



## Kurzprogramm des Martinusforum vom 15. Juni - 15. August 2020

**ANTIVIRAL**  
Erwachsenenbildung macht stark ... auch gegen Viren

Martinusforum e.V.  
Treibgasse 26 \* 63739 Aschaffenburg  
06021-392-100 \* [info@martinushaus.de](mailto:info@martinushaus.de)



## „Wir machen uns fit gegen den Virus“

Die Covid19 - Pandemie hat unser Leben ganz schön durcheinander gebracht. Wie alle Lebensbereiche ist auch die Erwachsenenbildung davon betroffen. Aber wir sind überzeugt, dass wir solche Situationen besser bestehen, wenn wir uns fit halten - körperlich und geistig!



Deswegen haben wir ein Programm zusammengestellt, das die offiziellen Vorgaben berücksichtigt. Natürlich haben auch wir Vorkehrungen getroffen, um das Risiko einer Ansteckung in unserem Haus zu minimieren. Was Sie beachten müssen, können Sie hier nachlesen. Sollte sich etwas ändern, z.B. wegen des Anstiegs der Infektionszahlen, dann werden wir das rechtzeitig bekannt geben.

Wir freuen uns auf Sie!

*Ursula Silber & Burkard Vogt*

### **Erwachsenenbildung in Corona-Zeiten geht so:**

(Stand der Drucklegung: 26. Mai 2020)

#### Bei der Anmeldung

- ✓ Bitte möglichst per Mail oder online über unsere Homepage.
- ✓ Wer seine Anmeldung im Haus ausfüllen und/oder abgeben möchte, nutzt dafür die im Eingangsbereich bereitgestellten Bistrotische.
- ✓ Kugelschreiber möglichst selbst mitbringen.

#### Beim Betreten des Hauses für die Kurse

- ✓ Wenn Sie coronaspezifische Krankheitssymptome zeigen, bleiben Sie zu Hause!
- ✓ Beim Betreten des Martinushauses ist Mund- und Nasenschutz zu tragen.
- ✓ Aktuelle Hinweise und angebrachte Markierungen zur Abstandswahrung beachten. Es gilt eine „Einbahnstraßen-Regelung“
- ✓ Es sollen sich nie mehr als drei Personen im Eingangsbereich aufhalten, max. zwei Personen in den Sanitärräumen. Die Aufzüge sind jeweils alleine zu benutzen.
- ✓ Bei Veranstaltungen ohne Anmeldung müssen wir trotzdem eine Teilnehmerliste mit Kontaktdaten führen, in die Sie sich eintragen. Kugelschreiber mitbringen!
- ✓ Achten Sie bitte auf den Abstand von 1,50 zu Teilnehmern und Mitarbeitern.
- ✓ Bei den Gesundheitskursen die benötigten Matten und Handtücher von zu Hause mitbringen.



**Wir passen unseren Maßnahmen den Verlautbarungen der Staatsregierung an.  
Achten Sie deshalb auch auf unsere aktuellen Aushänge.**

## Dienstagsgespräche

*Diese Veranstaltungen finden in unserem Saal statt und sind grundsätzlich offen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Um eine eventuelle Infektionskette nachvollziehen zu können, müssen wir aber eine Teilnehmerliste führen.*

### **Kirche.Macht.Missbrauch**

#### **Biblische Zwischenrufe zu einem drängenden Thema**

Missbrauch ist immer ein Macht-Missbrauch. „Bei euch soll es nicht so sein!“ - diese Aussage schreibt Jesus seinen JüngerInnen (und damit der Kirche) zum diesem Thema ins Stammbuch. Der Vortrag bietet biblisch inspirierte Impulse für ein Thema, das keinen weiteren Aufschub duldet.

Referent: Claudio Ettl

Teilnahmegebühr: 4,00 EUR

Zeit: Dienstag, 23.06.2020, 19.30 Uhr

### **„Und die Bibel hat doch recht“ - oder „Keine Posaunen vor Jericho“?**

#### **Was will und was kann „Biblische Archäologie“ - und was nicht?**

Das Gegenüber der beiden zitierten Bestsellertitel von 1955 und 2002 beschreibt ein Problemfeld, in dem sich archäologische und theologische Forschung im Vorderen Orient bewegen. Wie verhalten sich Bibel und Spaten zueinander - und was hat das mit dem Glauben zu tun?

Referent: Prof. Dr. Hannes Bezzel

Teilnahmegebühr: 4,00 EUR

Zeit: Dienstag, 07.07.2020, 19.30 Uhr

### **Christen im Irak - Bedrängt und glaubensvoll**

Im Mai 2019 führte eine Begegnungsreise zu Christen im irakischen Kurdengebiet, einer Region, in der das Christentum von Anfang an verbreitet war. Allerdings: Lebten vor 2003 noch etwa 1,5 Millionen Christen im Irak, sind es heute weniger als ein Zehntel davon. Michael Pfeifer berichtet in Wort und Bild über den Alltag der Menschen dort.

Referent: Michael Pfeifer

Teilnahmegebühr: 4,00 EUR

Zeit: Dienstag, 21.07.2020, 19.30 Uhr



# Glaube und Gesellschaft

*Bei diesen Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich!  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt*

## **Wer glaubt, wird selig ...?! - Eine Glaubenswerkstatt**

**Thema: Die Bibel - das Buch mit sieben Siegeln?**

Die Glaubenswerkstatt lädt dazu ein, mit anderen über Fragen des Glaubens ins Gespräch zu kommen. Dabei sollen der Austausch über eigene Erfahrungen und spirituelle Impulse einen großen Raum einnehmen.

Referenten: Dr. Ursula Silber, Burkard Vogt

Eintritt frei

Donnerstag, 18.06.2020, 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 15.06.2020

## **Musik, die berührt - Wort, das trifft**



An den Abenden der Veranstaltungsreihe werden wir rund um ein Thema einige dieser Lieder aufgreifen, uns von den Texten inspirieren lassen und sie gemeinsam singen. Bei schönem Wetter treffen wir uns im Freien im Pfarrgarten von St. Agatha - selbstverständlich mit großem Abstand.

Referent: Burkard Vogt

Eintritt frei

Zeit: Donnerstag, 20.00 Uhr

Termine: 25.06./16.07./06.08.2020

Anmeldeschluss: 18.06.2020

## **Trau deiner Sehnsucht mehr als deiner Verzweiflung**

**Irische Märchen als Ermutigungen zum Leben**

Märchen entführen uns in die Welt der Wünsche und Träume.

Heinrich Dickerhoff erzählt irische Märchen, die auf ihre

Weise eine Sehnsucht verkünden, die wir auch in den Geschichten

der Bibel finden. Umrahmt wird der Abend mit irischen Liedern und Weisen.

Referent: Heinrich Dickerhoff, Märchenerzähler und Theologe

Teilnahmegebühr: 6,00 EUR

Zeit: Montag, 20.07.2020, 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 13.07.2020



## Leben und Gesundheit

*Für diese Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Matten und Handtücher sind selbst mitzubringen. Bei Veranstaltungen im Freien ggf. auch an Sonnenschutz denken.*

### **Yoga im Pfarrgarten**

Yoga und Meditation ist ein zeitloser Übungsweg, der an keine bestimmte religiöse Tradition gebunden ist. Verurzelt und eingebunden in unsere christliche Tradition, gehen wir diesen Weg unter der bewährten Leitung von Christine Christl, Yogalehrerin BDY. Die Veranstaltung findet im St. Agatha - Pfarrgarten statt.

Bitte Yogamatte mitbringen

Referentin: Christine Christl

#### Kurs 1:

Zeit: Montag, 18.30 - 19.30 Uhr, wöchentlich

Termine: 15.06. bis 03.08.2020, 8x

Teilnahmegebühr: 35,00 EUR

#### Kurs 2:

Zeit: Dienstag, 09.30 - 11.00 Uhr, wöchentlich

Termine: 16.06. bis 04.08.2020, 8x

Teilnahmegebühr: 52,00 EUR



Anmeldeschluss: jeweils 09.06.2020

### **Qigong im Pfarrgarten**

Die „18 Harmonien“ sind eine leicht zu lernende Übungsabfolge aus dem Qigong, um Muskeln auf sanfte Art zu dehnen und Gelenke beweglich zu erhalten.

Bitte Gymnastikmatte und dem Wetter entsprechende Kleidung mitbringen. Die Veranstaltung findet im St. Agatha - Pfarrgarten statt.

Referentin: Christine Christl

Teilnahmegebühr: 35,00 EUR

Zeit: Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr, wöchentlich

Termine: 16.06. bis 04.08.2020, 8x

Anmeldeschluss: 09.06.2020

## **Gesundheitswandern**

Beim Gesundheitswandern passiert das Besondere unterwegs: An schönen Plätzen in der Natur sind Sie zu Übungen eingeladen, die Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung verbessern.

Referentin: Petra Seipel

Teilnahmegebühr: jeweils 30,00 EUR

### **Kurs 1:**

Zeit: Mittwoch, 10.00 - 12.00 Uhr, wöchentlich

Termine: 17.06. bis 08.07.2020, 4x

Anmeldeschluss: 10.06.2020

### **Kurs 2:**

Zeit: Mittwoch, 10.00 - 12.00 Uhr, wöchentlich

Termine: 15.07. bis 05.08.2020, 4x

Anmeldeschluss: 08.07.2020



## **Waldbaden**

Shinrin Yoku, das Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes oder auch Waldbaden ist in Japan eine seit Jahrzehnten beliebte und gut erforschte Methode zur Stressbewältigung. Waldbaden hilft innere Ruhe zu finden und den Anforderungen des Alltags dauerhaft mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Referentin: Petra Seipel

Teilnahmegebühr: 50,00 EUR

Zeit: wöchentlich Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr

Termine: 18.06. bis 09.07.2020, 4x

Anmeldeschluss: 11.06.2020

## **Fit von Kopf bis Fuß**

Belastungen im Alltag bringen oft Körper und Geist aus dem Gleichgewicht. Wir wollen die Muskeln kräftigen und damit Verspannungen vorbeugen, unsere Haltung bewusster wahrnehmen und Gleichgewicht und Koordination verbessern.

Die Veranstaltung findet im Freien statt.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Referentin: Gabi Barthelme

Teilnahmegebühr: jeweils 19,00 EUR

### Kurs 1

Zeit: Mittwoch, 9.30 - 10.30 Uhr, wöchentlich

Termine: 17.06. bis 22.07.2020 6x

### Kurs 2

Zeit: Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr, wöchentlich

Termine: 17.06. bis 22.07.2020 6x

Anmeldeschluss für beide Kurse: 10.06.2020

## **Funktionelle Gymnastik**

Die Schwerpunkte des Kurses sind Wirbelsäulengymnastik, Funktionsgymnastik, Koordination und Dehnung. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Referentin: Petra Knall

Teilnahmegebühr: jeweils 21,50 EUR

### Kurs 1

Zeit: Donnerstag, 9.30 - 10.30 Uhr, wöchentlich

Termine: 18.06. bis 30.07.2020, 7x

### Kurs 2

Zeit: Donnerstag, 10.30 - 11.30 Uhr, wöchentlich

Termine: 18.06. bis 30.07.2020, 7x

Anmeldeschluss: jeweils 11.06.2020

## **Rückentraining**

Wir trainieren den Kreislauf, die Rumpfmuskulatur, Hals - Nacken - Arme - Beine - Po! Zielgerichtete Korrekturen helfen, Fehlhaltungen zu vermeiden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen

Referentin: Bettina Gresch

Teilnahmegebühr jeweils 28,00 EUR

### Rückentraining 0

Zeit: Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr, wöchentlich

Termine: 30.06. bis 11.08.2020, 7x

### Rückentraining 1

Zeit: Dienstag, 12.30 - 13.30 Uhr, wöchentlich

Termine: 30.06. bis 11.08.2020, 7x

### Rückentraining 2

Zeit: Dienstag, 13.30 - 14.30 Uhr, wöchentlich

Termine: 30.06. bis 11.08.2020, 7x



### Rückentraining 3

Zeit: Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr, wöchentlich

Termine: 30.06. bis 11.08.2020, 7x

### Rückentraining 4

Zeit: Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr, wöchentlich

Termine: 02.07. bis 13.08.2020, 7x

### Rückentraining 5

Zeit: Donnerstag, 19.30 - 20.30 Uhr, wöchentlich

Termine: 02.07. bis 13.08.2020, 7x

Anmeldeschluss: jeweils 22.06.2020

### Yoga im Park

Zum Ausklang eines Sommertages finden Sie Ruhe und Bewegung im Schöntal-Park mitten in der Stadt. Bitte bringen Sie eine ISO-Matte oder eine rutschfeste Yogamatte mit, wenn Sie möchten auch eine leichte Decke oder ein Kissen.

Die Veranstaltung findet nur bei trockener Witterung statt! Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Referentin: Yvonne Thomas

Eintritt frei

Ort: Schöntal-Park, hinter der Schöntalruine, 63739 Aschaffenburg

Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Termine: 06.07./13.07./20.07.2020

## Kreativität

### LandArt - Kunst in und mit der Natur

LandArt ist eine Kunstrichtung, in der die Landschaft zum Gestalten anregt. Mit bloßen Händen arbeiten wir mit Steinen, Blättern und Stöcken, die wir vor Ort im Wald finden. Am Ende fotografieren wir die Werke und belassen sie an ihrem Ort, wo sie dann bald vergehen. Findet bei jedem Wetter statt!

Referentin: Lissy Schwab, Atelier- und Werkstattpädagogin

Teilnahmegebühr: 19,50 EUR

Treffpunkt: Aschaffenburg-Schweinheim, Ort wird noch bekannt gegeben

Zeit: Samstag, 04.07.2020, 14.00 - 17.00 Uhr



Anmeldeschluss: 26.06.2020

# Computer

## **Sicher unterwegs im Internet**

Fake-News. Datenschutz. Betrugsemails ...: Das Internet birgt viele Gefahren und Fallstricke. Der Kurs zeigt auf, wie man im Alltag sicher durch das Netz surft, betrügerische Inhalte erkennt, Stolperfallen umgeht und der Herr der eigenen Daten bleibt. Zudem wird gezeigt, wie man den heimischen PC oder das Smartphone schützen kann und auch hier sicher im Netz unterwegs sein kann.

Referent: Nils Wytopil

Teilnahmegebühr: 36,00 EUR

Zeit: Samstag, 20.06.2020 10.00 - 16.00 Uhr (inkl. eine Stunde Mittagspause)

Anmeldeschluss: 13.06.2020

## **Smartphones für Einsteiger - Android**

Sie haben bereits ein Smartphone oder ein Tablet oder planen eine Anschaffung? In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die Welt der digitalen Alleskönner. Sie erfahren, wie Sie die Geräte richtig und sicher einstellen, welche Einsatzmöglichkeiten sie bieten und bekommen einen Überblick über wichtige Funktionen und nützliche Apps. Die TeilnehmerInnen sind herzlich eingeladen, ihre eigenen Geräte mitzubringen.

Referent: Nils Wytopil

Teilnahmegebühr: 36,00 EUR

Zeit: Samstag, 04.07.2020 10.00 - 16.00 Uhr (inkl. eine Stunde Mittagspause)

Anmeldeschluss: 26.06.2020

## **Das "Ich" im Internet**

### **Möglichkeiten und Fallstricke von Sozialen Netzwerken & Co.**

Das Internet macht es möglich - wir können uns schnell mit Menschen rund um die Welt in sozialen Netzwerken verbinden und mit ihnen kommunizieren. Dieser Kurs gibt eine Einführung in die weite Welt von Facebook & Co.

Referent: Nils Wytopil

Teilnahmegebühr: 36,00 EUR

Zeit: Samstag, 18.07.2020, 10.00 - 16.00 Uhr (inkl. eine Stunde Mittagspause)

Anmeldeschluss: 10.07.2020

## Kultur und Sprachen

### **Italienisch für den Urlaub - Grundkurs am Vormittag**

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die sich einfache, praktisch verwendbare Grundkenntnisse aneignen wollen.

Referentin: Paola Franco

Teilnahmegebühr: 59,50 EUR (inkl. Arbeitsmaterial)

Zeit: Montag, 9.30 - 11.00 Uhr, wöchentlich

Termine: 15.06. bis 10.08.2020, 9x

Anmeldeschluss: 08.06.2020

### **Italienisch Weiterführungskurs**

Möchten Sie ihre Italienisch-Kenntnisse auffrischen oder vertiefen?

In diesem Kurs werden Sie durch praktische Anwendungen der Sprache mehr über die italienische Alltagskultur und das Land erfahren.

Referentin: Patrizia Bizzarri

Teilnahmegebühr: 39,50 EUR (inkl. Arbeitsmaterial)

Zeit: Dienstag, 9.30 - 11.00 Uhr, wöchentlich

Termine: 16.06. bis 21.07.2020, 6x

Anmeldeschluss: 09.06.2020

### **"Es gibt Emotionen, die existieren nur (mehr) durch das Buch" - Literaturkurs**

Der Kurs wirft einen Blick auf die aktuelle Literaturszene.

Anhand von kritischen Texten und literarischen Werksauszügen verfolgen wir Neuerscheinungen der letzten Jahre, Nobelpreis-Entscheidungen, Sinn und Unsinn von Buchpreisen und dem Thema ‚Lesen im Zeitalter der neuen Medien‘. Und schließlich: Welche Vorstellungen, Gedanken und Gefühle sind mit dem Lesen verbunden, welche Bedeutung hat das Lesen von Büchern für die Einzelnen und für die Gesellschaft und wie verändert sich all das im Laufe der Zeit?

Referentin: Ellenruth Molz, M.A.

Teilnahmegebühr: 65,00 EUR

Zeit: Mittwoch, 10.15 - 11.45 Uhr, 5x

Termine: 17.06./01.07./15.07./29.07./12.08.2020

Anmeldeschluss: 10.06.2020



## Angebote im Internet

### **Auszeit - Bibel teilen online**

Jeden ersten Mittwoch im Monat - also am 3.6., 1.7. und 5.8. - treffen sich jeweils um 20.00 Uhr Interessierte zum Austausch über den Evangeliumstext des kommenden Sonntags im Internet. Das Moderatorenteam setzt sich zusammen aus Menschen aus der (Internet-) Beratungsarbeit, der Erwachsenenbildung des Martinusforums, der Familienseelsorge Miltenberg und dem Time-Out-Team Aschaffenburg!

Anmeldung jeweils bis Dienstagabend unter [b.vogt@martinushaus.de](mailto:b.vogt@martinushaus.de)

### **Rückentraining auf youtube**

Unsere Referentin für Rückentrainingskurs Bettina Gresch stellt einmal die Woche ein Video online mit Übungen, die jeder zuhause mitmachen kann. Ihren Videokanal finden Sie mit diesem Link:

<https://www.youtube.com/channel/UClwsRLK281qRTi2vCEXiu4A>

### **Bildung zum Nachhören**

Auf der Soundcloud-Seite des Martinushauses stellen wir Ihnen Interviews mit Referenten, die bei uns Vorträge gehalten haben ein. So können Sie einige der Gedanken noch einmal nachhören.

Die Internetadresse ist: <https://soundcloud.com/user-922002092>

### **Unsere Geschäftsbedingungen**

finden Sie im Internet auf unserer Seite [www.martinusforum.de](http://www.martinusforum.de)

# Anmeldung

Nachname: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Ich melde mich hiermit für folgende Veranstaltung verbindlich an:

Veranstaltungstitel: \_\_\_\_\_

Startdatum: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_

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

## Erteilung eines Sepa-Lastschrift-Mandates

Hiermit ermächtige ich den Martinusforum e.V., die Teilnahmegebühr in Höhe von

\_\_\_\_\_ Euro von meinem unten angegebenen Konto einzuziehen. Die Gläubiger-ID des Martinusforum e.V. lautet: DE62ZZZ00000438554.

Die Mandatsreferenznummer erhalte ich mit der Anmeldebestätigung. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Martinusforum e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung der belasteten Summe erlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN: \_\_\_\_\_ BIC: \_\_\_\_\_

Bei Bank/Sparkasse: \_\_\_\_\_ Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

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

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

---

Datum, Unterschrift

---

Datum, ggf. Unterschrift abweichender Kontoinhaber