



Landratsamt
Kitzingen

AKTionswochen 60+

für Bürger ab 60 Jahren im Landkreis Kitzingen
vom 11. September bis 12. Oktober 2026

Vorträge, Seminare, Ausflüge, gesellige Nachmittage,
Kulturveranstaltungen, Fitness- und Sportangebote

Programmheft 2026



Grußwort der Landrätin

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

ich freue mich sehr, Ihnen das neue Programmheft der Aktionswochen 60+ präsentieren zu dürfen.

Die Wochen finden in der Zeit von Freitag, 11. September bis Montag, 12. Oktober statt und stehen ganz im Zeichen von Begegnung, Bewegung und neuen Impulsen.



Ein abwechslungsreiches Programm möchte Sie einladen, aktiv zu werden, Neues auszuprobieren und Gemeinschaft zu erleben. Sie können aus über 200 Veranstaltungen auswählen, die während der Aktionswochen 60+ in den Gemeinden unseres Landkreises meist kostenfrei angeboten werden.

Freuen Sie sich auf informative Vorträge und gesellige Treffen, auf aktive Freizeitbeschäftigungen, wie Wandern und Radfahren sowie Ausflüge bis hin zu Sport- und Fitnessangeboten.

Die Eröffnungsveranstaltung zum diesjährigen Schwerpunktthema **„Aktiv gegen Demenz“** findet diesmal in einem außergewöhnlichen Rahmen statt.

Die aus Radio und TV bekannte Liedermacherin, Autorin und Psychologin Dr. Sarah Straub präsentiert im Rahmen einer Konzertlesung ihr neues Buch „Lebensmut trotz(t) Demenz“. Dabei zeigt sie unter anderem Möglichkeiten auf, wie wir Menschen mit Demenz einfühlsam und respektvoll begegnen können (siehe Seite 14-15).

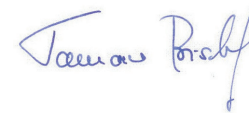
Weitere Schwerpunktangebote finden Sie neben allen weiteren Programmpunkten im Programmheft.

Ich möchte mich ganz besonders bei den vielen Organisatoren und Helfern in den Vereinen, Verbänden, Pfarreien, Selbsthilfegruppen und Seniorenclubs bedanken, die mit viel Zeit, Ideen, Leidenschaft und persönlichem Engagement dieses umfangreiche Programm erst ermöglichen.

Liebe Bürgerinnen und Bürger 60+,

ich lade Sie herzlich ein: Machen Sie mit und beleben Sie diese 4 Wochen mit Ihrer Neugier und Ihrem Interesse.

Erfreuen Sie sich an neuen sozialen Kontakten und geselligem Miteinander – und das Wichtigste: haben Sie Spaß dabei!



Ihre Landrätin
Tamara Bischof

**Programm AKTIONSWOCHEN 60+
vom 11. September bis 12. Oktober 2026**

Veranstaltungen in Kitzingen	Seite
11.09.2026 Eröffnung der Aktionswochen 60+ im Landratsamt Kitzingen mit Konzertlesung: „Lebensmut trotz(t) Demenz“	14
11.09.2026 Gesundheitsworkout	16
18.09.2026	25
25.09.2026	34
02.10.2026	45
09.10.2026	55
11.09.2026 Seniorentanz & Kaffee trinken	16
11.09.2026 Vortrag der Polizei: Internet- und Telefontrickbetrug	16
13.09.2026 „Sunday Groove“ (Rock & Oldies) Musik-Live-Event	17
14.09.2026 Schnupperstunde Seniorensport -	18
21.09.2026 Fitnessgymnastik für Jedermann	27
28.09.2026	37
05.10.2026	48
12.10.2026	58
14.09.2026 Montagstreff in der Bürgerstube	18
21.09.2026	28
28.09.2026	38
05.10.2026	47
12.10.2026	58
14.09.2026 Bewegungsspiele	18
15.09.2026 Senioren-Sprech-Stunde	19
22.09.2026 zuhören-informieren-verbinden	29
29.09.2026	40
06.10.2026	49
15.09.2026 Schnupperstunde "75+" für Senioren	19
22.09.2026 mit körperlichen Einschränkungen	29
29.09.2026	39
06.10.2026	48
15.09.2026 Denksportgruppe	20
22.09.2026	29
29.09.2026	39
06.10.2026	49

**Programm AKTIONSWOCHEN 60+
vom 11. September bis 12. Oktober 2026**

Veranstaltungen in Kitzingen	Seite
15.09.2026 Zirkeltraining Kraft + Faszien	20
22.09.2026	29
29.09.2026	40
06.10.2026	49
15.09.2026 Gemeinsames Kartenspiel "Tichu"	20
22.09.2026	29
29.09.2026	40
06.10.2026	49
15.09.2026 Häkel-Nachmittag	20
15.09.2026 Stuhlyoga	21
15.09.2026 Pilates	21
22.09.2026	30
29.09.2026	40
06.10.2026	50
15.09.2026 Vortrag KKL: Rauchstopp als Schlüssel zur Prävention	21
16.09.2026 Seniorengymnastik	22
23.09.2026	32
30.09.2026	42
07.10.2026	53
16.09.2026 Cardiotraining und Workout	23
23.09.2026	32
30.09.2026	42
07.10.2026	53
17.09.2026 Bingo-Tag	24
17.09.2026 Seniorentanz	24
17.09.2026 Kochkurs: "Kochen für den kleinen Haushalt-gewusst wie!"	24
17.09.2026 Schnupperstunde Seniorensport -	24
24.09.2026 Spaß am Sport für eine bessere Gesundheit	34
01.10.2026	44
08.10.2026	54
18.09.2026 Gesundheitsworkout	25
25.09.2026	34
02.10.2026	45
09.10.2026	55

**Programm AKTIONSWOCHEN 60+
vom 11. September bis 12. Oktober 2026**

Veranstaltungen in Kitzingen	Seite
18.09.2026 Weg in die Stille -	25
25.09.2026 Wochenausklank mit christlicher Meditation	35
02.10.2026	45
09.10.2026	55
18.09.2026 Kellerführung Deusterkeller	25
18.09.2026 Seniorengymnastik	26
25.09.2026	35
02.10.2026	46
09.10.2026	56
18.09.2026 Filmvorführung: "The Father" mit moderierter Diskussion	26
19.09.2026 Veranstaltung: "In Erinnerung mit Postkarten vom "alten" Kitzingen schwelgen"	26
19.09.2026 Lustige Frankenweiraritäten-Weinprobe	26
02.10.2026	46
03.10.2026	46
20.09.2026 Wanderung zum Zabelstein	27
22.09.2026 Radtour 60+	30
22.09.2026 Vortrag KKL: Herzinfarkt & Schlaganfall: Erkennen.Handeln.Leben retten.	30
23.09.2026 Bremsernachmittag	31
23.09.2026 Infoveranstaltung "Pflegebedürftigkeit"	32
24.09.2026 Halbtageswanderung im Steigerwald	33
24.09.2026 Kostenfreie Beratung "Barrierefreies (Um)Bauen"	33
24.09.2026 Musik am Nachmittag	33
24.09.2026 Führung "Wild Times"	34
01.10.2026	44
07.10.2026	52
24.09.2026 Frauenstammtisch	34
25.09.2026 Sicherheitstraining: Sicher Rad fahren mit und ohne Elektroantrieb - E-Bikes die neue Mobilität im Straßenverkehr	35

**Programm AKTIONSWOCHEN 60+
vom 11. September bis 12. Oktober 2026**

Veranstaltungen in Kitzingen	Seite
25.09.2026 Geselliger Ü60-Nachmittag mit Vortrag	35
26.09.2026 Seniorennachmittag für die Senioren 90+ des Landkreises Kitzingen	36
27.09.2026 Tanzen mit der Fränkischen Volkstanzgruppe	37
28.09.2026 Vorsorge-Vortragsnachmittag im Landratsamt 1. Vortrag: Gesetzliche Betreuung, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung 2. Alles um das Erbe und Testament	38
29.09.2026 Erste Hilfe Kurs 60+	40
30.09.2026 Infoveranstaltung: Zuverdienst neben der Rente - es geht mehr als du denkst!	41
30.09.2026 Internetcafé mit Digitallotsen	42
30.09.2026 Vortrag KKL: Brustkrebsvorsorge und Beckenbodentraining-was Frauen hilft	42
01.10.2026 Musikalischer Nachmittag	43
01.10.2026 Kochkurs: „Männer ab 55 unter sich: einfach, lecker und ausgewogen kochen“	44
02.10.2026 Oktoberfest	45
02.10.2026 Spieleabend	46
06.10.2026 Kreativwerkstatt	50
06.10.2026 Senioren-Filmtage im Roxy-Kino Kitzingen	50
07.10.2026	52
08.10.2026	54
07.10.2026 Das Seniorenkaffee	51
07.10.2026 Vortrag KKL: Typ 2 Diabetes in der Balance-mit richtiger Ernährung und Bewegung erreichen Sie ihr Ziel	52
07.10.2026 Männerstammtisch	53
07.10.2026 Vortrag: Herz schlägt Hirn - Wie Kommunikation mit Demenzerkrankten gelingt	53

**Programm AKTIONSWOCHEN 60+
vom 11. September bis 12. Oktober 2026**

Veranstaltungen in Kitzingen	Seite
08.10.2026 Bewegungsspiele	54
09.10.2026 Vortrag KKL: Blutungen nach der Menopause	55
09.10.2026 Bewegungskunst: Poi-schwingen	56
09.10.2026 Golden Age Party (Tanzveranstaltung)	56
10.10.2026 Busfahrt zum "Rhöner Wurstmarkt"	57
12.10.2026 Abschluss der Aktionswochen 60+ Geführte Traumrunden Wanderung	59
Kitzingen-Hohenfeld	
14.09.2026 Seniorengymnastik	18
21.09.2026	27
28.09.2026	37
05.10.2026	47
12.10.2026	58
Abtswind	
15.09.2026 Gedächtnistraining mit Kaffee & Kuchen im Alten Schulhaus Abtswind	21
06.10.2026 Erlebnistanz	50
Buchbrunn	
14.09.2026 "Tanz Mit, Bleib Fit"	18
21.09.2026	27
28.09.2026	37
05.10.2026	47
12.10.2026	58
15.09.2026 Herbstfest mit Zaubervorführung	20
06.10.2026 Vortrag: "Martin - vom Soldaten zum Bischof"	49
Geiselwind	
15.09.2026 Seniorentanz (jeden Dienstag, 22.9., 29.9, 6.10.)	20
24.09.2026 E-Bike Radeln über 3 Reg. Bezirke	33

**Programm AKTIONSWOCHEN 60+
vom 11. September bis 12. Oktober 2026**

Dettelbach	Seite
14.09.2026 Spielenachmittag im	18
21.09.2026 Kultur- und Kommunikationszentrum (KUK)	28
28.09.2026	38
05.10.2026	47
12.10.2026	58
16.09.2026 Einführung in Körpermeditation	22
Iphofen	
16.09.2026 "MiMoWa" Mittwoch-Morgen-Wanderung in der	22
23.09.2026 Iphöfer-Gemarkung	31
30.09.2026	41
07.10.2026	51
17.09.2026 Seniorensport-Gymnastik	23
24.09.2026 für "jüngere" und "ältere" Senioren	32
01.10.2026	43
08.10.2026	53
Kaltensondheim	
06.10.2026 Seniorentreff mit Vortrag	49
Kleinlangheim	
15.09.2026 Fitness und Funktionsgymnastik	21
22.09.2026	31
29.09.2026	41
06.10.2026	50
15.09.2026 Wirbelsäulen Gymnastik	21
22.09.2026	31
29.09.2026	41
06.10.2026	50
09.10.2026 Spieleabend, Brett-und Kartenspiele	56
Mainbernheim	
17.08.2026 Seniorenausflug mit dem Bus	23
18.09.2026 Führung "Auf den Spuren der Markgrafen"	25

**Programm AKTIONSWOCHEN 60+
vom 11. September bis 12. Oktober 2026**

	Marktbreit	Seite
16.09.2026	Laufen (flottes Spaziergehen)	22
23.09.2026		31
30.09.2026		41
07.10.2026		51
11.10.2026	5-Tagesreise Nordseeküste Sylt	57
Mönchsondheim		
04.10.2026	Traditionelles Herbst- und Kelterfest: Wie's früher war!	47
Münsterschwarzach		
26.09.2026	Münsterschwarzacher Lesenacht	36
03.10.2026	Abteikonzert	46
Obernbreit		
14.09.2026	Führung "Gegen dass Vergessen"	19
Rödelsee		
13.09.2026	Führung im Schlosspark Schwanberg - Zum Tag des Offenen Denkmals	16
14.09.2026	Kurs: "Trauer-Wege-Seminar"	19
20.09.2026	Schlossparkführung mit Konzert des Kirchenchors Rödelsee	27
21.09.2026	Kontemplationsabend-Gebet im Schweigen	28
28.09.2026		39
05.10.2026		48
12.10.2026		59
25.09.2026	Führung jüdischer Friedhof	34
27.09.2026	Orchesterkonzert des Kammerorchesters Kitzingen	37
01.10.2026	Kurs: "Ruhestand als Neuland entdecken"	45

**Programm AKTIONSWOCHEN 60+
vom 11. September bis 12. Oktober 2026**

	Rödelsee	Seite
07.10.2026	Rundgang im Elfleinshäusla Rödelsee mit Schmiedführung	51
Rüdenhausen		
14.09.2026	Osteoporose-Gymnastik	19
21.09.2026		28
28.09.2026		39
Segnitz		
10.10.2026	Frühstück für Senioren	57
Sommerach		
11.09.2026	Gymnastik für Senioren - Fit im Alltag	16
18.09.2026		26
25.09.2026		35
02.10.2026		45
09.10.2026		55
16.09.2026	Bewegungstanz	22
23.09.2026		31
30.09.2026		42
07.10.2026		52
Volkach		
17.09.2026	Erlebnistanz -Tanzen im besten Alter	23
18.09.2026	Besichtigung Schelfenhaus und Barockscheune Volkach	25
24.09.2026	Aktiv gegen Demenz-Interaktiver Vortrag	32
28.09.2026	Faires Frühstück	37
30.09.2026	Bingo-Abend	42
02.10.2026	Hatha Yoga für Anfänger	45
05.10.2026	Standard- und Lateinamerikanische Tänze für Anfänger	48
05.10.2026	Linedance - Tanzen in der Gruppe	48

**Programm AKTIONSWOCHEN 60+
vom 11. September bis 12. Oktober 2026**

Volkach		Seite
07.10.2026	Tanzen im Sitzen. Bewegung, Musik & Lebensfreude	52
09.10.2026	Sicher Rad fahren mit und ohne Elektroantrieb - E-Bikes die neue Mobilität im Straßenverkehr	55
11.10.2026	Wanderung auf der "Reimrund'n" in und um Obervolkach	57
Wiesenbronn		
01.10.2026	Spielemittwoch	43
10.10.2026	Pilzwanderung	57
Wiesentheid		
16.09.2026	Vortrag: Ernährung im Alter	23
Willanzheim		
16.09.2026	Fit für den Alltag (Sportangebot)	22



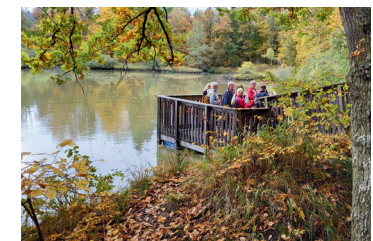
Impressionen Aktionswochen 60+



Vorstellung Programmheft Aktionswochen 60+



Radtour 60+ durch den Landkreis
Kitzingen



Geführte TraumRunden-Wanderung



Tanzveranstaltung mit
Frühschoppen „Sunday Groove“



Tanzveranstaltung mit
Frühschoppen „Sunday Groove“



Geführte TraumRunden-Wanderung

Eröffnung der Aktionswochen 60+

durch Landrätin Tamara Bischof
im Großen Sitzungssaal, Landratsamt Kitzingen

Freitag, den 11. September 2026

von 14:00 bis 16:00 Uhr

„Lebensmut trotz(t) Demenz“ (Konzertlesung)

Die Liedermacherin, Autorin und Psychologin Dr. Sarah Straub präsentiert bei einer ganz besonderen Konzertlesung ihr neues Buch „Lebensmut trotz(t) Demenz“.

Dabei erzählt Sarah Straub von berührenden Begegnungen mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Diese Geschichten bringt die Demenz-Expertin nun auch auf die Bühne – in einem Live-Programm, das berührt, informiert und aufklärt.

Mit viel Feingefühl verknüpft die Autorin und Liedermacherin, seit Jahren ein gefragter Gast in Radio- und TV-Sendungen, bei ihren Konzertlesungen wissenschaftliche Erkenntnisse über Demenz mit einer Musikdarbietung, die unter die Haut geht.

Seit Jahren steht Sarah Straub mit ihrem Namen für eine couragierte Perspektive im Umgang mit der belastenden Erkrankung, die sie mit Fachkompetenz glaubwürdig und auf unterhaltsame Art konsequent in den Mittelpunkt der Gesellschaft rückt - und das mit einer aufrüttelnden Leichtigkeit, die die Gäste ihrer Veranstaltungen oftmals erstaunt aufhorchen lässt.

Zwei Jahre füllte Sarah Straub mit ihrem ersten Buch „Wie meine Großmutter ihr ICH verlor“ die Säle in ganz Deutschland. In ihrem neuen Programm „Lebensmut trotz(t) Demenz“ knüpft sie an den Erfolg an und bestärkt ihre Zuhörerschaft darin, lebensbejahend mit dem Thema Demenz umzugehen. Denn die promovierte Diplom-Psychologin glaubt von ganzen Herzen an ein gutes Leben mit der Erkrankung, wenn sie durch Solidarität, Zusammenhalt und Nächstenliebe getragen wird.

Auf diese Weise ist ein Auftritt von Sarah Straub immer auch eine praktische Orientierungshilfe, wenn es darum geht, Menschen, die an Demenz erkrankt sind, in dieser herausfordernden Zeit liebevoll zu begleiten und neu zu entdecken. Dennoch: Der Umgang mit Demenz erfordert Mut. Sarah Straub vermittelt ihn bei ihrem Auftritt auf geradezu zauberhafte Weise.

Zur Autorin: Dr. Sarah Straub, geboren 1986, leitet eine Demenz-Sprechstunde am Universitätsklinikum Ulm und klärt bei Konzertlesungen und mit Fachvorträgen in ganz Deutschland unter anderem auch über ihr Spezialgebiet auf, die Frontotemporale Demenz. Die ebenso erfolgreiche Liedermacherin (Gesang und Piano) hat bislang sechs Alben veröffentlicht und war u.a. musikalische Partnerin des Musikers Konstantin Wecker.

Eine verbindliche Anmeldung ist notwendig!

Landratsamt Kitzingen, Seniorenfachstelle

Herbert Köhl, Tel. 09321 928-5010

E-Mail: herbert.koehl@kitzingen.de

Manuela Link, Tel. 09321 928-5015

E-Mail: manuela.link@kitzingen.de

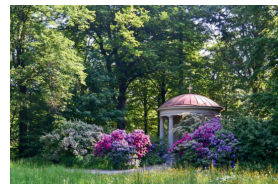


Freitag, 11. September 2026

- 10:00 **Gesundheitsworkout**
bis im Fitnessstudio Bodypower Kitzingen, Otto-Hahn-Str. 17,
11:00 Kosten: in den Aktionswochen 60+ pro Teilnahme 5 €
Auskunft: Bodypower Diana Schmidt, Tel. 0170 3119424
-
- 14:30 **Seniorentanz & Kaffee trinken**
bis in der Tagespflege "Im Kastanienhof" SR Jolanta, Friedrich-
18:00 Ebert-Str. 26, KT, kostenlos, Anmeldung erwünscht
Auskunft: Sr. Jolanta, Tel. 09321 9271407 oder
Mobil 0176 24199658
-
- 15:00 **Vortrag der Polizei: Internet- und Telefontrickbetrug**
bis im Bürgerzentrum Kitzingen, Schrankenstraße 35,
17:00 ohne Anmeldung, kostenfrei
Auskunft: Bürgerzentrum Iris Harders,
Tel. 0152 21654986, E-Mail: ir-ha28@emailn.de
-
- 17:00 **Gymnastik für Senioren - Fit im Alltag**
bis in der Schulturnhalle Sommerach, kostenfrei
18:00 **Auskunft:** Sportverein DJK, Wolfgang Sandreuter,
Tel. 09381 71353

Sonntag, 13. September 2026

- Führung 1 **Führungen im Schlosspark Schwanberg - zum Tag des**
10:15 **Offenen Denkmals**
bis
11:45 Veranaltet vom Evangelischen Kloster Schwanberg,
Treffpunkt am Brunnen vor der St. Michaelskirche,
Führung 2 Eintritt frei - die Veranstalter freuen sich über Spenden
14:00 für den Park
bis
16:00 (Insgesamt gibt es drei Führungen)
- Führung 3 **Auskunft:** Kloster Schwanberg, Sr. Dorothea Krauß CCR,
15:30 Tel. 09323 32207
bis
17:30



Sonntag, 13. September 2026

Live Musik- Sunday-Groove

Frühschoppen am Stadtbalkon Kitzingen

Das Landratsamt Kitzingen lädt im Rahmen der Aktionswochen 60+ zum fünften Mal zum Sunday-Groove ein. „TIMEOUT4music“ spielt von 11 bis 15 Uhr für alle Musikbegeisterten das Beste aus den Bereichen Rock, Pop, Oldies, Country, Schlager und Hits. Der Eintritt am bewirteten Stadtbalkon am Main in Kitzingen ist frei. Einfach vorbeikommen!

Das Landratsamt Kitzingen präsentiert
im Rahmen der AKTIONSWOCHEN 60+

5. SUNDAY-GROOVE

mit **Live-Band**

Rock, Pop, Oldies,
Country, Schlager, Hits

mit **TIMEOUT4music**

Der musikalische
Frühschoppen

Sonntag, 13. September 2026

11 Uhr bis 15 Uhr
Stadtbalkon, Kitzingen

mit
Bewirtung

Eintritt
frei!

Veranstalter: LRA Kitzingen, Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement u. Seniorenfragen
mit freundlicher Unterstützung des Stadtmarketingvereins Kitzingen

- 09:30 **"Tanz Mit, Bleib Fit"**
bis Gemeinsames Tanzen des TSV Buchbrunn,
11:00 in der Sporthalle Buchbrunn,
Anmeldung erwünscht, kostenfrei
Auskunft: TSV Buchbrunn, Martina Bernhardt,
Tel. 09323 5953, E-Mail: mar.bernhardt@web.de
-
- 10:00 **Senioren-gymnastik**
bis In der TSV Turnhalle Hohenfeld, Michelfelder Weg 17,
11:00 kostenfrei, Anmeldung erforderlich
Auskunft: TSV Hohenfeld, Hiltrud Stocker,
Tel. 09321 32872, hillustocker@online.de
-
- 10:00 **Schnupperstunde Seniorensport -**
bis **Fitnessgymnastik für Jedermann**
11:00 Allgemeines Fitnesstraining, Koordination und
Beweglichkeit, TG Kitzingen mit Barbara Ettinger,
in der Ballspielhalle TG Kitzingen, Kaltensondheimer Str.
36, Anmeldung erforderlich, Bequeme Turnkleidung und
Turnschuhe mitbringen
Auskunft: TGK, Chris Wiegand, Tel. 09321 23620 (AB),
E-Mail: post@tg-kitzingen.de
-
- 14:00 **Bewegungsspiele**
bis und kognitive Übungen mit allen Gästen, Diakonie
16:00 Tagespflege Mühlenpark, Sickershäuser Str. 2G,
Kitzingen, Anmeldung erwünscht, kostenfrei
Auskunft: Tagespflege Mühlenpark, Marion Hannig, Tel.
09321 38996590, marion.hannig@diakonie-kitzingen.de
-
- 14:00 **Montagstreff in der Bürgerstube**
bis mit Kaffee & Kuchen, im Bürgerzentrum Kitzingen,
16:45 Schrankenstraße 35, ohne Anmeldung, kostenfrei
Auskunft: Bürgerzentrum, Iris Harders,
Tel. 0152 21654986, Mail: ir-ha28@emailn.de
-
- 14:00 **Spielesachmittag**
bis für alle Spielbegeisterten im KUK (Kultur- &
17:00 Kommunikationszentrum Dettelbach), Rathausplatz 6,
mit Sabine Pfannes und Beat Simon, kostenfrei
Auskunft: KUK Dettelbach/Stadt Dettelbach,
Katrin Jakob, Tel. 09324 304 140

- 15:00 **Führung: "Gegen dass Vergessen"**
bis durch die ehemalige Synagoge Obernbreit, mit
16.30 Kunstaussstellung, An der Synagoge, 1 Obernbreit,
ohne Anmeldung, kostenfrei
Auskunft: Pfarrerin Beate Krämer, Tel. 09332 8220,
E-Mail: beate.kraemer@elkb.de
-
- Beginn **5-Tage Kurs "Trauer-Wege-Seminar"**
18:00 auf dem Schloss Schwanberg Rödelsee, Leitung Sr. Anke
CCR und Sr. Marion CCR, kostenpflichtig, Kursgebühr 149€
Endet Unter. + Verpfl. 467€, Anmeldung erforderlich
am **Auskunft:** Evangelisches Kloster Schwanberg,
18.09. Tel. 09323 32128, E-Mail: rezeption@schwanberg.de
-
- 17:45 **Osteoporose-Gymnastik**
bis Reinschnuppern in die Osteoporose-Gymnastik, in der
18.45 Turnhalle Rüdenhausen, Anmeldung erforderlich,
kostenlose Teilnahme
Auskunft: SHG Osteoporose,
Martin Klein, Tel. 09325 539
-
- Dienstag, 15. September 2026**
-
- Kurs 1 Schnupperstunde "75+"**
08:45 **für Senioren mit körperlichen Einschränkungen**
bis Moderates Ganzkörpertraining, Koordination und
09:45 Beweglichkeit, Sturzprophylaxe, TG Kitzingen mit
Christine Henneberger, in der Ballspielhalle TG KT,
Kurs 2 Kaltensondheimer Str. 36, Anmeldung erforderlich,
09:45 Bequeme Turnkleidung und Turnschuhe mitbringen
bis **Auskunft:** TGK, Chris Wiegand, Tel. 09321 23620 (AB),
10:45 E-Mail: post@tg-kitzingen.de
-
- 10:30 **Senioren-Sprech-Stunde**
bis **zuhören-informieren-verbinden**
11:30 Anlaufstelle für Senioren
im Rathaus Kitzingen,
ohne Anmeldung,
kostenfrei
Auskunft: MGH Tanja Kraev,
Tel. 09321 9165422



Dienstag, 15. September 2026

09:30 **Denksportgruppe**
bis im Mehrzweckraum des Mehrgenerationenhauses in der
10:30 Kapuzinerstr. 13, Anmeldung erforderlich, kostenfrei
Auskunft: MGH Tanja Kraev, Tel. 09321 9165422,
E-Mail: mgh.kitzingen@caritas-einrichtungen.de

10:00 **Zirkeltraining Kraft + Faszien**
bis im Fitnessstudio Bodypower Kitzingen, Otto-Hahn-Str. 17,
11:00 in den Aktionswochen 60+ pro Teilnahme 5 €
Auskunft: Bodypower Diana Schmidt, Tel. 0170 3119424

14:00 **Gemeinsames Kartenspiel "Tichu"**
bis Demenz vorbeugen - geistig aktiv
16:00 bleiben mit dem neuen Kartenspiel
"Tichu" für Männer und Frauen,
Anmeldung erforderlich bis 14.9.,
auch einzelne Tage möglich, kostenfrei,
Veranstaltungsort: Stadtteilzentrum Kitzingen-Siedlung,
Königsbergerstr. 11
Auskunft: SHG Parkinson, Klaus Raab, Tel. 09323 5314,
E-Mail: klaus.raab61@web.de



14:00 **Seniorentanz**
bis im Gemeindesaal Rathaus Geiselwind,
16:00 Erwachsenenbildung vom Pfarrgemeinderat, kostenfrei,
jeden Dienstag
Auskunft: Seniorentreff, Luzia Ruhl, Tel. 09556 1261

14:30 **Herbstfest mit Zaubervorführung**
bis Herbstfest mit Zauberer Kreßmann im Gemeindehaus
17:00 Meuschel in Buchbrunn
Auskunft: Feierabendkreis Buchbrunn, Helga Schmidt,
Tel. 09321 7234

15:00 **Häkel-Nachmittag**
bis im Wintergarten des Mehrgenerationenhauses in der
16:30 Kapuzinerstr. 13, Anmeldung erforderlich, kostenfrei
Auskunft: MGH Christina Wolf, Tel. 09321 9165444

Dienstag, 15. September 2026

15:00 **Gedächtnistraining mit Kaffee & Kuchen**
bis im Alten Schulhaus Abtswind, Anmeldung erforderlich,
17:00 Kosten 3 €
Auskunft: Seniorenbeauftragte Annemarie Horner,
Tel. 09383 1309

17:00 **Stuhlyoga**
bis mit Soz.Päd. Marina Göb, im Krankenhaus KKL Kitzingen
19:00 im Schwesternschülerzimmer, Anmeldung erforderlich,
kostenfrei
Auskunft: SHG Schlaganfall u. Aphasie, Brunhilde Klein,
Tel. 09162 1230157

18:00 **Pilates**
bis Veranstaltet vom Med. Biologischen Arbeitskreis e.V. KT,
19:00 in der St. Martin-Schule KT oder auch Online,
10 Abende für 35 €, (Beginn ab 15.9., jeweils Dienstags)
Auskunft: Monika Steinruck, Tel. 0160 7734917

18:00 **Vortrag: Rauchstopp als Schlüssel zur Prävention**
bis Wie das Aufhören Herzinfarkt- Schlaganfall- und
19:00 Demenz-Risiko senkt, in der Klinik Kitzinger Land,
Gemeinschaftsraum, Ebene 1,
ohne Anmeldung, kostenfrei,
Redner: Dr. Elisabeth van Elten und Stefanie Held
Auskunft: KKL Ingrid Rügammer,
Tel. 09321 704 1501,
E-Mail:
ingrid.ruegamer@k-kl.de



18:30 **Fitness und Funktionsgymnastik**
bis für Frauen und Männer, in der Turnhalle Kleinlangheim,
19:45 Schulstraße 18, Kursgebühr 17 € (insgesamt 7-mal)
Auskunft: VfL Kleinlangheim, Erika Hartmann,
Tel. 09325 1883

20:00 **Wirbelsäulen Gymnastik**
bis für Frauen und Männer, in der Turnhalle Kleinlangheim,
21:00 Schulstraße 18, Kursgebühr 17 € (insgesamt 7-mal)
Auskunft: VfL Kleinlangheim, Erika Hartmann,
Tel. 09325 1883

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Mittwoch, 16. September 2026

-
- 09:00 **“MiMoWa” Mittwoch-Morgen-Wanderung**
bis in der Iphöfer-Gemarkung, Veranstaltet vom
10:30 Steigerwaldklub-Zweigverein Iphofen, Treffpunkt am
Parkplatz Karl-Knauf-Halle Iphofen, ohne Anmeldung,
kostenfrei, bitte pünktlich erscheinen
Auskunft: Horst Altenhöfer, Tel. 0160 5775097
-
- 09:30 **Laufen (flottes Spaziergehen)**
bis ca. 5 km, Treffpunkt wöchentlich wechselnd:
10:45 Marktbreit am Lagerhaus und Obernbreit am Friedhof,
ohne Anmeldung, Teilnahme kostenlos
Auskunft: Laufgruppe Marktbreit,
Hans Prokopetz, Tel. 09332 8219
-
- 14:30 **Fit für den Alltag**
bis leichte Bewegungen mit Freude und Spaß,
16:30 Martinushaus Willanzheim, kostenfrei
Auskunft: Seniorenkreis Willanzheim, Ilse Wolbert,
Tel. 09323 3874
-
- 17:00 **Bewegungstanz**
bis im Valentinussaal im Rathaus Sommerach, Volkacher Str.
18:30 1, pro Tanzeinheit 3 €
Auskunft: Seniorenclub Auslese, Maria Sauer,
Tel. 09381 9429
-
- 17:00 **Einführung in Körpermeditation**
bis Meditation hilft uns, Stress zu reduzieren, fördert
19:00 emotionales Wohlbefinden, kann die kognitiven
Fähigkeiten verbessern. Im Kirchengemeindesaal
Dettelbach, Anmeldung erforderlich, kostenfrei
Auskunft: Referentin für Meditation, Doris Vogel,
Tel. 09324 5262, E-Mail: d.r.s.vogel@t-online.de
-
- 17:30 **Seniorengymnastik**
bis Veranstaltet vom Med. Biologischen Arbeitskreis e.V.
18:15 Kitzingen, im Paul-Eber-Haus Kitzingen, Schulhof 1,
jeweils 10 Übungsstunden, Nichtmitglieder 20 €
(Beginn ab 16.9, jeweils Mittwoch)
Auskunft: Alena Rott, Tel. 09321 7646

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Mittwoch, 16. September 2026

-
- 19:00 **Vortrag: Ernährung im Alter**
bis Referentin: Apothekerin Anja Fahrmeier, Veranstaltet
21:00 von der Nachbarschaftshilfe "Zeitfüreinander",
im Bürgerzentrum Wiesentheid, Lindachsgraben 22,
kostenfrei
Auskunft: Irene Hünnerkopf Tel. 09383 1521
-
- 20:00 **Cardiotraining und Workout**
bis Veranstaltet vom Med. Biologischen Arbeitskreis e.V.
21:00 Kitzingen, in der Wirtschaftsschule Kitzingen,
jeweils 10 Abende, Nichtmitglieder 25 €
(Beginn ab 16.9., jeweils Mittwoch)
Auskunft: Alena Rott, Tel. 09321 7646
-
- ### Donnerstag, 17. September 2026
-
- 09:00 **Seniorenport-Gymnastik für "jüngere" Senioren**
bis in der Karl-Knauf-Sporthalle, Schützenstraße 3,
10:00 Übungsleiterin: Elfriede
Auskunft: TSV 07 Iphofen, Krista von Kiesling,
Tel. 09323 6368 (AB)
-
- 09:00 **Seniorenport-Gymnastik für "ältere" Senioren**
bis in der Karl-Knauf-Sporthalle, Schützenstraße 3,
10:00 Übungsleiterin: Krista
Auskunft: TSV 07 Iphofen, Krista von Kiesling,
Tel. 09323 6368 (AB)
-
- 12:00 **Senioren Ausflug mit dem Bus**
bis nach Hesselberg bei Wassertrüdingen, Anmeldung
20:00 erforderlich, Abfahrt Schulbushaltestelle Goldgrubenweg
Mainbernheim, Kosten ca. 25 €
Auskunft: Seniorenkreis Mainbernheim, Karl Wolf,
Tel. 0170 2464477, E-Mail: wolf-karl@t-online.de
-
- 14:00 **Erlebnistanz - Tanzen im besten Alter**
bis in der Mainschleifenhalle Mehrzweckraum Volkach,
15:30 Kursleiterin Elisabeth Schönstein, 10 mal, Kursgebühr 40 €
Auskunft: Anmeldung vhs Volkach, Sigrid Klemenz,
Tel. 09381 401141, E-Mail: info@vhs-vo-geo.de

Donnerstag, 17. September 2026

- 15:00 **Bingo-Tag**
bis im Bürgerzentrum Kitzingen, Schranenstraße 35, ohne
16:30 Anmeldung, kostenfrei
Auskunft: Bürgerzentrum, Iris Harders,
Tel. 0152 21654986, E-Mail: ir-ha28@emailn.de
-
- 16:30 **Seniorentanz**
bis Veranstaltet vom med. Biologischen Arbeitskreis e.V.
18:00 Kitzingen, im Paul-Eber-Haus Kitzingen, Schulhof 1,
10 Abende für 20 € (Beginn ab 17.9., jeweils Donnerstags)
Auskunft: Alena Rott, Tel. 09321 7646
-
- 17:00 **Kochkurs:**
bis "Kochen für den kleinen Haushalt-gewusst wie!"
20:00 Sind die Kinder aus dem Haus, müssen nicht selten
gewohnte Koch- und Essroutinen umgestellt werden. Mit
gezielter Planung, Organisation und ein wenig Kreativität
lässt sich jedoch ganz leicht auch im kleinen Haushalt
Abwechslung in den täglichen Speiseplan bringen. Wie
Ihnen das gelingt und welche Herausforderungen bei der
Ernährung ab der Lebensmitte entstehen, erfahren Sie in
dieser Praxisveranstaltung. Ort: Lehrküche des AELF KT,
Mainbernheimer Str. 103, Kitzingen. Zusätzliche Infos:
Bitte eigene Geschirr- und Spültücher, eine Schürze,
Boxen zum Mitnehmen des übriggebliebenen Essens
und 5 € Lebensmittelgeld in bar mitbringen!
Anmeldung bis zum 14.9., Teilnehmer 14 Personen
Auskunft: Hauswirtschaftsrätin Sonja Krüger, Tel. 09321
3009-1211, **Anmeldung:** www.weiterbildung.bayern.de
-
- 17:30 **Schnupperstunde Seniorensport -**
bis **Spaß am Sport für eine bessere Gesundheit**
18.30 Allgemeines Konditions- und Fitnesstraining zur
Ausdauerschulung, Kräftigung und Verbesserung der
Beweglichkeit, TG Kitzingen mit Fiona Zimmermann und
Sabine Michalek, in der Ballspielhalle TG Kitzingen,
Kaltensondheimerstr. 36, Anmeldung erforderlich,
Bequeme Turnkleidung und Turnschuhe mitbringen
Auskunft: TGK, Chris Wiegand, Tel. 09321 23620 (AB),
E-Mail: post@tg-kitzingen.de



Freitag, 18. September 2026

- 10:00 **Gesundheitsworkout**
bis im Fitnessstudio Bodypower Kitzingen, Otto-Hahn-Str. 17,
11:00 in den Aktionswochen 60+ pro Teilnahme 5 €
Auskunft: Bodypower Diana Schmidt, Tel. 0170 3119424
-
- 14:00 **Besichtigung Schelfenhaus und Barockscheune Volkach**
bis Besichtigung zweier imposanter Gebäude aus der
15:30 Barockzeit in der Volkacher Altstadt, Treffpunkt
Marktplatz Volkach, Schelfenhaus ist nicht barrierefrei,
Eintritt Barockscheune 2 €, Führung kostenfrei,
Anmeldung erwünscht
Auskunft: Gästeführerin Margit Hofmann,
Tel. 09381 2877, E-Mail: margit.hofmann.1@web.de
-
- 15:00 **Führung "Auf den Spuren der Markgrafen"**
bis Treffpunkt am Rathausplatz Mainbernheim, kostenfrei,
16:30 maximal 20 Personen, veranstaltet von "A bissle Zeit"
Nachbarschaftshilfe Mainbernheim
Auskunft: Nachbarschaftshilfe,
Irmgard Franz, Tel. 09323 1560
-
- 17:00 **Weg in die Stille -**
bis **Wochenausklang mit christlicher Meditation**
18:15 Achtsamkeit, kleine Körperübungen, Sitzen in der Stille,
für Anfänger und Geübte, zum Schnuppern oder
regelmäßigem Teilnehmen.
Gönnen Sie sich eine Stunde Auszeit - mit sich und mit
Gott. Im Paul-Eber-Haus, Schulhof 1, Kitzingen, Socken
und Isomatte mitbringen, ohne Anmeldung, kostenfrei
Auskunft: Dekanat KT, Kerstin Baderschneider und
Claudia Nagel, Tel. 09321 8028
-
- 17:00 **Kellerführung Deusterkeller**
bis im Deusterkeller Hindenburgring Nord 15 in Kitzingen,
18:00 nicht barrierefrei, bis 25 Personen, kostenfrei,
Anmeldung erwünscht
Anmeldung: Deusterkeller e.V.,
Wolfgang Markert,
Tel. 09321 9249709,
E-Mail: diedeusterkeller@gmx-topmail.de



Freitag, 18. September 2026

- 17:00 **Gymnastik für Senioren - Fit im Alltag**
bis in der Schulturnhalle Sommerach, kostenfrei
- 18:00 **Auskunft:** Sportverein DJK, Wolfgang Sandreuter,
Tel. 09381 71353
-
- 18:15 **Seniorengymnastik**
bis Veranstaltet vom Med. Biologischen Arbeitskreis e.V.
19:15 Kitzingen, in der Wirtschaftsschule Kitzingen,
jeweils 10 Übungsstunden, Nichtmitglieder 20 €,
(Beginn ab 18.9., jeweils Freitags)
Auskunft: Alena Rott, Tel. 09321 7646
-
- 19:00 **Filmvorführung "The Father" mit moderierter**
bis **Fragerunde und Diskussion**
21:45 Veranstalter: Film & Forum Gesundheit, Eva-Maria
Schunk, in Kooperation mit Roxy Kino Kitzingen,
Fachliche Beteiligung: Halma e.V. WÜ & Fachstelle für
Demenz, Juliusspital WÜ-Klinik für Neurologie,
im Roxy Kino Kitzingen, Rosenberg 3,
Anmeldung über Homepage Roxy Kino oder Roxy App
Auskunft: Roxy Kino Kitzingen, Tel. 09321 1409600
(AB), E-Mail: tickets@dasroxy.de

Samstag, 19. September 2026

- 15:00 **Veranstaltung: "In Erinnerung mit Postkarten vom**
bis **"alten" Kitzingen schwelgen"**
16:30 im Mehrzweckraum des
Mehrgenerationenhauses
in der Kapuzinerstr. 13,
Anmeldung erforderlich, kostenfrei
Auskunft: MGH Christina Wolf, Tel. 09321 9165444
-
- 19:00 **Lustige Frankenweinraritäten-Weinprobe**
bis mit Edgar Gramlich, im Deutschen Fastnacht Museum,
21:00 Gewölbekeller, Luitpoldstr. 4, KT,
Anmeldung erforderlich, Spende erwünscht,
Versteigerung der Weinflaschen im Nachgang
Auskunft: Fastnacht Museum Romana Wahner,
Tel. 09321 23355,
E-Mail: info@deutsches-fastnachtmuseum.de



Sonntag, 20. September 2026

- 10:00 **Wanderung zum Zabelstein**
bis mit den NaturFreunden Kitzingen, Treffpunkt
17:00 Bleichwasen in Kitzingen, Anmeldung erforderlich
Auskunft: Barbara Ziegler, Tel. 0173 9911013,
E-Mail: info@naturfreunde-kitzingen.de
-
- 14:00 **Schlossparkführung mit Konzert des Kirchenchors**
bis **Rödelsee**
16:30 Veranstaltet vom Ev. Kloster Schwanberg Rödelsee,
Führung um 14 Uhr, Treffpunkt am Brunnen vor der
St. Michaelskirche, Eintritt frei - der Veranstalter freut
sich über Spenden für den Park, Konzert ab 15:30 Uhr
auf der Kirchentreppe
Auskunft: Sr. Dorothea Kauß CCR, Tel. 09323 32207

Montag, 21. September 2026

- 09:30 **"Tanz Mit, Bleib Fit"**
bis Gemeinsames Tanzen des TSV Buchbrunn,
11:00 in der Sporthalle Buchbrunn,
Anmeldung erwünscht, kostenfrei
Auskunft: TSV Martina Bernhardt, Tel. 09323 5953,
E-Mail: mar.bernhardt@web.de
-
- 10:00 **Seniorengymnastik**
bis In der TSV Turnhalle Hohenfeld, Michelfelder Weg 17,
11:00 kostenfrei, Anmeldung erforderlich
Auskunft: TSV Hohenfeld, Hiltrud Stocker,
Tel. 09321 32872, E-Mail: hillustocker@online.de
-
- 10:00 **Schnupperstunde Seniorensport -**
bis **Fitnessgymnastik für Jedermann**
11:00 Allgemeines Fitnesstraining, Koordination u.
Beweglichkeit des TG Kitzingen mit Barbara Ettinger,
in der Ballspielhalle TG KT, Kaltensondheimer Str. 36,
Anmeldung erforderlich, Bequeme Turnkleidung und
Turnschuhe mitbringen
Auskunft: TGK, Chris Wiegand,
Tel. 09321 23620 (AB),
E-Mail: post@tg-kitzingen.de



- 14:00 **Montagstreff in der Bürgerstube**
bis mit Kaffee & Kuchen, im Bürgerzentrum Kitzingen,
16:45 Schranenstraße 35, ohne Anmeldung, kostenfrei
Auskunft: Bürgerzentrum, Iris Harders,
Tel. 0152 21654986, Mail: ir-ha28@emailn.de
-
- 14:00 **Spielesachmittag**
bis für alle Spielbegeisterten im KUK (Kultur- &
17:00 Kommunikationszentrum Dettelbach), Rathausplatz 6,
mit Sabine Pfannes und Beat Simon, kostenfrei
Auskunft: KUK Dettelbach/Stadt Dettelbach,
Katrin Jakob, Tel. 09324 304 140
-
- 17:30 **Schnupperstunde Seniorensport -**
bis **Fitnessgymnastik für Jedermann**
18:30 Allgemeines Fitnessstraining, Koordination u.
Beweglichkeit des TG Kitzingen mit Barbara Ettinger,
in der Florian-Geyer-Halle, Repperndorfer Str. 7, KT,
Anmeldung erforderlich, Bequeme Turnkleidung und
Turnschuhe mitbringen
Auskunft: TGK, Chris Wiegand, Tel.: 09321 23620 (AB),
E-Mail: post@tg-kitzingen.de
-
- 17:45 **Osteoporose-Gymnastik**
bis Reinschnuppern in die Osteoporose-Gymnastik, in der
18:45 Turnhalle Rüdtenhausen, Anmeldung erforderlich,
kostenlose Teilnahme
Auskunft: SHG Osteoporose
Martin Klein, Tel. 09325 539
-
- 19:45 **Kontemplationsabend (Form des Gebets im Schweigen)**
bis in der St. Michaelskapelle, Schwanberg Rödelsee, für
21:00 Anfänger und Geübte,
keine Anmeldung erforderlich,
kostenfrei
Auskunft:
Communität Casteller Ring,
Tel. 09323 320,
E-Mail: ccr@schwanberg.de



- Kurs 1 Schnupperstunde "75+"**
08:45 **für Senioren mit körperlichen Einschränkungen**
bis Moderates Ganzkörpertraining, Koordination und
09:45 Beweglichkeit, Sturzprophylaxe, TG Kitzingen mit
Christine Henneberger, in der Ballspielhalle TG KT,
Kaltensondheimer Str. 36, Anmeldung erforderlich,
Bequeme Turnkleidung und Turnschuhe mitbringen
bis **Auskunft:** TGK, Chris Wiegand, Tel. 09321 23620 (AB),
10:45 E-Mail: post@tg-kitzingen.de
-
- 09:30 **Denksportgruppe**
bis im Mehrzweckraum des Mehrgenerationenhauses in der
10:30 Kapuzinerstr. 13, Anmeldung erforderlich, kostenfrei
Auskunft: MGH Tanja Kraev, Tel. 09321 9165422,
E-Mail: mgh.kitzingen@caritas-einrichtungen.de
-
- 10:00 **Zirkeltraining Kraft + Faszien**
bis im Fitnessstudio Bodypower Kitzingen, Otto-Hahn-Str. 17,
11:00 in den Aktionswochen 60+ pro Teilnahme 5 €
Auskunft: Bodypower Diana Schmidt, Tel. 0170 3119424
-
- 10:30 **Senioren-Sprech-Stunde**
bis **zuhören-informieren-verbinden**
11:30 Anlaufstelle für Senioren
im Rathaus Kitzingen,
ohne Anmeldung,
kostenfrei
Auskunft: MGH Tanja Kraev,
Tel. 09321 9165422
-
- 14:00 **Gemeinsames Kartenspiel "Tichu"**
bis Demenz vorbeugen - geistig aktiv
16:00 bleiben mit dem neuen Kartenspiel
"Tichu" für Männer und Frauen,
Anmeldung erforderlich bis 14.9.,
auch einzelne Tage möglich,
kostenfrei, Veranstaltungsort: Stadtteilzentrum Kitzingen-
Siedlung, Königsbergerstr. 11
Auskunft: SHG Parkinson, Klaus Raab, Tel. 09323 5314,
E-Mail: klaus.raab61@web.de



Dienstag, 22. September 2026

- 13:00 **Fahrradtour 60+ der Seniorenfachstelle des**
bis **Landratsamtes Kitzingen**
- 17:30 Die Gruppe fährt eine schöne und abwechslungsreiche, ca. 50 km lange Rundtour ab, die relativ leicht zu bewältigen ist. Folgende Strecke ist vorgesehen:
Start ist am Stadtbalkon/Bleichwasen, dann Richtung-
Hohenfeld - Marktsteft - Marktbreit - Obernbreit -
Martinsheim - Winkelmühle - Wässerndorf - Seinsheim -
Hüttenheim - Markt Herrnsheim - Mönchsondheim -
Willanzheim - Mainbernheim - Sickershausen -
Etwashausen.
Einkehr: im Garten Cafe "Nатурling" in Hüttenheim.
Bei wechselhaftem Wetter kann die Tour abgekürzt werden. Bitte Räder, Helm, Getränke und der Witterung entsprechende Kleidung mitbringen.
Eine Anmeldung ist nötig, da die Teilnehmerzahl auf maximal 30 Teilnehmer begrenzt ist.
Treffpunkt: 13:00 Uhr, Kitzingen Stadtbalkon am Bleichwasen. **Rückkehr:** ca. 17:30 Uhr in Kitzingen
Auskunft: Landratsamt Kitzingen, Seniorenfachstelle
Herbert Köhl, Tel. 09321 928 5010,
E-Mail: herbert.koehl@kitzingen.de
Manuela Link, Tel. 09321 928-5015,
E-Mail: manuela.link@kitzingen.de
- 
- 17:00 **Vortrag: Herzinfarkt & Schlaganfall**
bis **Erkennen.Handeln.Leben retten.**
- 18:00 Symptome richtig deuten und im Ernstfall schnell und sicher reagieren, Redner: Prof. Dr. med. Frank Breuckmann, Dr. Sebastian Imhof, Dr. Klaus Buchner, in der Klinik Kitzinger Land, Gemeinschaftsraum, Ebene 1, ohne Anmeldung, kostenfrei
Auskunft: KKL, Ingrid Rügammer, Tel. 09321 704 1501,
E-Mail: ingrid.ruegamer@k-kl.de
- 
- 18:00 **Pilates**
bis **Veranstaltet vom Med. Biologischen Arbeitskreis e.V. KT,**
19:00 **in der St. Martin-Schule KT oder auch Online,**
10 Abende für 35 €
Auskunft: Monika Steinruck, Tel. 0160 7734917

Dienstag, 22. September 2026

- 18:30 **Fitness und Funktionsgymnastik**
bis **für Frauen und Männer, in der Turnhalle Kleinlangheim,**
19:45 **Schulstraße 18, Kursgebühr 17 € (insgesamt 7-mal)**
Auskunft: VfL Kleinlangheim, Erika Hartmann,
Tel. 09325 1883
- 20:00 **Wirbelsäulen Gymnastik**
bis **für Frauen und Männer, in der Turnhalle Kleinlangheim,**
21:00 **Schulstraße 18, Kursgebühr 17 € (insgesamt 7-mal)**
Auskunft: VfL Kleinlangheim, Erika Hartmann,
Tel. 09325 1883
- Mittwoch, 23. September 2026**
- 09:00 **"MiMoWa" Mittwoch-Morgen-Wanderung**
bis **in der Iphöfer-Gemarkung, Veranstalter vom**
10:30 **Steigerwaldklub-Zweigverein Iphofen, Treffpunkt am**
Parkplatz Karl-Knauf-Halle Iphofen, ohne Anmeldung,
kostenfrei, bitte pünktlich erscheinen
Auskunft: Horst Altenhöfer, Tel. 0160 5775097
- 09:30 **Laufen (flottes Spaziergehen)**
bis **ca. 5 km, Treffpunkt wöchentlich wechselnd:**
10:45 **Marktbreit am Lagerhaus und Obernbreit am Friedhof,**
ohne Anmeldung, Teilnahme kostenlos
Auskunft: Laufgruppe Marktbreit,
Hans Prokopetz, Tel. 09332 8219
- 15:00 **Bremsernachmittag**
bis **Veranstaltet vom VdK Ortsverband Kitzingen,**
18:00 **in dem Weingut Eherieder Mühle, mit Anmeldung**
Auskunft: VdK Elvira Kahnt, Tel. 09321 7201,
E-Mail: elvira-kaht@web.de
- 17:00 **Bewegungstanz**
bis **im Valentinussaal im Rathaus Sommerach, Volkacher**
18:30 **Str. 1, pro Tanzeinheit 3 €**
Auskunft: Seniorenclub Auslese, Maria Sauer,
Tel. 09381 9429

Mittwoch, 23. September 2026

- 17:30 **Seniorengymnastik**
bis Veranaltet vom Med. Biologischen Arbeitskreis e.V.
18:15 Kitzingen, im Paul-Eber-Haus Kitzingen, Schulhof 1,
jeweils 10 Übungsstunden, Nichtmitglieder 20 €
Auskunft: Alena Rott, Tel. 09321 7646
-
- 17:30 **Infoveranstaltung "Pflegebedürftigkeit"**
bis Der Betreuungsverein im SKF Standort Kitzingen klärt in
19:00 Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Kitzingen darüber
auf, wann es Sinn macht, einen Pflegegrad zu
beantragen, im Landratsamt Kitzingen, Großer
Sitzungssaal, Anmeldung erforderlich, kostenfrei
Auskunft: Betreuungsverein, Sandra Stark,
Tel. 0931 450070, E-Mail: BTV.KT@skf.wue.de
-
- 20:00 **Cardiotraining und Workout**
bis Veranaltet vom Med. Biologischen Arbeitskreis e.V.
21:00 Kitzingen, in der Wirtschaftsschule Kitzingen,
jeweils 10 Abende, Nichtmitglieder 25 €
Auskunft: Alena Rott, Tel. 09321 7646

Donnerstag, 24. September 2026

- 09:00 **Seniorenspport-Gymnastik für "jüngere" Senioren**
bis in der Karl-Knauf-Sporthalle, Schützenstraße 3,
10:00 Übungsleiterin: Elfriede
Auskunft: TSV 07 Iphofen, Krista von Kiesling,
Tel. 09323 6368 (AB)
-
- 09:00 **Seniorenspport-Gymnastik für "ältere" Senioren**
bis in der Karl-Knauf-Sporthalle, Schützenstraße 3,
10:00 Übungsleiterin: Krista
Auskunft: TSV 07 Iphofen, Krista von Kiesling,
Tel. 09323 6368 (AB)
-
- 09:30 **Aktiv gegen Demenz-Interaktiver Vortrag**
bis Lebensqualität trotz und mit Demenz sichern,
11:00 im Caritas- Bürgerspital Volkach,
Spitalstraße 25,
Anmeldung bis 18.9. erwünscht
kostenfrei
Auskunft: Bürgerspital Volkach,
Tel. 09381 8050



Donnerstag, 24. September 2026

- 13:00 **"Barrierefreies (Um)Bauen"**
bis kostenloser Informationstermin über barrierefreies Bauen
17:00 und Wohnungsanpassung im häuslichen Umfeld im Alt-
oder Neubau, im Bad- und Sanitärbereich, zu Fragen der
Zugänglichkeit (Aufzug, Rampe, Lift).
Anmeldung erforderlich
Auskunft: LRA, Technische Bauaufsicht, Manfred Preuß,
Tel. 09321-6115, E-Mail: manfred.preuss@kitzingen.de
-
- 13:00 **Halbtageswanderung im Steigerwald**
bis 4-stündige Wanderung der NaturFreunde Kitzingen,
17:00 Treffpunkt: Bleichwasen in Kitzingen,
Anmeldung erforderlich
Auskunft: Barbara Ziegler, Tel. 0173 9911013,
E-Mail: info@naturfreunde-kitzingen.de
-
- 14:00 **E-Bike Radeln über 3 Reg. Bezirke**
bis Treffpunkt Parkplatz in der Schutzwiesenstraße Geiselwind,
17:00 keine Anmeldung nötig, kostenfrei
Auskunft: 60+ Radler, Stefan Rückel, Tel. 09556 432
-
- 15:00 **Musik am Nachmittag**
bis Monika Müller spielt Volkslieder zum Mitsingen auf der
17:00 Gitarre, mit Kaffee & Kuchen, im Bürgerzentrum Kitzingen,
Schrannenstraße 35, ohne Anmeldung, kostenfrei
Auskunft: Bürgerzentrum Iris Harders,
Tel. 0152 21654986, E-Mail: ir-ha28@emailn.de
-
- 16:30 **Seniorentanz**
bis Veranaltet vom med. Biologischen Arbeitskreis e.V.
18:00 Kitzingen, im Paul-Eber-Haus Kitzingen, Schulhof 1,
10 Abende für 20 €
Auskunft: Alena Rott, Tel. 09321 7646



17:00 **Führung "Wild Times"**
bis Fachkundliche Führung durch die Vergangenheit
18:30 Kitzingens, mit "Schokoküssen", Erdbeerwein und dem Gebäck "Amerikaner", Kosten 15 € pro Person (zu entrichten bei den Gästeführerinnen Andrea Finger u. Marlene Hofmann, Touristinfo Stadt KT), maximal 20 Teilnehmer
Anmeldung: Touristinfo KT, Leandra Gernert, Tel. 09321 208888, E-Mail: leandra.gernert@stadt-kitzingen.de

17:30 **Schnupperstunde Seniorensport - Spaß am Sport für eine bessere Gesundheit**
bis
18.30 Allgemeines Konditions- u. Fitnesstraining zur Ausdauererschulung, Kräftigung u. Verbesserung der Beweglichkeit, TG Kitzingen mit Fiona Zimmermann und Sabine Michalek, in der Ballspielhalle TG Kitzingen, Kaltensondheimerstr. 36, Anmeldung erforderlich, Bequeme Turnkleidung u. Turnschuhe mitbringen
Auskunft: TGK, Chris Wiegand, Tel. 09321 23620 (AB), E-Mail: post@tg-kitzingen.de

18:00 **Frauenstammtisch**
bis im Wintergarten des Mehrgenerationenhauses in der
19.30 Kapuzinerstr. 13, Anmeldung erforderlich, kostenfrei
Auskunft: MGH Christina Wolf, Tel. 09321 9165444

Freitag, 25. September 2026

10:00 **Gesundheitsworkout**
bis im Fitnessstudio Bodypower Kitzingen, Otto-Hahn-Str. 17,
11:00 in den Aktionswochen 60+ pro Teilnahme 5 €
Auskunft: Bodypower Diana Schmidt, Tel. 0170 3119424

14:00 **Führung jüdischer Friedhof**
bis Treffpunkt: Vorplatz jüdischer Friedhof Rödelsee,
15:30 kostenfrei, Spende zwecks Erhaltung erwünscht
Auskunft: Peter Hess, Mobil 0171 6500739, E-Mail: peter.hess51@outlook.de

14:00 **Sicherheitstraining: Sicher Rad fahren mit und ohne Elektroantrieb -**
bis
15.30 **E-Bikes, die neue Mobilität im Straßenverkehr**
Treffpunkt: Parkplatz hinter Sickergrundhalle, Kitzingen,
Bitte mitbringen: eigenes Fahrrad und Helm, kostenfrei
Auskunft: Kreisverkehrswacht Kitzingen, Sabine Diener,
E-Mail: sabine.diener@polizei.bayern.de



15:00 **Geselliger Ü60-Nachmittag mit Vortrag**
bis Kaffee und Kuchen mit Vortrag, veranstaltet vom Orgateam
17.00 Ü60 der Pfarrgemeinde St. Johannes KT, im Dekanatszentrum KT, Schrankenstraße 36, ohne Anmeldung, Fahrdienst möglich, kostenfrei
Auskunft: Anja Bank, Tel. 09321 390855, E-Mail: diebanks@web.de

17:00 **Weg in die Stille -**
bis **Wochenausklank mit christlicher Meditation**
18:15 Achtsamkeit, kleine Körperübungen, Sitzen in der Stille, für Anfänger und Geübte, zum Schnuppern oder regelmäßigem Teilnehmen.
Gönnen Sie sich eine Stunde Auszeit - mit sich und mit Gott. Im Paul-Eber-Haus, Schulhof 1, Kitzingen, Socken und Isomatte mitbringen, ohne Anmeldung, kostenfrei
Auskunft: Dekanat KT, Kerstin Baderschneider und Claudia Nagel, Tel. 09321 8028

17:00 **Gymnastik für Senioren - Fit im Alltag**
bis in der Schulturnhalle Sommerach, kostenfrei
18.00 **Auskunft:** Sportverein DJK, Wolfgang Sandreuter, Tel. 09381 71353

18:15 **Seniorengymnastik**
bis Veranstaltet vom Med. Biologischen Arbeitskreis e.V.
19:15 Kitzingen, in der Wirtschaftsschule Kitzingen, jeweils 10 Übungsstunden, Nichtmitglieder 20 €
Auskunft: Alena Rott, Tel. 09321 7646

Samstag, 26. September 2026

**Seniorenachmittag für die Senioren 90+
des Landkreises Kitzingen**

am Samstag den, 26. September 2026 von 14:30 bis ca. 17:00 Uhr,
Geselliger Nachmittag mit Musik bei Kaffee und Kuchen,
mit Ehrung der ältesten Teilnehmerinnen und Teilnehmer
durch Landrätin Tamara Bischof,
im Dekanatszentrum, Schrankenstraße 36 in Kitzingen Blumengruß
als Erinnerung



Anmeldung erforderlich.

(Alle 90+ Senioren erhalten eine schriftliche Einladung)

Infos über das Landratsamt Kitzingen

Herbert Köhl, Tel. 09321 928-5010

Manuela Link, Tel. 09321 928-5015

90

18:45 **Münsterschwarzacher Lesenacht**
bis in der Abtei Münsterschwarzach, in verschiedenen
22:00 Räumen, Beginn im Foyer des Egbert-Gymnasiums,
ohne Anmeldung, kostenfrei
Auskunft: Abtei Münsterschwarzach,
Julia Jänicke-Mergenthaler, Tel. 09324 20475

Sonntag, 27. September 2026

14:30 **Orchesterkonzert des Kammerorchesters Kitzingen**
bis in der St. Michaelskirche Schwanberg Rödelsee,
16:00 Eintritt frei, mit der Bitte um eine Kollekte
Auskunft: Sr. Dorothea Krauß CCR, Tel. 09323 32207

17:00 **Tanzen mit der Fränkischen Volkstanzgruppe**
bis keine Vorkenntnisse erforderlich, bequeme Schuhe und
18:00 gute Laune mitbringen. Im Bürgerzentrum Kitzingen,
Schrankenstraße 35, ohne Anmeldung, kostenfrei
Auskunft: Bürgerzentrum, Iris Harders,
Tel. 0152 21654986, E-Mail: ir-ha28@emailn.de

Montag, 28. September 2026

08:30 **Faires Frühstück**
bis im Pfarrheim Volkach, Engertstr. 9,
11:00 Anmeldung bis zum 21.09., Kosten 5 €
Auskunft: Seniorenbeauftragter Klaus Leckel,
Tel. 09381 401101, E-Mail: stadtrat@leckel.eu

09:30 **"Tanz Mit, Bleib Fit"**
bis Gemeinsames Tanzen des TSV Buchbrunn,
11:00 in der Sporthalle Buchbrunn,
Anmeldung erwünscht, kostenfrei
Auskunft: TSV Martina Bernhardt, Tel. 09323 5953,
E-Mail: mar.bernhardt@web.de

10:00 **Senioren-gymnastik**
bis In der TSV Turnhalle Hohenfeld, Michelfelder Weg 17,
11:00 kostenfrei, Anmeldung erforderlich
Auskunft: TSV Hohenfeld, Hiltrud Stocker,
Tel. 09321 32872, hillustocker@online.de

10:00 **Schnupperstunde Seniorensport -**
bis **Fitnessgymnastik für Jedermann**
11:00 Allgemeines Fitnesstraining, Koordination und
Beweglichkeit, TG Kitzingen mit Barbara Ettinger,
in der Ballspielhalle TG KT, Kaltensondheimer Str. 36,
Anmeldung erforderlich, Bequeme Turnkleidung und
Turnschuhe mitbringen
Auskunft: TGK, Chris Wiegand, Tel.: 09321 23620 (AB),
E-Mail: post@tg-kitzingen.de

Montag, 28. September 2026

14:00 bis 16:45 **Montagstreff in der Bürgerstube**
mit Kaffee & Kuchen, im Bürgerzentrum Kitzingen,
Schrannenstraße 35, ohne Anmeldung, kostenfrei
Auskunft: Bürgerzentrum, Iris Harders,
Tel. 0152 21654986, E-Mail: ir-ha28@emailn.de

14:00 bis 17:00 **Spielenachmittag**
für alle Spielbegeisterten im KUK (Kultur- &
Kommunikationszentrum Dettelbach), Rathausplatz 6, mit
Sabine Pfannes und Beat Simon, kostenfrei
Auskunft: KUK Dettelbach/Stadt Dettelbach,
Katrin Jakob, Tel. 09324 304 140

14:00 bis 15:30 **Vorsorge-Vortragsnachmittag im Landratsamt
bei Kaffee und Kuchen (kostenfrei)**

1. Vortrag:

Gesetzliche Betreuung,

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

Der Sozialpädagoge Martin Schauder von der
Betreuungsstelle des Landratsamtes informiert
ausführlich über die Vorsorge im Alter und beantwortet
alle Ihre Fragen zu den Themen „Betreuung,
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“.



16:00 bis

17:30

2. Vortrag:

Der Rechtsanwalt Timo Winter
informiert zu folgenden Themen:

Gesetzliche Erbfolge und das Pflichtteilsrecht, Erbvertrag,
Testament, Nottestament, Der letzte Wille: Form, Inhalt,
Wirkung, Nachlass prüfen, verwalten und teilen,
Erbschaftssteuer, Schenken statt vererben, Erbschaft
ausschlagen, Exkurs: den digitalen Nachlass regeln.



Veranstalter: Landratsamt Kitzingen in Zusammenarbeit
mit der Sparkasse Mainfranken

Anmeldung: für einen oder beide Vorträge:
LRA Seniorenfachstelle Herbert Köhl,
Tel. 09321 928-5010,
E-Mail: herbert.koehl@kitzingen.de

Montag, 28. September 2026

17:30 bis **Schnupperstunde Seniorensport - Fitnessgymnastik für
Jedermann**

18:30 Allgemeines Fitnesstraining, Koordination und
Beweglichkeit, TG Kitzingen mit Barbara Ettinger,
in der Florian-Geyer-Halle, Repperndorfer Str. 7, KT,
Anmeldung erforderlich, Bequeme Turnkleidung und
Turnschuhe mitbringen
Auskunft: TGK, Chris Wiegand, Tel.: 09321 23620 (AB),
E-Mail: post@tg-kitzingen.de

17:45 bis 18:45 **Osteoporose-Gymnastik**
Reinschnuppern in die Osteoporose-Gymnastik,
in der Turnhalle Rüdenhausen,
Anmeldung erforderlich, kostenlose Teilnahme
Auskunft: SHG Osteoporose
Martin Klein, Tel. 09325 539

19:45 bis 21:00 **Kontemplationsabend (Form des Gebets im Schweigen)**
in der St. Michaelskapelle, Schwanberg Rödelsee, für
Anfänger und Geübte, kostenfrei, keine Anmeldung
erforderlich
Auskunft: Communität Casteller Ring, Tel. 09323 320,
E-Mail: ccr@schwanberg.de

Dienstag, 29. September 2026

Kurs 1 **Schnupperstunde "75+"**

08:45 bis 09:45 **für Senioren mit körperlichen Einschränkungen**
Moderates Ganzkörpertraining, Koordination und
Beweglichkeit, Sturzprophylaxe, TG Kitzingen mit
Christine Henneberger, in der Ballspielhalle TG KT,

Kurs 2 **Kaltensondheimer Str. 36**, Anmeldung erforderlich,
09:45 Bequeme Turnkleidung und Turnschuhe mitbringen
bis 10:45 **Auskunft:** TGK, Chris Wiegand, Tel. 09321 23620 (AB),
E-Mail: post@tg-kitzingen.de

09:30 bis 10:30 **Denksportgruppe**
im Mehrzweckraum des Mehrgenerationenhauses in der
Kapuzinerstr. 13, Anmeldung erforderlich, kostenfrei
Auskunft: MGH Tanja Kraev, Tel. 09321 9165422,
E-Mail: mgh.kitzingen@caritas-einrichtungen.de

Dienstag, 29. September 2026

09:30 **Erste Hilfe Kurs 60+**
bis im Mehrzweckraum des Mehrgenerationenhauses in der
11:30 Kapuzinerstr. 13, Kooperation mit BRK,
Anmeldung erforderlich, Kosten: 9 €
Auskunft: MGH Tanja Kraev, Tel. 09321 9165422,
E-Mail: mgh.kitzingen@caritas-einrichtungen.de

10:00 **Zirkeltraining Kraft + Faszien**
bis im Fitnessstudio Bodypower Kitzingen, Otto-Hahn-Str. 17,
11:00 in den Aktionswochen 60+ pro Teilnahme 5 €
Auskunft: Bodypower Diana Schmidt, Tel. 0170 3119424

10:30 **Senioren-Sprech-Stunde**
bis **zuhören-informieren-verbinden**
11:30 Anlaufstelle für Senioren
im Rathaus Kitzingen,
ohne Anmeldung,
kostenfrei
Auskunft: MGH Tanja Kraev,
Tel. 09321 9165422



14:00 **Gemeinsames Kartenspiel "Tichu"**
bis Demenz vorbeugen - geistig aktiv
16:00 bleiben mit dem neuen Kartenspiel
"Tichu" für Männer und Frauen,
Anmeldung erforderlich bis 14.9.,
auch einzelne Tage möglich, kostenfrei, Veranstaltungsort:
Stadtteilzentrum Kitzingen-Siedlung, Königsbergerstr. 11
Auskunft: SHG Parkinson, Klaus Raab, Tel. 09323 5314,
E-Mail: klaus.raab61@web.de



18:00 **Pilates**
bis Veranstaltet vom Med. Biologischen Arbeitskreis e.V. KT,
19:00 in der St. Martin-Schule KT oder auch Online,
10 Abende für 35 €
Auskunft: Monika Steinruck, Tel. 0160 7734917



Dienstag, 29. September 2026

18:30 **Fitness und Funktionsgymnastik**
bis für Frauen und Männer, in der Turnhalle Kleinlangheim,
19:45 Schulstraße 18, Kursgebühr 17 € (insgesamt 7-mal)
Auskunft: VfL Kleinlangheim, Erika Hartmann,
Tel. 09325 1883

20:00 **Wirbelsäulen Gymnastik**
bis für Frauen und Männer, in der Turnhalle Kleinlangheim,
21:00 Schulstraße 18, Kursgebühr 17 € (insgesamt 7-mal)
Auskunft: VfL Kleinlangheim, Erika Hartmann,
Tel. 09325 1883

Mittwoch, 30. September 2026

09:00 **"MiMoWa" Mittwoch-Morgen-Wanderung**
bis in der Iphöfer-Gemarkung, veranstaltet vom
10:30 Steigerwaldklub-Zweigverein Iphofen, Treffpunkt am
Parkplatz Karl-Knauf-Halle Iphofen, ohne Anmeldung,
kostenfrei, bitte pünktlich erscheinen
Auskunft: Horst Altenhöfer, Tel. 0160 5775097

09:30 **Laufen (flottes Spazierengehen)**
bis ca. 5 km, Treffpunkt wöchentlich wechselnd:
10:45 Marktbreit am Lagerhaus und Obernbreit am Friedhof,
ohne Anmeldung, Teilnahme kostenlos
Auskunft:
Laufgruppe Marktbreit,
Hans Prokopetz,
Tel. 09332 8219



10:00 **Infoveranstaltung: Zuverdienst neben der Rente -**
bis **es geht mehr als du denkst!**
11:30 Was Rentner wirklich dazuverdienen dürfen.
Im Mehrzweckraum des Mehrgenerationenhauses
in der Kapuzinerstr. 13, in Kooperation mit der
Rentenversicherung und dem VdK
Auskunft: MGH Tanja Kraev, Tel. 09321 9165422,
E-Mail: mgh.kitzingen@caritas-einrichtungen.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Mittwoch, 30. September 2026

15:00 **Internetcafé mit Digitallotsen**
bis Wir helfen bei Problemen mit dem Handy und Tablet,
16:00 im Bürgerzentrum Kitzingen, Schranenstraße 35,
ohne Anmeldung, kostenfrei

Auskunft: Bürgerzentrum, Iris Harders,
Tel. 0152 21654986, E-Mail: ir-ha28@emailn.de

16:00 **Vortrag: Brustkrebsvorsorge und Beckenbodentraining-
was Frauen hilft**

17:00 Redner: Dr. Lisa Schwitalla, Dr. Isabel Rauner und Lusine
Karapetyan, in der Klinik Kitzinger Land,
Gemeinschaftsraum, Ebene 1,
ohne Anmeldung, kostenfrei

Auskunft: KKL Dr. Lisa Schwitalla,
Tel. 09321 704 1717, E-Mail: lisa.schwitalla@k-kl.de



16:30 **Bingo-Abend**
bis in der Tagespflege St. Laurentius, Friedenstraße 4,
18:00 Volkach, Anmeldung erforderlich

Auskunft: Franziska Grap, Tel. 09381 8470885,
E-Mail: Franziska.Grap@caritas-kitzingen.de

17:00 **Bewegungstanz**
bis im Valentinussaal im Rathaus Sommerach, Volkacher
18:30 Str. 1, pro Tanzeinheit 3 €

Auskunft: Seniorenclub Auslese, Maria Sauer,
Tel. 09381 9429

17:30 **Seniorengymnastik**
bis Veranstaltet vom Med. Biologischen Arbeitskreis e.V.
18:15 Kitzingen, im Paul-Eber-Haus Kitzingen, Schulhof 1,
jeweils 10 Übungsstunden, Nichtmitglieder 20 €

Auskunft: Alena Rott, Tel. 09321 7646

20:00 **Cardiotraining und Workout**
bis Veranstaltet vom Med. Biologischen Arbeitskreis e.V.
21:00 Kitzingen, in der Wirtschaftsschule Kitzingen,
jeweils 10 Abende, Nichtmitglieder 25 €

Auskunft: Alena Rott, Tel. 09321 7646

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Donnerstag, 01. Oktober 2026

09:00 **Seniorenport-Gymnastik für "jüngere" Senioren**
bis in der Karl-Knauf-Sporthalle,
10:00 Schützenstraße 3,
Übungsleiterin: Elfriede

Auskunft: TSV 07 Iphofen,
Krista von Kiesling,
Tel. 09323 6368 (AB)



09:00 **Seniorenport-Gymnastik für "ältere" Senioren**
bis in der Karl-Knauf-Sporthalle, Schützenstraße 3,
10:00 Übungsleiterin: Krista

Auskunft: TSV 07 Iphofen, Krista von Kiesling,
Tel. 09323 6368 (AB)

14:00 **Spaziergang/Wanderung zu 2 Terroir-F-Punkten**
bis 5 km (Rödelsee-Iphofen), Treffpunkt: Schloßstr. 2,
17:00 Rödelsee, Spende erwünscht,

Schlusseinkehr in der Vinofothek Rödelsee möglich
Auskunft: Peter Hess, Tel. 0171 6500739,
E-Mail: peter.hess51@outlook.de

15:00 **Musikalischer Nachmittag**
bis im Wintergarten des Mehrgenerationenhauses in der
16:30 Kapuzinerstr. 13, Anmeldung erforderlich, kostenfrei
Auskunft: MGH Christina Wolf, Tel. 09321 9165444

15:00 **Spielesachmittag mit Gesellschaftsspielen**
bis in der ehemaligen Schule in Wiesenbronn,
17:00 Kirchberg 11, auch Schafkopf für Einsteiger und
Fortgeschrittene, kostenfrei, ohne Anmeldung
Auskunft: Vdk, Doris Paul,
Tel. 0171 2877899, E-Mail: doris.paul@gmx.de

16:30 **Seniorentanz**
bis Veranstaltet vom med. Biologischen Arbeitskreis e.V.
18:00 Kitzingen, im Paul-Eber-Haus Kitzingen, Schulhof 1,
10 Abende für 20 €
Auskunft: Alena Rott, Tel. 09321 7646

Donnerstag, 01. Oktober 2026

17:00	Kochkurs: „Männer ab 55 unter sich: einfach, lecker und ausgewogen kochen“	
bis 20:00	Inhalt: Wenn man(n) kochen kann, hat das viele Vorteile. Denn nicht selten sind Männer plötzlich im Alltag auf sich allein gestellt. Wenige Grundkenntnisse reichen oft schon aus, um einfache ausgewogene leckere Mahlzeiten zubereiten zu können. In dieser praktischen Veranstaltung erhalten Männer ab 55 Jahren, die vor allem Koch-Anfänger sind, Tipps und Anregungen für die Umsetzung einer genussvollen und ausgewogenen Ernährung. Ort: Lehrküche des AELF KT, Mainbernheimer Str. 103, Kitzingen. Zusätzliche Infos: Bitte eigene Geschirr- und Spültücher, eine Schürze, Boxen zum Mitnehmen des übriggebliebenen Essens und 5 € Lebensmittelgeld in bar mitbringen! Anmeldung bis zum 28.9., Teilnehmer 14 Personen Auskunft: Hauswirtschaftsrätin Sonja Krüger, Tel. 09321 3009-1211, Anmeldung: www.weiterbildung.bayern.de	
17:00	Führung "Wild Times"	
bis 18:30	Fachkundliche Führung durch die Vergangenheit Kitzingens, mit "Schokoküssen", Erdbeerwein und dem Gebäck "Amerikaner", Kosten 15 € pro Person (zu entrichten bei den Gästeführerinnen Andrea Finger u. Marlene Hofmann, Touristinfo Stadt KT), maximal 20 Teilnehmer Anmeldung. Touristinfo KT, Leandra Gernert, Tel. 09321 208888, E-Mail: leandra.gernert@stadt-kitzingen.de	
17:30	Schnupperstunde Seniorensport - Spaß am Sport für eine bessere Gesundheit	
bis 18.30	Allgemeines Konditions- und Fitnesstraining zur Ausdauerschulung, Kräftigung u. Verbesserung der Beweglichkeit, TG Kitzingen mit Fiona Zimmermann und Sabine Michalek, in der Ballspielhalle TG Kitzingen, <u>Kaltensondheimerstr. 36</u> , Anmeldung erforderlich, Bequeme Turnkleidung und Turnschuhe mitbringen Auskunft: TGK, Chris Wiegand, Tel. 09321 23620 (AB), E-Mail: post@tg-kitzingen.de	

Donnerstag, 01. Oktober 2026

Beginn	4-Tages Kurs "Ruhestand als Neuland entdecken"
18:00	auf dem Schloss Schwanberg Rödelsee, Leitung Maria Reichel und Britta Laubvogel, kostenpflichtig, Kursgebühr 199 €, Unterkr. + Verpfl. 348 €, Anmeldung erforderlich
Endet am 04.10.	Auskunft: Evangelisches Kloster Schwanberg, Tel. 09323 32128, E-Mail: rezeption@schwanberg.de
Freitag, 02. Oktober 2026	
10:00	Gesundheitsworkout
bis 11:00	im Fitnessstudio Bodypower Kitzingen, Otto-Hahn-Str. 17, in den Aktionswochen 60+ pro Teilnahme 5 € Auskunft: Bodypower Diana Schmidt, Tel. 0170 3119424
14:30	Oktoberfest
bis 18:00	für Senioren aus Kitzingen und Umgebung, in der Tagespflege "Im Kastanienhof", Friedrich-Ebert-Str. 26, Kitzingen, mit Anmeldung, kostenlos Auskunft: Sr. Jolanta, Tel. 09321 9271407 oder Mobil 0176 24199658
17:00	Gymnastik für Senioren - Fit im Alltag
bis 18.00	in der Schulturnhalle Sommerach, kostenfrei Auskunft: Sportverein DJK, Wolfgang Sandreuter, Tel. 09381 71353
17:00	Weg in die Stille -
bis 18.15	Wochenausklang mit christlicher Meditation Achtsamkeit, kleine Körperübungen, Sitzen in der Stille, für Anfänger und Geübte, zum Schnuppern oder regelmäßigem Teilnehmen. Gönnen Sie sich eine Stunde Auszeit - mit sich und mit Gott. Im Paul-Eber-Haus, Schulhof 1, Kitzingen, Socken und Isomatte mitbringen, ohne Anmeldung, kostenfrei Auskunft: Dekanat KT, Kerstin Baderschneider und Claudia Nagel, Tel. 09321 8028
17:15	Hatha Yoga für Anfänger
bis 18:30	Kursleiterin Nadine Seger, Bahnhofstr. 5, Volkach 10 mal, Kursgebühr 67 € Auskunft: Anmeldung vhs Volkach, Sigrid Klemenz, Tel. 09381 401141, E-Mail: info@vhs-vo-geo.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Freitag, 02. Oktober 2026

18:15 **Seniorengymnastik**
bis veranstaltet vom Med. Biologischen Arbeitskreis e.V.
19:15 Kitzingen, in der Wirtschaftsschule Kitzingen,
jeweils 10 Übungsstunden, Nichtmitglieder 20 €
Auskunft: Alena Rott, Tel. 09321 7646

18:00 **Spieleabend**
bis im Wintergarten des Mehrgenerationenhauses in der
20:00 Kapuzinerstr. 13, Anmeldung erforderlich, kostenfrei
Auskunft: MGH Christina Wolf, Tel. 09321 9165444

19:00 **Lustige Frankenweinraritäten-Weinprobe**
bis mit Edgar Gramlich, im Deutschen Fastnacht Museum,
21:00 Gewölbekeller, Luitpoldstr. 4, KT, Anmeldung
erforderlich, Spende erwünscht,
Versteigerung der Weinflaschen im Nachgang
Auskunft: Fastnacht Museum, Romana Wahner,
Tel. 09321 23355,
E-Mail: info@deutsches-fastnachtmuseum.de

Samstag, 03. Oktober 2026

16:00 **Abteikonzert**
bis in der Abteikirche Münsterschwarzach,
18:00 Schweinfurter Str. 40,
Karten-Vorverkauf ab 27.07.
Auskunft: Abtei Münsterschwarzach,
P. Dominikus Trautner OSB, Tel. 09324 20430,
E-Mail: p.dominikus@abtei-muensterschwarzach.de

19:00 **Lustige Frankenweinraritäten-Weinprobe**
bis mit Edgar Gramlich, im Deutschen Fastnacht Museum,
21:00 Gewölbekeller, Luitpoldstr. 4, KT, Anmeldung
erforderlich, Spende erwünscht, Versteigerung
der Weinflaschen im Nachgang
Auskunft: Fastnacht Museum
Romana Wahner,
Tel. 09321 23355,
E-Mail:
info@deutsches-fastnachtmuseum.de



Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Sonntag, 04. Oktober 2026

11:30 **Traditionelles Herbst- und Kelterfest: Wie's früher war!**
bis Im Freilandmuseum Kirchensburg Mönchsondheim,
18:30 An der Kirchensburg 5, Eintritt 7 €
Auskunft: Besucher Service Freilandmuseum
Mönchsondheim, Tel. 09326 9799590,
E-Mail: info@kirchenburgmuseum.de

Montag, 05. Oktober 2026

09:30 **"Tanz Mit, Bleib Fit"**
bis Gemeinsames Tanzen des TSV Buchbrunn, in der
11:00 Sporthalle Buchbrunn, Anmeldung erwünscht, kostenfrei
Auskunft: TSV Martina Bernhardt, Tel. 09323 5953,
E-Mail: mar.bernhardt@web.de

10:00 **Seniorengymnastik**
bis In der TSV Turnhalle Hohenfeld, Michelfelder Weg 17,
11:00 kostenfrei, Anmeldung erforderlich
Auskunft: TSV Hohenfeld, Hiltrud Stocker,
Tel. 09321 32872, hillustocker@online.de

10:00 **Schnupperstunde Seniorensport -**
bis **Fitnessgymnastik für Jedermann**
11:00 Allgemeines Fitnesstraining, Koordination und
Beweglichkeit, TG Kitzingen mit Barbara Ettinger,
in der Ballspielhalle TG KT, Kaltensondheimer Str. 36,
Anmeldung erforderlich, Bequeme Turnkleidung und
Turnschuhe mitbringen
Auskunft: TGK, Chris Wiegand, Tel.: 09321 23620 (AB),
E-Mail: post@tg-kitzingen.de

14:00 **Montagstreff in der Bürgerstube**
bis mit Kaffee & Kuchen, im Bürgerzentrum Kitzingen,
16:45 Schrankenstraße 35, ohne Anmeldung, kostenfrei
Auskunft: Bürgerzentrum, Iris Harders,
Tel. 0152 21654986, E-Mail: ir-ha28@emailn.de

14:00 **Spielenachmittag**
bis für alle Spielbegeisterten im KUK (Kultur- &
17:00 Kommunikationszentrum Dettelbach), Rathausplatz 6,
mit Sabine Pfannes und Beat Simon, kostenfrei
Auskunft: KUK Dettelbach/Stadt Dettelbach,
Katrin Jakob, Tel. 09324 304 140



Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Montag, 05. Oktober 2026

17:15 **Linedance - Tanzen in der Gruppe ohne Partner**
bis mit Tanzlehrer der Tanzschule Ballroom,
18:30 im Mehrzweckraum der Mainschleifenhalle,
8 mal, Kursgebühr 98 €
Auskunft: Anmeldung vhs Volkach, Sigrid Klemenz,
Tel. 09381 401141, E-Mail: info@vhs-vo-geo.de

17:30 **Schnupperstunde Seniorensport -**
bis **Fitnessgymnastik für Jedermann**
18:30 Allgemeines Fitnesstraining, Koordination und
Beweglichkeit, TG Kitzingen mit Barbara Ettinger, in der
Florian-Geyer-Halle, Repperndorfer Str. 7, KT,
Anmeldung erforderlich, Bequeme Turnkleidung und
Turnschuhe mitbringen
Auskunft: TGK, Chris Wiegand, Tel. 09321 23620 (AB),
E-Mail: post@tg-kitzingen.de

19:45 **Kontemplationsabend (Form des Gebets im Schweigen)**
bis in der St. Michaelskapelle, Schwanberg Rödelsee, für
21:00 Anfänger und Geübte, kostenfrei, keine Anmeldung
erforderlich
Auskunft: Communität Casteller Ring, Tel. 09323 320,
E-Mail: ccr@schwanberg.de

20:00 **Standard- und Lateinamerikanische Tänze für Anfänger**
bis mit Tanzlehrer der Tanzschule Ballroom,
21:30 im Mehrzweckraum der Mainschleifenhalle,
8 mal, Kursgebühr 125 €
Auskunft: Anmeldung vhs Volkach, Sigrid Klemenz,
Tel. 09381 401141, E-Mail: info@vhs-vo-geo.de

Dienstag, 06. Oktober 2026

Kurs 1 **Schnupperstunde "75+"**
08:45 **für Senioren mit körperlichen Einschränkungen**
bis Moderates Ganzkörpertraining, Koordination und
09:45 Beweglichkeit, Sturzprophylaxe, TG Kitzingen mit
Christine Henneberger, in der Ballspielhalle TG KT,
Kaltensondheimer Str. 36, Anmeldung erforderlich,
09:45 Bequeme Turnkleidung und Turnschuhe mitbringen
bis **Auskunft:** TGK, Chris Wiegand, Tel. 09321 23620 (AB),
10:45 E-Mail: post@tg-kitzingen.de

48

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Dienstag, 06. Oktober 2026

09:30 **Denksportgruppe**
bis im Mehrzweckraum des Mehrgenerationenhauses in der
10:30 Kapuzinerstr. 13, Anmeldung erforderlich, kostenfrei
Auskunft: MGH Tanja Kraev, Tel. 09321 9165422,
mgh.kitzingen@caritas-einrichtungen.de

10:00 **Zirkeltraining Kraft + Faszien**
bis im Fitnessstudio Bodypower Kitzingen, Otto-Hahn-Str. 17, in
11:00 den Aktionswochen 60+ pro Teilnahme 5 €
Auskunft: Bodypower Diana Schmidt, Tel. 0170 3119424

10:30 **Senioren-Sprech-Stunde**
bis **zuhören-informieren-verbinden**
11:30 Anlaufstelle für Senioren
im Rathaus Kitzingen,
ohne Anmeldung,
kostenfrei
Auskunft: MGH Tanja Kraev,
Tel. 09321 9165422



14:00 **Gemeinsames Kartenspiel "Tichu"**
bis Demenz vorbeugen - geistig aktiv
16:00 bleiben mit dem neuen Kartenspiel
"Tichu" für Männer und Frauen,
Anmeldung erforderlich bis 14.9.,
auch einzelne Tage möglich, kostenfrei, Veranstaltungsort:
Stadtteilzentrum Kitzingen-Siedlung, Königsbergerstr. 11
Auskunft: SHG Parkinson, Klaus Raab, Tel. 09323 5314,
E-Mail: klaus.raab61@web.de



14:30 **Vortrag:**
bis **"Martin - vom Soldaten zum Bischof"**
17:00 Referent: Richard Köhler, im Gemeindehaus Meuschel
Buchbrunn, kostenfrei
Auskunft: Feierabendkreis Buchbrunn, Helga Schmidt,
Tel. 09321 7235

14:30 **Seniorentreff mit Vortrag**
bis **"Ägypten ist eine Reise wert"**
16:00 Referent: Pfarrer Günther Wagner, im Ev. Gemeindehaus
Kaltensondheim, kostenfrei, ohne Anmeldung
Auskunft: Thekla Schnauder, Tel. 09321 5282

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Dienstag, 06. Oktober 2026

15:00 **Kreativwerkstatt**
bis im Wintergarten des Mehrgenerationenhauses in der
16:30 Kapuzinerstr. 13, Anmeldung erforderlich, kostenfrei
Auskunft: MGH Tanja Kraev, Tel. 09321 9165422,
E-Mail: mgh.kitzingen@caritas-einrichtungen.de

15:00 **Erlebnistanz**
bis Gemeinsames Tanzen mit anschließendem Kaffee &
17:00 Kuchen im Alten Schulhaus Abtswind,
Anmeldung erforderlich, Kosten 3 €
Auskunft: Seniorenbeauftragte Annemarie Horner,
Tel. 09383 1309

15:00 **Senioren-Filmtage im Roxy-Kino Kitzingen**
bis Rosenberg 3, Eintritt frei, eine Aktion des Seniorenbeirats
17:00 der Stadt Kitzingen. Lassen Sie sich von der Filmauswahl
überraschen und gut unterhalten!
Hinweis: Kostenlose persönliche
Kartenausgabe nur über das Roxy-Kino.
Bestellung per E-Mail an:
programm@dasroxy.de
oder Tel. 09321 1409600



18:00 **Pilates**
bis Veranstaltet vom Med. Biologischen Arbeitskreis e.V. KT,
19:00 in der St. Martin-Schule KT oder auch Online,
10 Abende für 35 €
Auskunft: Monika Steinruck, Tel. 0160 7734917

18:30 **Fitness und Funktionsgymnastik**
bis für Frauen und Männer, in der Turnhalle Kleinlangheim,
19:45 Schulstraße 18, Kursgebühr 17 € (insgesamt 7-mal)
Auskunft: VfI Kleinlangheim, Erika Hartmann,
Tel. 09325 1883

20:00 **Wirbelsäulen Gymnastik**
bis für Frauen und Männer, in der Turnhalle Kleinlangheim,
21:00 Schulstraße 18, Kursgebühr 17 € (insgesamt 7-mal)
Auskunft: VfI Kleinlangheim, Erika Hartmann,
Tel. 09325 1883

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Mittwoch, 07. Oktober 2026

09:00 **"MiMoWa" Mittwoch-Morgen-Wanderung**
bis in der Iphöfer-Gemarkung, Veranstaltet vom
10:30 Steigerwaldklub-Zweigverein Iphofen, Treffpunkt am
Parkplatz Karl-Knauf-Halle Iphofen, ohne Anmeldung,
kostenfrei, bitte pünktlich erscheinen
Auskunft: Horst Altenhöfer, Tel. 0160 5775097

09:30 **Laufen (flottes Spazierengehen)**
bis ca. 5 km, Treffpunkt wöchentlich wechselnd:
10:45 Marktbreit am Lagerhaus und Obernbreit am Friedhof,
ohne Anmeldung, Teilnahme kostenlos
Auskunft: Laufgruppe Marktbreit,
Hans Prokopetz, Tel. 09332 8219

14:00 **Rundgang im Elfleinshäusla Rödelsee mit**
bis **Schmiedvorführung**
16:00 Das Team Elfleinshäusla bietet einen Rundgang mit
anschließender Schmiedvorführung. Ein Stück
Alltagsgeschichte in einem original erhaltenen Schmiede-
Haushalt um das Jahr 1900. Keine Anmeldung
erforderlich, kostenfreier Eintritt, Hinweis: Unebener
Boden, Treppen und Stufen vorhanden, Spenden zur
Unterstützung des Museumsbetriebs sind herzlich
willkommen. Am Kirchplatz 18 in Rödelsee.
Einkehrmöglichkeit in der Vinofothek Schloss Crailsheim
Auskunft: Rudolf Wandler, Tel. 09323 3006,
Mobil 0151 14559757



14:00 **Das Seniorenkaffee**
bis im Bürgerzentrum Kitzingen, Schrankenstraße 35, ohne
16:00 Anmeldung, kostenfrei. Jutta Heinlein und Bärbel Feser
freuen sich über Ihren Besuch!
Auskunft: Bürgerzentrum: Iris Harders,
Tel. 0152 21654986, E-Mail: ir-ha28@emailn.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Mittwoch, 07. Oktober 2026

15:00 **Senioren-Filmtage im Roxy-Kino Kitzingen**
bis Rosenberg 3, Eintritt frei, eine Aktion des Seniorenbeirats
17:00 der Stadt Kitzingen. Lassen Sie sich von der Filmauswahl
überraschen und gut unterhalten!

Hinweis: Kostenlose persönliche
Kartenausgabe nur über das Roxy-Kino.

Bestellung per E-Mail an:
programm@dasroxy.de
oder Tel. 09321 1409600



16:00 **Vortrag: Typ 2 Diabetes in der Balance - mit der richtigen**
bis **Ernährung und Bewegung erreichen Sie ihr Ziel**

16:45 Redner: Gabriele Langer, Dr. Langeloh, Dr. Katrin Müller,
in der Klinik Kitzinger Land, Gemeinschaftsraum, Ebene 1,
ohne Anmeldung, kostenfrei

Auskunft: KKL Gabriele Langer,
Tel. 09321 704 4223,
E-Mail: gabriele.langer@k-kl.de



16:30 **Tanzen im Sitzen. Bewegung, Musik & Lebensfreude**
bis in der Mainschleifenhalle Mehrzweckraum Volkach,
18:00 Kursleiterin: Isolde Eisenmann, 1 mal, Kursgebühr 8 €
Auskunft: Anmeldung vhs Volkach, Sigrid Klemenz,
Tel. 09381 401141, E-Mail: info@vhs-vo-geo.de

17:00 **Bewegungstanz**
bis im Valentinussaal im Rathaus Sommerach,
18:30 Volkacher Str. 1, pro Tanzeinheit 3 €

Auskunft: Seniorenclub Auslese, Maria Sauer,
Tel. 09381 9429

17:00 **Führung "Wild Times"**
bis Fachkundliche Führung durch die Vergangenheit
18:30 Kitzingens, mit "Schokoküssen", Erdbeerwein und dem
Gebäck "Amerikaner", Kosten 15 € pro Person (zu
entrichten bei den Gästeführerinnen Andrea Finger u.
Marlene Hofmann, Tourisinfo Stadt KT), maximal 20
Teilnehmer
Anmeldung: Tourisinfo KT, Leandra Gernert,
Tel. 09321 208888,
E-Mail: leandra.gernert@stadt-kitzingen.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Mittwoch, 07. Oktober 2026

17:30 **Seniorengymnastik**
bis veranstaltet vom Med. Biologischen Arbeitskreis e.V.
18:15 Kitzingen, im Paul-Eber-Haus, Kitzingen, Schulhof 1,
jeweils 10 Übungsstunden, Nichtmitglieder 20 €
Auskunft: Alena Rott, Tel. 09321 7646

18:00 **Männerstammtisch**
bis im Wintergarten des Mehrgenerationenhauses in der
20:00 Kapuzinerstr. 13, Anmeldung erforderlich, kostenfrei
Auskunft: MGH Christina Wolf, Tel. 09321 9165444

19:00 **Vortrag: Herz schlägt Hirn -**
bis **wie Kommunikation mit Demenzerkrankten gelingt**
20:30 Veranstaltungsort: Alte Synagoge
Kitzingen, Landwehrstr. 1,
Kooperationsprojekt
mit der vhs und dem MGH,
ohne Anmeldung, kostenfrei
Auskunft: MGH Tanja Kraev,
Tel. 09321 9165422,
E-Mail:
mgh.kitzingen@caritas-einrichtungen.de



20:00 **Cardiotraining und Workout**
bis veranstaltet vom Med. Biologischen Arbeitskreis e.V.
21:00 Kitzingen, in der Wirtschaftsschule Kitzingen,
jeweils 10 Abende, Nichtmitglieder 25 €
Auskunft: Alena Rott, Tel. 09321 7646

Donnerstag, 08. Oktober 2026

09:00 **Senioren-sport-Gymnastik für "jüngere" Senioren**
bis in der Karl-Knauf-Sporthalle, Schützenstraße 3,
10:00 Übungsleiterin: Elfriede
Auskunft: TSV 07 Iphofen, Krista von Kiesling,
Tel. 09323 6368 (AB)

09:00 **Senioren-sport-Gymnastik für "ältere" Senioren**
bis in der Karl-Knauf-Sporthalle, Schützenstraße 3,
10:00 Übungsleiterin: Krista
Auskunft: TSV 07 Iphofen, Krista von Kiesling,
Tel. 09323 6368 (AB)

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Donnerstag, 08. Oktober 2026

- 13:00 **Halbtageswanderung im Steigerwald**
bis 4-stündige Wanderung der NaturFreunde Kitzingen,
17:00 Treffpunkt Bleichwasen in Kitzingen,
Anmeldung erforderlich
Auskunft: Barbara Ziegler, Tel. 0173 9911013,
E-Mail: info@naturfreunde-kitzingen.de
-
- 14:00 **Bewegungsspiele**
bis und kognitive Übungen mit allen Gästen, Diakonie
16:00 Tagespflege Mühlenpark, Sickershäuser Str. 2G, Kitzingen,
Anmeldung erwünscht, kostenfrei
Auskunft: Tagespflege Mühlenpark, Marion Hannig,
Tel. 09321 38996590,
E-Mail: marion.hannig@diakonie-kitzingen.de
-
- 15:00 **Senioren-Filmtage im Roxy-Kino Kitzingen**
bis Rosenberg 3, Eintritt frei, eine Aktion des Seniorenbeirats
17:00 der Stadt Kitzingen. Lassen Sie sich von der Filmauswahl
überraschen und gut unterhalten!
Hinweis: Kostenlose persönliche
Kartenausgabe nur über das Roxy-Kino.
Bestellung per E-Mail an:
programm@dasroxy.de
oder Tel. 09321 1409600
-
- 16:30 **Seniorentanz**
bis Veranaltet vom med. Biologischen Arbeitskreis e.V.
18:00 Kitzingen, im Paul-Eber-Haus Kitzingen, Schulhof 1,
10 Abende für 20 €
Auskunft: Alena Rott, Tel. 09321 7646
-
- 17:30 **Schnupperstunde Seniorensport -**
bis **Spaß am Sport für eine bessere Gesundheit**
18.30 Allgemeines Konditions- und Fitnesstraining zur
Ausdauerschulung, Kräftigung und Verbesserung der
Beweglichkeit, TG Kitzingen mit Fiona Zimmermann und
Sabine Michalek, in der Ballspielhalle TG Kitzingen,
Kaltensondheimerstr. 36, Anmeldung erforderlich,
Bequeme Turnkleidung und Turnschuhe mitbringen
Auskunft: TGK, Chris Wiegand, Tel. 09321 23620 (AB),
E-Mail: post@tg-kitzingen.de



Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Freitag, 09. Oktober 2026

- 10:00 **Gesundheitsworkout**
bis im Fitnessstudio Bodypower Kitzingen, Otto-Hahn-Str. 17, in
11:00 den Aktionswochen 60+ pro Teilnahme 5 €
Auskunft: Bodypower Diana Schmidt, Tel. 0170 3119424
-
- 14:00 **Sicherheitstraining:**
bis **Sicher Rad fahren mit und ohne Elektroantrieb -**
15:30 **E-Bikes, die neue Mobilität im Straßenverkehr**
Treffpunkt: Weinfestplatz Volkach,
Bitte mitbringen: eigenes Fahrrad und Helm, kostenfrei
Auskunft: Kreisverkehrswacht Kitzingen, Sabine Diener,
E-mail: sabine.diener@polizei.bayern.de
-
- 16:00 **Vortrag: Blutungen nach der Menopause**
bis Ursachen, Diagnose und Behandlungen von
16:45 Postmenopausenblutungen, Rednerin: Anna Hakobyan,
in der Klinik Kitzinger Land, Gemeinschaftsraum, Ebene 1,
ohne Anmeldung, kostenfrei
Auskunft: KKL Anna Hakobyan,
Tel. 09321 704 1707,
E-Mail: anna.hakobyan@k-kl.de
-
- 17:00 **Weg in die Stille -**
bis **Wochenausklank mit christlicher Meditation**
18:15 Achtsamkeit, kleine Körperübungen, Sitzen in der Stille, für
Anfänger und Geübte, zum Schnuppern oder regelmäßigem
Teilnehmen.
Gönnen Sie sich eine Stunde Auszeit - mit sich und mit Gott.
Im Paul-Eber-Haus, Schulhof 1, Kitzingen, Socken und
Isomatte mitbringen, ohne Anmeldung, kostenfrei
Auskunft: Dekanat KT, Kerstin Baderschneider und
Claudia Nagel, Tel. 09321 8028
-
- 17:00 **Gymnastik für Senioren - Fit im Alltag**
bis in der Schulturnhalle Sommerach, kostenfrei
18.00



Auskunft: Sportverein DJK,
Wolfgang Sandreuter,
Tel. 09381 71353

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Freitag, 09. Oktober 2026

- 17:00 **Bewegungskunst: Poi-schwingen**
bis ist eine traditionelle Bewegungskunst, die ursprünglich
18:00 von den Ureinwohnern Neuseelands entwickelt wurde,
im Bürgerzentrum Schrankenstr. 35, KT, kostenfrei
Auskunft: MGH Tanja Kraev, Tel. 09321 9165422,
E-Mail: mgh.kitzingen@caritas-einrichtungen.de
-
- 18:00 **Spieleabend-Brett-und Kartenspiele**
bis im Bistro & Café Goldenes Lamm, Bahnhofstr. 1,
21:00 Kleinlangheim, Karten und Brettspiele werden zur
Verfügung gestellt, ohne Anmeldung, kostenfrei
Auskunft: Nachbarschaftshilfe, Monika Zehnder,
Tel. 09325 6995
-
- 18:15 **Seniorengymnastik**
bis Veranstaltet vom Med. Biologischen Arbeitskreis e.V.
19:15 Kitzingen, in der Wirtschaftsschule Kitzingen,
jeweils 10 Übungsstunden, Nichtmitglieder 20 €
Auskunft: Alena Rott, Tel. 09321 7646
-
- 18:00 **Golden Age Party**
bis für alle Tanzfreudigen! Rock-Pop-Oldies-Schlager und Hits
22:00 mit DJ, Eintritt ist frei, Getränke vor Ort erhältlich.
Veranstaltungsort: Aplawia, Lochweg 22 in Kitzingen,
Parkplätze vorhanden. Veranstalter:
Mehrgenerationenhaus, GemeinSinn und Aplawia
Auskunft: MGH Tanja Kraev, Tel. 09321 9165422,
mgh.kitzingen@caritas-einrichtungen.de



Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Samstag, 10. Oktober 2026

- 09:00 **Frühstück für Senioren**
bis im Dorfgemeinschaftshaus Segnitz, Sulzfelder Straße,
11:00 Kosten: 8 €, Anmeldungen bitte bis 02.10.26 an: Christian
Lauck, E-Mail: christianlauck@gmail.com oder Tel. 0176 -
22887407. Das Dorfgemeinschaftshaus in der Sulzfelder
Straße liegt gegenüber der neuen Bushaltestelle,
Parkplätze sind vorhanden. Die Veranstaltungsräume sind
alle barrierefrei zu erreichen. Außerdem ist es möglich,
ab 10 Uhr das Museum Segeum zu besuchen.
Auskunft: Bürgermeister
Christian Lauck
Tel. 0176 22887407
- 
-
- 09:00 **Pilzwanderung**
bis mit den Wanderfreunden Geisberg in Wiesenbronn,
12:00 Treffpunkt am Seegarten Wiesenbronn
Anmeldung bis 05.10., Kosten 22 €
Auskunft: Doris Paul,
Tel. 0171 2877899, E-Mail: doris.paul@gmx.de
-
- 09:00 **Busfahrt zum "Rhöner Wurstmarkt"**
bis Open Air-Feinschmecker-Messe in Ostheim mit dem
19:00 VdK Ortsverband Kitzingen, Treffpunkt und Abfahrt am
Bleichwasen in Kitzingen, Bitte anmelden!
Auskunft und Anmeldung: Thomas Bambach, Tel. 09321
36106 oder Mobil 0157 85087523

Sonntag, 11. Oktober 2026

- 14:00 **Wanderung auf der "Reimrund'n" in und um Obervolkach**
bis ca. 5 km, mit Peter Fuchs, Treffpunkt: Volkachbrücke in der
16:00 Ortsmitte Obervolkach, Kosten: 8 €
Auskunft und Anmeldung: vhs Volkach, Sigrid Klemenz,
Tel. 09381 401141, E-Mail: info@vhs-vo-geo.de
-
- 14:00 **5-Tagesreise Nordseeküste Sylt**
Der VdK OV Marktbreit bietet eine 5-tägige Reise
an die Nordseeküste in Sylt an. Anmeldung erwünscht,
kostenpflichtig, Rückkunft am 15.10.2026
Auskunft und Anmeldung: Vorsitzender des OV
Marktbreit, Helmut Schleyer, Tel. 09332 1206

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Montag, 12. Oktober 2026

- 09:30 "Tanz Mit, Bleib Fit"
bis Gemeinsames Tanzen des TSV Buchbrunn, in der Sporthalle
11:00 Buchbrunn, Anmeldung erwünscht, kostenfrei
Auskunft: TSV Martina Bernhardt, Tel. 09323 5953,
E-Mail: mar.bernhardt@web.de
-
- 10:00 Seniorengymnastik
bis In der TSV Turnhalle Hohenfeld, Michelfelder Weg 17,
11:00 kostenfrei, Anmeldung erforderlich
Auskunft: TSV Hohenfeld, Hiltrud Stocker,
Tel. 09321 32872, hillustocker@online.de
-
- 10:00 Schnupperstunde Seniorensport -
bis Fitnessgymnastik für Jedermann
11:00 Allgemeines Fitnesstraining, Koordination und Beweglichkeit,
TG Kitzingen mit Barbara Ettinger,
in der Ballspielhalle TG KT, Kaltensondheimer Str. 36,
Anmeldung erforderlich, Bequeme Turnkleidung und
Turnschuhe mitbringen
Auskunft: TGK, Chris Wiegand, Tel.:09321 23620 (AB),
E-Mail: post@tg-kitzingen.de
-
- 14:00 Montagstreff in der Bürgerstube
bis mit Kaffee & Kuchen, im Bürgerzentrum Kitzingen,
16:45 Schrankenstraße 35, ohne Anmeldung, kostenfrei
Auskunft: Bürgerzentrum, Iris Harders,
Tel. 0152 21654986, E-Mail: ir-ha28@emailn.de
-
- 14:00 Spielenachmittag
bis für alle Spielbegeisterten im KUK (Kultur- &
17:00 Kommunikationszentrum Dettelbach), Rathausplatz 6,
mit Sabine Pfannes und Beat Simon, kostenfrei
Auskunft: KUK Dettelbach/Stadt Dettelbach,
Katrin Jakob, Tel. 09324 304 140
-
- 17:30 Schnupperstunde Seniorensport -
bis Fitnessgymnastik für Jedermann
18:30 Allgemeines Fitnesstraining, Koordination und Beweglichkeit,
TG Kitzingen mit Barbara Ettinger, in der Florian-Geyer-Halle,
Repperndorfer Str. 7, KT, Anmeldung erforderlich, Bequeme
Turnkleidung und Turnschuhe mitbringen
Auskunft: TGK, Chris Wiegand, Tel. 09321 23620 (AB),
E-Mail: post@tg-kitzingen.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Montag, 12. Oktober 2026

Abschlussveranstaltung
Geführte Wanderung
auf der TraumRunde Marktbreit-Obernbreit
am Montag, 12. Oktober 2026
von 13:00 bis ca. 17:00 Uhr

Wir laden Sie ein, mit uns gemeinsam die Aktionswochen 60+ aktiv und sportlich ausklingen zu lassen.
Die vom Team der Tourist-Info Marktbreit geführte Wanderung am südlichsten Punkt des Maindreieck ist ein phantastisches Wechselspiel von Kunst, Kultur, Natur und Landschaft. Sie erhalten beeindruckende Einblicke in die Geschichte des einst bedeutenden Handelsstädtchens Marktbreit und des Marktes Obernbreit. Bergauf und bergab führt die Tour auf romantischen Pfaden durch abwechslungsreiche Natur.
Die Wegelänge beträgt 11 km, kann aber bei Bedarf auch abgekürzt werden. Gute Grundkondition und gutes Schuhwerk sind erforderlich. Nach der Wanderung besteht die Möglichkeit zur Einkehr im "Schloss Marktbreit" am Schlossplatz 3.
Treffpunkt ist am Parkplatz "Alter Kranen"
(bei Lagerhaus, Adam-Fuchs-Straße 2, Marktbreit)

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.
Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung:

Landratsamt Kitzingen
Fachstelle für Bürgerschaftliches
Engagement
und Seniorenfragen
Herbert Köhl, Tel. 09321 928-5010
E-Mail: herbert.koehl@kitzingen.de
Manuela Link, Tel. 09321 928-5015
E-Mail: manuela.link@kitzingen.de



- 19:45 Kontemplationsabend (Form des Gebets im Schweigen)
bis in der St. Michaelskapelle, Schwanberg Rödelsee, für
21:00 Anfänger und Geübte, kostenfrei, keine Anmeldung
erforderlich
Auskunft: Community Casteller Ring, Tel. 09323 320,
E-Mail: ccr@schwanberg.de

Hinweise:

1. Hinweise und Auskünfte zu den Angeboten erteilt in erster Linie der genannte Veranstalter oder Ansprechpartner.
Verschiedene Angebote sind kostenpflichtig, soweit nicht anders angegeben.
2. Beachten Sie bitte, dass für einige Aktivitäten besonderes Schuhwerk, Sport- oder Badebekleidung erforderlich ist.
3. Für Bildungsveranstaltungen, Reisen und Fahrten ist eine verbindliche Anmeldung beim Veranstalter notwendig.
Ebenso bei den genannten Angeboten der Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement und Seniorenfragen.
Dort erhalten Sie auch gerne nähere Informationen.
4. Weitere Informationen zu Seniorenclubs, Veranstaltern etc. finden Sie im WEGWEISER 60+ für Bürgerinnen und Bürger 60+ und im Internet unter www.kitzingen.de
5. Vorankündigung: die 22. Aktionswochen 60+ finden statt in der Zeit vom:
Freitag, 10. September 2027 bis Montag, 11. Oktober 2027
6. Bildnachweise: Titelbild freepic; canva; LRA KT

Die in dieser Broschüre zusammengestellten Informationen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, wurden jedoch mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert. Aus diesem Grund können weder an die Autoren noch an den Landkreis rechtliche Ansprüche geltend gemacht werden.

Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement und Seniorenfragen

Landratsamt Kitzingen
Kaiserstraße 4
97318 Kitzingen

Herbert Köhl	Manuela Link
09321 928-5010	09321 928-5015
herbert.koehl@kitzingen.de	manuela.link@kitzingen.de

Druck: Hügelschäffer Mainbernheim, Auflage: 3.750 Stück