7470758

HENDUNGEN

APFELSAFTPRESSEN

WORKSHOP

Der Duft frischer Äpfel, das gemeinsame Erleben und Erinnern an frühere Zeiten stehen bei unserer Apfelsaft-Aktion im Mittelpunkt. Zusammen waschen, zerkleinern und pressen wir Äpfel zu leckerem, frischem Saft. Das Apfelsaftpressen spricht alle Sinne an: Die Äpfel können betrachtet, gefühlt, gerochen und verarbeitet werden. Viele ältere Menschen verbinden damit schöne Erinnerungen an die Erntezeit, den eigenen Garten oder gemeinsame Familienerlebnisse.

WANN Freitag, 23.10.2026, 14:30 – 16:30 Uhr

WER Brückenhof Schubert
WO Dorfplatz 5, Hendungen – Rappershausen

auf Spendenbasis
Anmeldung erforderlich unter 09764.8133

HERBSTADT

ÖL PRESSEN

WORKSHOP

Die Erfahrungen vieler Generationen lehren uns: Im Herbst wird es Zeit, den Keller aufzufüllen, lagerbare Früchte werden eingelagert, empfindliche eingekocht. Hier werden wir Öl pressen, eigenes Sonnenblumenöl für Salate und sogar zum Kochen. Wenn es Walnüsse gibt, können wir auch diese pressen.

WANN Samstag, 17.10.2026, 10 – 14 Uhr

WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Alexandra Laske
WO Werkstatt Alexandra Laske, Am Bach 18, Herbstadt

5 € pro Person
Anmeldung erforderlich unter www.die-vhs.de oder 09776.70909818

HEUSTREU

TANZTREFF DES BRK



Tanzen bringt den Kreislauf in Schwung, hält die Gelenke fit, fördert die Konzentration und beschert ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis. Tanz ist Bewegung und Bewegung ist Leben. Auch und gerade ältere Menschen finden hier eine besonders gesellige Art der Bewegung. Es spielt das Duo Flamingo.

WANN Dienstag, 27.10.2026, 14 – 18:30 Uhr
WER BRK Kreisverband Rhön-Grabfeld
WO Festhalle, Am Salzbrunnen 10, Heustreu

Eintritt 7 €
Nachfragen möglich unter 09771.612343

HOHENROTH

KOORDINATIONSTRaining MIT LIFE-KINETIK-INHALTEN

Infoveranstaltung mit praktischen Übungen: Life-Kinetik kombiniert spielerisch Bewegung mit Denkaufgaben und fördert so neue Verbindungen im Gehirn. Bei der Informationsveranstaltung lernen Sie praktische Übungen dazu kennen. Im Anschluss kann ein 10-wöchiger von den Krankenkassen bezuschusster Kurs besucht werden.

WANN Montag, 05.10.2026, 18 – 19 Uhr
WER Pflegelotsin der Gemeinden Hohenroth und Schönau a.d.Brend, Referent: Herr Ragati (zertif. Life-Kinetik Präventionstrainer)
WO Kleine Sporthalle, Jahnstraße 4, Hohenroth

Anmeldung erforderlich unter 09771.68227 oder pflegelotse@hohenroth.de



HOLLSTADT

DORFRUNDENTAG



Gemeinsames Laufen, Walken oder Wandern auf der Dorfrunde Hollstadt: Über eine Länge von ca. 3,5 km bieten wir eine gemeinsame Wanderung in und um Hollstadt an, um möglichst viele Bürgerinnen und Bürger zu regelmäßiger Bewegung zu motivieren. Die Strecke ist dauerhaft ausgeschildert. Alternativ steht auch eine Flachstrecke zur Verfügung.

WANN Samstag, 03.10.2026, 10 – 11 Uhr
WER TSV Hollstadt
WO Treffpunkt: Sportheim, Jahnstraße 1, Hollstadt

Nachfragen möglich unter 01575.4330471

SENIORENGYMNASTIK



Aktiv und beweglich auch mit 60+. Mit diesem Ziel treffen wir uns jeden Dienstag. Beweglichkeit, Koordination und Kraft sind wichtige Fähigkeiten, die ein selbstständiges Leben im Alter voraussetzen. Unter fachlicher Anweisung werden Übungen durchgeführt und zum Nachmachen im Alltag angeregt.

WANN dienstags, 06./13./20./27.10.2026, 19 – 20 Uhr
WER TSV Hollstadt
WO Sporthalle, Jahnstraße 1, Hollstadt

Nachfragen möglich unter 09773.1020

MELLRICHTSTADT

FREUDE AN BEWEGUNG ENTDECKEN



Vom Parkplatz Streuwiese in Mellrichstadt spazieren wir zum Mehrgenerationenspielplatz am Mahlbach. Beim Ausprobieren der Geräte erleben wir Freude an der Bewegung und erinnern uns an frohe Stunden auf dem Spielplatz unserer Kindheit, anschließend gemeinsame Brotzeit. Ein Spaziergang für Menschen mit und ohne Demenz.

WANN Mittwoch, 07.10.2026, 10 – 12:30 Uhr
WER Natur unvergesslich, Martina Heinrich
WO Treffpunkt: Parkplatz Streuwiese, Hauptstraße, südlicher Stadteingang, Mellrichstadt

Anmeldung unter 0151.44282280

HOPPLA PFLEGE – CRASHKURS PFLEGE



Plötzlich pflegende(r) Angehörige(r), was nun? Eine Pflegesituation tritt meist unvorhersehbar ein und die Betroffenen können sich kaum darauf einstellen. Bei diesem Workshop bekommen Sie ein paar Tipps und Tricks gezeigt, wie Sie Ihren zu pflegenden Angehörigen unterstützen können.

WANN Donnerstag, 08.10.2026, 13 – 15 Uhr
WER Pflegeübungszentrum Rhön-Grabfeld, Christin Mähler (Leitung von Kursen für häusliche Pflege)
WO Lohweg 4, Mellrichstadt

Anmeldung erforderlich unter 09776.81170 oder info@pflegeuebungszentrum.de

OPEN PÜZ



Sie sind pflegende(r) Angehörige(r) oder Sie sind selbst pflegebedürftig? Sie wollen Ihren pflegerischen Alltag sicher, zielgerichtet und einfacher gestalten? Wir beraten und schulen Sie und Ihren pflegebedürftigen Angehörigen, abgestimmt auf Ihre Situation. Erfahren Sie mehr über unser Pflegeübungszentrum.

WANN Donnerstag, 08.10.2026, 15 – 18 Uhr
WER Pflegeübungszentrum Rhön-Grabfeld
WO Lohweg 4, Mellrichstadt

Nachfragen möglich unter 09776.81170 oder info@pflegeuebungszentrum.de.

HAUSNOTRUF



Mit der richtigen Technik sicher in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben. Wir erklären die Technik und beantworten alle Ihre Fragen rund um das so wichtige Thema Hausnotruf.

WANN Freitag, 09.10.2026, 18 – 19 Uhr
WER Malteser Hilfsdienst gGmbH
WO Lehrsaal, Lohweg 2, Mellrichstadt

Nachfragen möglich unter 09776.81110 oder malteser.mellrichstadt@malteser.org

PFLEGEBERATUNG UNTERWEGS

Pflegebedürftigkeit tritt oft unerwartet ein und immer mehr Menschen sehen sich mit dem Thema konfrontiert. Es geht um mehr als Geld und Anträge. Der Pflegestützpunkt unterstützt Pflegebedürftige schnell und unkompliziert. In der offenen Außensprechstunde besteht die Möglichkeit, Fragen rund um das Thema Pflege in einem persönlichen Gespräch zu klären.

WANN Mittwoch, 14.10.2026, 8:30 – 12 Uhr
WER Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld, Sandra Wimmer (Gesundheits- und Krankenpflegerin und Pflegeberaterin)
WO Verwaltungsgemeinschaft, Hauptstraße 4, Mellrichstadt

Anmeldung erwünscht unter 09771.94129





Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Kraft, Mobilität, Koordination und Gleichgewicht – angepasst an dein Leistungsniveau. Bei unterschiedlichen Beschwerden: Orthopädisch (Rücken, Schulter, Knie), Krebsnachsorge, Chronischen Krankheiten (Asthma, Rheuma, Diabetes, Osteoporose...). Bitte geben Sie bei der Anmeldung Art der Einschränkung bzw. Beschwerden an.

WANN Mittwoch, 14.10.2026, 15 – 16 Uhr
WER GEKA-Fit e.V.
WO Stockheimer Straße 25, Mellrichstadt

Anmeldung erforderlich unter 09776.7093881 oder info@geka-fit.de

ZENTRALDEPOT – FÜHRUNG DURCH DIE SCHATZKAMMER DES LANDKREISES

Dass ein Landkreis über eine eigene Kunstsammlung verfügt, stellt die Ausnahmesituation in Bayern dar. Umso wichtiger ist, dass Rhön-Grabfeld seine wertvollen Bestände seit 2024 im neu eingerichteten Zentraldepot in Mellrichstadt lagern und konservatorisch sichern kann. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen, auf die Gemäldezuganlage, Planschränke und Schwerlastregale voller Kunst.

WANN Mittwoch, 21.10.2026, 14:30 – 16 Uhr
WER Kulturagentur Rhön-Grabfeld
WO Hainbergkaserne (nicht barrierefrei), Wiesentalgraben 116, Mellrichstadt

Eintritt und Führung frei
Nachfragen möglich unter 09771.94674



GESUNDE ERNÄHRUNG IM ALTER

Wie ernährt man sich gesund im Alter? Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Baustein um Vitalität, Lebensqualität und Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern. Wir sprechen darüber und beantworten Fragen.

WANN Freitag, 30.10.2026, 18 – 19 Uhr
WER Malteser Hilfsdienst gGmbH
WO Lehrsaa, Lohweg 2, Mellrichstadt



Nachfragen möglich unter 09776.81110 oder malteser.mellrichstadt@malteser.org

NIEDERLAUER

DANKE-FRÜHSTÜCK FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



Sie pflegen Ihre(n) Angehörige(n) zu Hause oder haben ihn gepflegt? Wir möchten dafür DANKE sagen und Sie zu einem Frühstück mit reichhaltigem Büfett einladen. Austausch mit anderen Angehörigen, Spaß durch Bewegung beim Danke-Frühstück und im Alltag. Es sind Fachstellen vor Ort. Finanziert von der GesundheitsregionPlus des Landkreises.



WANN Samstag, 17.10.2026, 9 – 12 Uhr
WER Quartiersmanagerinnen und Pflegelotsen im Landkreis Rhön-Grabfeld und Stadt Münnerstadt und die Gesundheitsregion-Plus Landkreis Rhön-Grabfeld
WO Gemeinschaftshaus, Zur Ockergrube 1, Niederlauer – Oberebersbach

Anmeldung erforderlich bis zum 09.10.2026 unter 09733.8231 oder pflegelotse@niederlauer



NORDHEIM

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Sie sind herzlich eingeladen zu einer Stunde Bewegung und Gymnastik mit Musik und jeder Menge Spaß. Bitte Sportbekleidung und Hallenschuhe mitbringen.



WANN mittwochs, 07./14./21./28.10.2026, 18 – 19 Uhr
WER TSV Nordheim, Margarete Schmidt
WO Turnhalle, Jahnstraße 4, Nordheim v.d.Rhön

Nachfragen möglich unter 09779.412

ERBEN UND VERSCHENKEN



Was sollte man beim Vererben oder Verschenken beachten? Die Notare Tim Kraus und Iris Stocker (Mellrichstadt/Bad Brückenau) erklären verständlich die wichtigsten Themen rund um Testament, Erbrecht und Überlassung. Der kostenfreie Vortrag bietet hilfreiche Informationen und praktische Tipps für eine frühzeitige Vorsorge.

WANN Montag, 26.10.2026, 18 – 19:30 Uhr
WER Gemeinde Nordheim, Notare Tim Kraus und Iris Stocker
WO Kulturscheune, Marktplatz 7, Nordheim v.d.Rhön



Nachfragen möglich unter 0171.3139258

OBERELSBACH

GENUSSTOUR DURCH DAS HAUS DER LANGEN RHÖN

Ein UNESCO-Biosphärenreservat – was bedeutet das eigentlich? Wie ist die Rhön entstanden und mit welchen Projekten gestalten die Menschen vor Ort ihre Zukunft? Erleben Sie eine spannende Führung durch unsere interaktive Ausstellung. Entlang der Genusstour gibt es leckere Rhöner Häppchen zum Probieren (kostenfrei).

WANN Freitag, 16.10.2026, 14:30 – 15:30 Uhr
WER Biosphären-Infozentrum „Haus der Langen Rhön“
WO Unterelsbacher Straße 4, Oberelsbach

Nachfragen möglich unter 09774.910260 oder info@nbr-rhoen.de



OSTHEIM

SICHER IM ALTER: SCHUTZ VOR BETRÜGERISCHEN MASCHEN

Schockanrufe, falsche Polizisten oder Enkeltricks: Kriminelle nutzen das Vertrauen älterer Menschen skrupellos aus. Kriminaloberkommissar Michael Beetz klärt verständlich über die gängigsten Betrugs-maschen auf. Er gibt konkrete, direkt umsetzbare Tipps, wie man vorbeugen und sich schützen kann.

WANN Montag, 05.10.2026, 15 – 16:30 Uhr
WER Quartiersmanagement Ostheim, Referent: Michael Beetz (Kriminaloberkommissar)
WO Rathaus (barrierefreier Zugang), Marktstraße 24, Ostheim v.d.Rhön

Nachfragen möglich unter 09777.917061



SITZKISSEN FILZEN MIT RHÖN-SCHAFWOLLE



Unter Anleitung von Monika Petersen werden gemütliche Sitzkissen aus Rhöner-Schafwolle gefilzt (reine Schurwolle von lebenden Schafen). Perfekt auch für Anfänger. Das Material ist im Unkostenbeitrag bereits enthalten. Das entstandene Unikat kann mit nach Hause genommen werden.

WANN Mittwoch, 14.10.2026, 15 – 18 Uhr

WER Quartiersmanagement Ostheim, Kreativ-Werkstatt Monika Petersen

WO Begegnungscafé Ostheim (barrierefreier Zugang nach Absprache), Manggasse 6, Ostheim v.d.Rhön

Unkostenbeitrag 8 €

Anmeldung erforderlich unter 09777.917061

SICHER AUF DEN BEINEN: STURZPROPHYLAXE



Mit einfachen Übungen im Alltag stärken Sie aktiv Ihre Balance und Mobilität. Die Pflegelotsin Sabine Nasner zeigt Ihnen, wie Sie bereits mit wenigen, leichten Übungen Stürzen effektiv vorbeugen und probiert diese bereits direkt vor Ort mit Ihnen aus.

WANN Donnerstag, 29.10.2026, 15 – 16 Uhr

WER Quartiersmanagement Ostheim, Pflegelotsin der Gemeinde Sandberg

WO Rathaus (barrierefreier Zugang), Marktstraße 24, Ostheim v.d.Rhön

Anmeldung erwünscht unter 09777.917061

SAAL

GYMNASTIK IM SITZEN MACHT SPASS

Bewegungsübungen sind das A und O, um im Alter fit zu bleiben! Schnuppern Sie bei uns rein und erfahren, wie leichte Übungen im Sitzen in Gemeinschaft Spaß machen können. Auch wenn es hier und da zwickt, sind Sie bei der Physiotherapeutin professionell aufgehoben. Bitte bequeme Kleidung tragen.

WANN Dienstag, 06.10.2026, 10 – 11 Uhr

WER Quartiersmanagement Saal, Isabell Schönhoff (Physiotherapeutin)

WO Festhalle, Rathausstraße 7, Saal a.d.Saale



Anmeldung erwünscht bis 05.10.2026 bei Hanna Kirchner unter 0175.5526631

FAHR SICHERHEITSTRaining MIT DEM E-BIKE/PEDELEC



Praktische Übungen mit dem eigenen E-Bike tragen zum sicheren Radfahren bei und helfen nachweislich, Unfälle zu vermeiden. Angeleitet trainieren Sie Anfahren, Kurven fahren, Bremsen und Ausweichen. Sie erhalten auch Tipps für ein sicheres Verhalten im Straßenverkehr und können Erfahrungen austauschen. Es besteht Helmpflicht.

WANN Donnerstag, 08.10.2026, 14 – 16 Uhr

WER Quartiersmanagement Saal, Verkehrserziehung Bad Neustadt (PI)

WO Treffpunkt: Fahrradweg mit Parcours, Marienstraße, Saal a.d.Saale



Anmeldung erforderlich bis 02.10.2026 bei Hanna Kirchner unter 0175.5526631

SALZ

FEIERTAGSKAFFEE



Am Feiertag allein? Das muss nicht sein. Kommen Sie allein oder in Begleitung zum „Feiertagskaffee“ mit selbstgebackenen Kuchen. Sie können auch gerne einen Kuchen mitbringen. Kommen kann jede/jeder. Eine Rhönklub-Mitgliedschaft ist nicht erforderlich. HERZLICH WILLKOMMEN!

WANN Samstag, 03.10.2026, 14:30 – 18 Uhr

WER Rhönklub ZV Salz

WO Rhönklub-Heim (barrierefreier Zugang), Raiffeisenstraße 4, Salz



Nachfragen möglich unter 09771.3270

FIT AB 50

Dieser Kurs richtet sich an Menschen ab 50, die ihre Gesundheit aktiv fördern, beweglich bleiben und mit mehr Energie und Lebensfreude älter werden möchten.

WANN montags, 05./12./19./26.10.2026, 18 – 19 Uhr

WER DJK Salz

WO Turnhalle Grundschule, Hirtshorn 1, Salz

Nachfragen möglich unter 0171.4714721



GYMNASTIK FÜR DEN RÜCKEN

Kräftigende und mobilisierende Gymnastik für Rücken, Schultern und Bauch. Der Kurs verbessert Haltung, Beweglichkeit und Stabilität, beugt Verspannungen vor und stärkt die Rückenmuskulatur – für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.

WANN mittwochs, 07./14./21./28.10.2026, 19 – 20 Uhr

WER DJK Salz

WO Turnhalle Grundschule, Hirtshorn 1, Salz



Nachfragen möglich unter 0171.4714721

KELTENWELT AM GLAUBERG



Nach der Busfahrt durch die Rhön erwandern wir (2,2 km) geführt auf naturbelassenen Wegen die „Keltenwelt am Glauberg“ (Hessen) bei grandiosen Fernblicken in einer alten Kulturlandschaft. Selbst kann man das Museum und den keltischen Grabhügel erkunden. Mittagseinkauf findet im Museumsbistro statt.

WANN Mittwoch, 14.10.2026, 8 – 18 Uhr

WER Rhönklub ZV Salz

WO Treffpunkt: Rhönklub-Heim, Raiffeisenstraße 4, Salz



Eintritt, Führung 14 € und Busfahrt ca. 30 €
Anmeldung erforderlich unter 09771.3270

DURCH DAS KASKADENTAL

Wir fahren zum Parkplatz Kaskadental und beginnen hier die Kurzwanderung (ca. 2,2 km) durch das idyllische Waldtal vorbei an der Luitpold-Eiche hinauf (130 hm) zum Forsthaus Klaushof, wo wir zum Mittag einkehren. Wir gehen am wildromantischen Kaskadenbach entlang, durch naturbelassene Landschaft.

WANN Donnerstag, 22.10.2026, 10 – 15 Uhr
WER Rhönklub ZV Salz
WO Treffpunkt: Rhönklub-Heim, Raiffeisenstraße 4, Salz



4 € Mitfahrbeitrag, Speisen und Getränke auf eigene Rechnung
Anmeldung erforderlich bis 15.10.2026 unter 09771.3270

SCHOPPENFEST



Wir laden Sie sehr herzlich zu einem unterhaltsamen Herbst-Abend, unserem traditionellen „Schoppenfest“, nach Salz ein. Bei einem guten Schoppen oder alkoholfreien Getränken, Imbiss, Musik, einer Aufführung der Theatergruppe und netten Gesprächen versprechen wir kurzweilige Stunden. Der Eintritt ist frei. Spontanes Kommen möglich.

WANN Samstag, 24.10.2026, 19 Uhr
WER Rhönklub ZV Salz
WO Gemeindezentrum (barrierefreier Zugang), Centplatz 2, Salz



Speisen und Getränke auf eigene Rechnung
Anmeldung erwünscht unter 09771.4558

FÜHRUNG AUF DEM JÜDISCHEN FRIEDHOF



Wir wandern gemeinsam durch die Saale-Wiesen zum Jüdischen Friedhof von Bad Neustadt, welcher 1887 außerhalb der Stadt angelegt wurde und sich heute mitten im Stadtgebiet befindet. Nach der Führung ist ein gemeinsames Mittagessen geplant und ein Austausch über das Gehörte und Gesehene möglich.

WANN Dienstag, 27.10.2026, 10 – 15 Uhr
WER Rhönklub ZV Salz
WO Treffpunkt: Rhönklub-Heim, Raiffeisenstraße 4, Salz

Männliche Teilnehmer bitte mit Kopfbedeckung, 3 € pro Person für Führung
Anmeldung erforderlich bis 23.10.2026 unter 09771.3270

SCHÖNAU

FITNESS ENTDECKEN – EIN BLICK INS FITNESSSTUDIO

Gemeinsam besuchen wir das Fitnessstudio und entdecken, welche Trainingsformen auch im Alter sinnvoll und unterstützend sein können. Es werden Übungen gezeigt, die Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden fördern. Zudem besteht die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden und offene Fragen zu klären.

WANN Mittwoch, 14.10.2026, 14 – 15:30 Uhr
WER Pflegelotsin der Gemeinden Hohenroth und Schöna u.a.d.Brend
WO Fitnessstudio Fit B279, Markbergstraße 29, Schöna u.a.d.Brend

Anmeldung unter 09771.68227 oder pflegelotse@schoenau-brend.de



SULZFELD

LEICHTES GLEICHGEWICHTS-TRAINING FÜR SENIOREN



Sanftes Gleichgewichtstraining ist eine schonende und zugleich wirkungsvolle Möglichkeit, um im Alter Beweglichkeit, Standfestigkeit und Sicherheit im Alltag zu fördern. Durch einfache, langsame Übungen – im Sitzen oder Stehen – werden Muskeln, Koordination und Reaktionsfähigkeit trainiert.

WANN Freitag, 02.10.2026, 15:30 – 16:15 Uhr
WER Pflegelotsin der Gemeinde Sulzfeld und Renate Krug
WO Haus des Gastes, Veranstaltungsraum, Dorfplatz 1, Sulzfeld

Anmeldung erwünscht unter 01512.5350299

TRAPPSTADT

ÖFFENTL. FÜHRUNG DURCH DEN NATURFRIEDHOF

Der 1. Vorstand, Kurt Mauer, vom Naturfriedhof St. Ursula führt Sie durch den Naturfriedhof und beantwortet Ihre Fragen zur Ruhestätte. Der Naturfriedhof steht allen Menschen zur Verfügung. Sie erreichen den Naturfriedhof indem Sie in Alsleben der Beschilderung bis zum Parkplatz folgen.

WANN Sonntag, 04.10.2026, 14 Uhr
WER Naturfriedhof St. Ursula, Kurt Mauer (1. Vorstand)
WO Treffpunkt: Parkplatz Naturfriedhof St. Ursula, Trappstadt - Alsleben

Nachfragen möglich unter 09765.798584 oder info@naturfriedhof-sankt-ursula.de



UNSLEBEN

LAUFTREFF

Gemeinsames Laufen (z.B. Dorfrunde) mit Übungen zur Beweglichkeit, Kräftigung und Entspannung. Bitte bequeme Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.

WANN dienstags, 06./13./20./27.10.2026, 16 – 17 Uhr
WER TSV Unsleben, Sonja Schirber
WO Sportplatz, Bahnhofstraße 4, Unsleben



Nachfragen möglich unter 09773.8450

SENIORENGYMNASTIK



Gymnastikübungen für den ganzen Körper und für jede Leistungsstufe. In der Gruppe macht es einfach mehr Spaß. Bitte Sportkleidung und Hallenschuhe mitbringen.

WANN mittwochs, 07./14./21./28.10.2026, 15:30 – 16:30 Uhr
WER TSV Unsleben, Sabine Bührig
WO Sportplatz, Bahnhofstraße 4, Unsleben



Nachfragen möglich unter 09773.8450

ERBEN UND VERERBEN



Herr Winter hält einen Vortrag mit den Inhalten: gesetzliche Erbfolge, Pflichtteilsrecht, Erbvertrag, Testament, Nottestamente, der letzte Wille, Nachlass prüfen, verwalten und teilen, Erbschaftsteuer, Schenken statt Vererben?, Erbschaft ausschlagen.

WANN Donnerstag, 15.10.2026, 18 – 19:30 Uhr
WER Quartiersmanagement Unsleben, Referent: Timo Winter (Rechtsanwalt)
WO Dorfscheuer Unsleben, Schloßgasse 10, Unsleben

Anmeldung erwünscht unter 09773.912250 oder kerstin.manger@unsleben.de

WOLLBACH

HERBSTWANDERUNG DURCH WOLLBACHS FLUREN



Wir wandern ca. 6 km über das Gewerbegebiet oberhalb der Fischteiche entlang bis zum Wasserhochbehälter. Hier erhalten wir Informationen über die Wasserversorgung von Wollbach. Es sind alle eingeladen, egal ob jung oder alt. Im Anschluss geht es zum gemütlichen Beisammensein zur Wollbacher Halle. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

WANN Samstag, 03.10.2026, 13:30 Uhr
WER RSV Concordia Wollbach e.V. mit seiner Freizeitsportgruppe
WO Treffpunkt: Dorfplatz, Kirchstraße 2, Wollbach

Nachfragen möglich unter 09773.5430

DEM DIABETES DAVONLAUFEN

Wir walken wöchentlich im moderaten Tempo. Die Strecke ist ca. 4 km. Es sind alle eingeladen, die sich bewegen und etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Bitte bequeme Kleidung und festes Schuhwerk anziehen. Wenn vorhanden Nordic-Walking-Stöcke mitbringen. Es entfällt bei schlechtem Wetter.



WANN montags, 05./12./19./26.10.2026, 14:30 – 15:30 Uhr
WER RSV Concordia Wollbach e.V., Gertrud Rödiger
WO Treffpunkt: Spielplatz, Ecke Sonnenleite, Wollbach

Nachfragen möglich unter 09773.1878

WÜLFERSHAUSEN

YOGA – MIT UND AUF DEM STUHL

Ideal für alle, die sich mehr Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden wünschen. Mit achtsamen Übungen, bewusster Atmung und sanften Dehnungen stärken wir Körper und Geist. Auch für Anfängerinnen, Anfänger und Menschen mit Einschränkungen geeignet. Ich freue mich auf Sie. Bitte Matte, kleines Kissen und Decke mitbringen.



WANN Freitag, 16.10.2026, 15 – 16 Uhr
WER Bettina Römling (Yogalehrerin)
WO Feuerwehrhaus, Schulplatz 5, Wülfershausen a.d.Saale – Eichenhausen

auf Spendenbasis
Anmeldung erforderlich unter bettina-yoga@web.de oder 01578.8406363

YOGA – SANFT UND ACHTSAM

Hier können Sie ganz bewusst zur Ruhe kommen, den Körper sanft und achtsam bewegen und neue Kraft schöpfen. Mit leichten Übungen und bewusster Atmung fördern wir Beweglichkeit, Entspannung und innere Balance – ganz ohne Leistungsdruck. Ich freue mich auf Sie. Bitte Matte, kleines Kissen und Decke mitbringen.

WANN Freitag, 16.10.2026, 16:15 – 17:15 Uhr
WER Bettina Römling (Yogalehrerin)
WO Feuerwehrhaus, Schulplatz 5, Wülfershausen a.d.Saale – Eichenhausen

auf Spendenbasis
Anmeldung erforderlich unter bettina-yoga@web.de oder 01578.8406363



„JEDER, DER SICH DIE FÄHIGKEIT ERHÄLT, SCHÖNES ZU ERKENNEN, WIRD NIE ALT WERDEN.“
FRANZ KAFKA

„FALTEN ENTSTEHEN NUR DORT, WO GELÄCHELT WURDE.“
JIMMY BUFFET

„MONDE UND JAHRE VERGEHEN, ABER EIN SCHÖNER MOMENT LEUCHTET DAS LEBEN HINDURCH.“
FRANZ GRILLPARZER

„WENN DIE JUGEND WÜSSTE – WENN DAS ALTER KÖNNTE.“
SPRICHWORT

„KEINE GRENZE VERLOCKT MEHR ZUM SCHMUGGELN ALS DIE ALTERSGRENZE.“
KARL KRAUS

AUF EINEN OKTOBER VOLLER GUTER LAUNE, INSPIRIERENDER BEGEGNUNGEN, NEUER IMPULSE, GEMEINSAMER BEWEGUNG UND GENUSSVOLLER MOMENTE!

Aktionsmonat Fotohinweise: ©stock.adobe.com:@Dasha Petrenko, @Rawpixel.com, @Stephan Dinges, @ipopba, @ChiccoDodiFC, @chokniti, @alserikov, @Xenia, @Luis, @ARochau, @Kakteen, @Impact Photography, @Duangsaeng, @Halfpoint, @kucherav, @kebox, @The Little Hut, @haenson, @Elena Ray, @Face Stock, @Robert Neumann, @eldarnurkovic, AnnaStills, @Wesley25/peopleimages.com, @Kzenon, @Pixel-Shot, @brizmaker, @fotoknips, @Keitma, @WavebreakmediaMicro, @Grady R/peopleimages.com, @trekandphoto

KONTAKT

Landratsamt Rhön-Grabfeld
Amt für Senioren und Menschen mit Behinderung
Spörleinstraße 11
97616 Bad Neustadt a.d.Saale
Telefon 09771.94-433 oder -239

aktionsmonat@rhoen-grabfeld.de
www.rhoen-grabfeld.de

INITIATOREN

- › Fachstelle für Senioren und Menschen mit Behinderung
- › Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Rhön-Grabfeld
- › Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld

