

## **Volkshochschule Marktbreit - Programm Frühjahr/Sommer 2017**

### **Leitung: Sibylle Haenitsch-Weiß**

Programmorschläge richten Sie bitte direkt an Sibylle Haenitsch-Weiß,  
Telefon 09332 1271 oder per E-Mail [aw@weiss-haenitsch.de](mailto:aw@weiss-haenitsch.de).

**Anmeldungen** ab sofort in der Geschäftsstelle der vhs Kitzingen,  
Telefon: 09321 92994545, Fax: 09321 92994599,  
E-Mail: [vhs@stadt-kitzingen.de](mailto:vhs@stadt-kitzingen.de), Internet: [www.vhs.kitzingen.info](http://www.vhs.kitzingen.info)

Bei der Anmeldung (bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn) benötigen wir neben Ihren persönlichen Daten auch ein SEPA-Lastschriftmandat. Einen Vordruck finden Sie auf Seite 7 in diesem Dokument.

### **Vorträge**

C4124MA (ohne Anmeldung)

#### **"Fitness und Erholung" - Heilpflanzen für Aktive und Sportler**

- Natürlich gesund bleiben -
- Vortrag mit Diskussion -

Aktive Menschen und Sportler möchten ihre Leistungsfähigkeit erhalten und ihren Körper in Phasen der Regeneration unterstützen. Dafür finden sich in der Naturapotheke viele geeignete Heilpflanzen. Auch bei kleineren Sportverletzungen können pflanzliche Arzneien wirkungsvoll eingesetzt werden. Wir stellen Ihnen die wichtigsten Heilpflanzen für Fitness und Erholung vor und geben Tipps für die praktische Anwendung.

Dr. med. Susanne Knof, Ärztin mit den Schwerpunkten Homöopathie und Ernährungsmedizin und Brigitte Schmidt, Apothekerin

Mittwoch, 5. Apr. 2017

19:30-21:00 Uhr, 1mal, Eintritt frei

Rathaus Obernbreit, Bürgersaal

### **Kurse**

C3417MA

#### **Französisch A2**

Nachfolgekurs von B3419MA.

Möchten Sie wissen, wie man in Frankreich lebt, wie man den Alltag bestreitet, Urlaub macht, über Vergangenes nachsinnt und vor allem wie man über diese Themen spricht? Wenn ja, dann sind Sie hier genau richtig.

Sie lernen nicht nur, wie man in typischen Gesprächssituationen zurechtkommt, sondern bekommen in lockerer Atmosphäre viele Einblicke in die Kultur unseres Nachbarlandes.

Ab der 2. Stunde bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch On y va! A2, Lektion 10, ISBN 978-3-19-003351-5

Dr. Marlies Thein

Mittwoch, 8. Mrz. 2017

18:15-19:45 Uhr, 15mal

81,- EUR, 10-16 TN

Mittelschule Marktbreit

C3434MA

**Französisch C2 - Conversation**

Nachfolgekurs von B3434MA.

Actualités, faits-divers, littérature, politique. Discutez en Français des sujets qui vous intéressent dans une ambiance détendue et agréable.

Material nach Absprache mit der Kursleiterin.

Anne Weiß

Dienstag, 7. Mrz. 2017

19:30-21:00 Uhr, 12mal

81,- EUR, bei 8 TN

Mittelschule Marktbreit

C4315MA

**PilATY**

PilATY besteht aus Elementen von Pilates, Autogenem Training und Yoga. Durch Pilates und Yoga werden die Muskulatur, die Beweglichkeit und der Bewegungsfluss sowie die Atmung gestärkt. Entspannung wird u. a. mit Autogenem Training vertieft.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, evtl. Decke

Roswitha Baumann

Mittwoch, 15. Mrz. 2017

20:00-21:00 Uhr, 14mal

56,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

**YogaPilates**

YogaPilates besteht aus Übungen, die Yoga und Pilates kombinieren. Der Kurs ist für diejenigen, die von Pilates oder Yoga begeistert sind oder sich auf eine neue Art sportlich herausfordern wollen.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch

Roswitha Baumann

C4333MA

Mittwoch, 15. Mrz. 2017

17:00-18:00 Uhr, 14mal

56,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

C4334MA

Mittwoch, 15. Mrz. 2017

18:00-19:00 Uhr, 14mal

56,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

C4339MA

### **Mit Meditation zur Ruhe kommen**

In der Meditation geht es darum, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Wenn wir angespannt sind oder uns nicht auf das konzentrieren können, was gerade ansteht, liegt das in der Regel daran, dass unser Geist abgelenkt ist durch zu viele Gedanken. Wenn aber der Geist zur Ruhe kommt, lässt er alle Anspannung und all den Stress los und ist in der Gegenwart verankert. Im Sitzen, Liegen oder Stehen werden wir leicht umsetzbare "Wege" gehen, um mehr Energie für den Alltag zu haben.

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, Decke und Kissen

Ursula Friedlein

Donnerstag, 16. Mrz. 2017

19:00-20:00 Uhr, 6mal

30,- EUR, 7-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

C4371MA

### **Do In (bewegte Meditation)**

- Japanische Energieübungen zum Auftanken und Regenerieren -

In diesem außergewöhnlichen Seminar geht es erstmals nur um Sie und Ihre Energiebilanz. Sie lernen, wie Sie Ihre Energie bewahren (wie einen kostbaren Schatz) und darüber hinaus auch vermehren können!

Sie erfahren und üben wirkungsvolle asiatische Techniken des Japanischen Do In (der Weg zur Gesundheit). Diese Übungen können gezielt den Energiefluss in den Meridianen und Organen stimulieren und wirksam unterschiedliche Beschwerden positiv verändern. Mit effektiven dynamischen und stillen Übungen wird Distanz zum Alltag erzeugt, der Körper entspannt und der Geist zur Ruhe gebracht. So können Sie tiefe Erholung und sanfte Kraft schöpfen.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Yogakissen (falls vorhanden)

Elfriede Mayer-Oppelt, Heilpraktikerin

Dienstag, 9. Mai 2017

19:00-20:30 Uhr, 4mal

45,- EUR, 6-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

C4541MA

### **Realistische Selbstverteidigung**

- Grundkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren -

In diesem Kurs lernst Du durch geschulte Achtsamkeit ein Gefühl für potenzielle Gefahren zu entwickeln, diese gezielt zu vermeiden und zu deeskalieren. Beginnend mit dem Einsatz von Rhetorik, Mimik und Gestik lernst Du Grenzen zu setzen, diese zu bewachen und notfalls auch körperlich zu verteidigen - mit Hilfe von Techniken, die unter Stress einfach anwendbar und wirkungsvoll sind, immer unter dem Aspekt der Notwehr. Bei uns werden Dir Möglichkeiten aufgezeigt, wie Du Dich auf verbaler und körperlicher Ebene verteidigen kannst. Durch realitätsnahe Rollenspiele erfährst Du, was in Dir steckt und was Du in für Dich unangenehmen oder speziellen Situationen tun kannst. Selbstverteidigung muss funktionieren, wenn ich mich schützen muss. Als Frau oder Mann, egal wann, egal wo!

Kursleiter Julec Mann, Mentaltrainer und Coach, betreibt seit 25 Jahren Kampfkunst. Seit 20 Jahren WingTsun. Er ist Kampfkunst-Lehrer und Leiter der WingTsun-Schule Marktbreit.

Bitte mitbringen: bequeme Trainingsbekleidung, Hallenschuhe

Julec Mann  
Mittwoch, 15. Mrz. 2017  
20:00-21:30 Uhr, 6mal  
65,- EUR, 6-12 TN  
WingTsun-Schule Marktbreit, Neuenbergstr. 26

### **Pilates - Körper und Geist stärken**

Pilates eignet sich für nahezu alle, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Der Atem fließt gleichmäßig, der Geist unterstützt jede Körperbewegung. Es werden gezielt die tiefen, stabilisierenden Muskeln, insbesondere des Rückens, trainiert. Die Muskulatur wird gekräftigt, gedehnt und geschmeidiger, die Haltung aufrechter, das Immunsystem und das Körperbewusstsein werden gestärkt.  
Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, Socken, Matte, Getränk

C4581MA  
Eva Dehn, Physiotherapeutin, Pilatetrainerin  
Dienstag, 7. Mrz. 2017  
17:30-18:30 Uhr, 14mal  
56,- EUR, 9-10 TN  
Mittelschule Marktbreit, Zimmer E2

C4582MA  
Eva Dehn, Physiotherapeutin, Pilatetrainerin  
Dienstag, 7. Mrz. 2017  
18:30-19:30 Uhr, 14mal  
56,- EUR, 9-10 TN  
Mittelschule Marktbreit, Zimmer E2

C4587MA  
Roswitha Baumann  
Mittwoch, 15. Mrz. 2017  
19:00-20:00 Uhr, 14mal  
56,- EUR, 9-10 TN  
Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

C4629MA

### **ZUMBA® gold**

- die leichte Variante der beliebten Tanzfitness -

Zumba®-gold richtet sich gezielt an alle, die das beliebte Zumba®-Programm bei geringerer Intensität, aber vollem Spaßfaktor erleben wollen. Perfekt geeignet für Einsteiger, Sportmuffel und aktive ältere Teilnehmer.

Sprünge und schnelle Drehungen werden vermieden, alle Bewegungen werden gelenkschonend durchgeführt. Der Fokus liegt auf Balance, Beweglichkeit und Spaß an Musik und Bewegung.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Tanzschule BALLROOM Würzburg

Montag, 20. Mrz. 2017  
18:00-18:45 Uhr, 12mal  
80,- EUR (keine Erm.), 12-30 TN  
Lagerhaus Marktbreit

C4638MA

**dancit!® - by Christian Polanc**

- Das Tanzfitnessprogramm des TV-Startänzers -  
100% Tanzen, 100% Workout, 100% Spaß.

Das neue Tanzfitnessprogramm von Let´s Dance Profitänzer Christian Polanc verbindet einen Single-Tanzkurs mit Fitnessselementen und sorgt für gute Laune. Die Teilnahme an dancit!® ist unabhängig von Alter und Fitnesslevel geeignet für jeden, der Spaß am Tanzen und an Bewegung hat.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Tanzschule BALLROOM Würzburg

Montag, 20. Mrz. 2017

19:00-19:45 Uhr, 12mal

80,- EUR (keine Erm.), 12-30 TN

Lagerhaus Marktbreit

C4745MA

**Heilfasten - Die Buchinger-Methode**

Müde, schlapp, ausgepowert, fahle Haut - und vielleicht ein paar Pfunde zu viel? Dann ist die Fastenwoche genau das Richtige für Sie!

Bei unseren gemeinsamen Treffen zum Gedankenaustausch, Bewegung und Meditation wollen wir mit Spaß "Ballast abwerfen". Neben Entschlackung und Entgiftung ist das Purzeln von Pfunden natürlich ein angenehmer Nebeneffekt. Fasten bedeutet schließlich nicht hungern, sondern "Ernährung von innen". Grundsätzlich kann jeder (gesunde) Mensch fasten. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, sollte vorher mit dem Arzt sprechen.

Wichtiger Hinweis: Der 1. Termin (= Infoabend) ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs!

Ein Informationsblatt ist im Büro der vhs-Geschäftsstelle erhältlich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Matte/Wolldecke

Elfriede Mayer-Oppelt, Heilpraktikerin

Dienstag, 18. Apr. 2017

19:00-21:00 Uhr

Montag, 24. Apr. 2017

19:00-20:00 Uhr

Dienstag, 25. Apr. 2017

19:00-20:30 Uhr

Mittwoch, 26. Apr. 2017

18:30-20:00 Uhr

und Freitag, 28. Apr. 2017

18:00-19:30 Uhr, 5-6 TN

56,- EUR, inkl. Skript

Naturheilpraxis, Schwarzenberger Str. 5, Obernbreit

C5511MA

### **Gesellschaftstänze für Einsteiger**

- Grundkurs für Paare -

Standardtänze für jeden Anlass: Zu aktueller und klassischer Musik lernen Sie Discofox, Foxtrott, Blues, Tango, Langsamen und Wiener Walzer - ideal für Hochzeiten und Bälle. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger. Paarweise Anmeldung ist erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Ledersohle

Tanzschule BALLROOM Würzburg

Montag, 20. Mrz. 2017

20:15-21:45 Uhr, 6mal, 12-30 TN

80,- EUR pro Person (keine Erm.)

Lagerhaus Marktbreit

C5531MA

### **Tänze aus Lateinamerika**

- für Paare und Singles -

Erleben Sie Urlaubsfeeling und Spaß an Bewegung mit den Sommertänzen Merengue, Bachata, Salsa, Samba, ChaChaCha und Rumba. Getanzt wird zu den beliebtesten Sommerhits und original lateinamerikanischer Musik. Gute Laune ist vorprogrammiert! Die Anmeldung ist für Paare und Singles möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Ledersohle

Tanzschule BALLROOM Würzburg

Montag, 22. Mai 2017

20:15-21:45 Uhr, 6mal, 12-30 TN

80,- EUR pro Person (keine Erm.)

Lagerhaus Marktbreit

C5582MA

### **Orientalischer Tanz (Bauchtanz)**

- für Anfängerinnen -

Mit Humor und Energie können Sie Ihre eigene Weiblichkeit, Sinnlichkeit und Beweglichkeit entfalten. Bauchtanz ist auch eine ideale Maßnahme gegen vielerlei gesundheitliche Beschwerden. Die Muskulatur wird gestärkt, Verspannungen gelockert und die Haltung verbessert.

Die Kursleiterin konnte in 20 Jahren Lehr- und Bühnenerfahrung viele Frauen jeden Alters für die gefühlvollen orientalischen Frauentänze begeistern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schläppchen, Isomatte, ein Tuch für die Hüfte

Natascha Mann

Dienstag, 14. Mrz. 2017

19:00-20:30 Uhr, 10mal

77,- EUR, 7-8 TN

Atelier Natascha Mann, Neuenbergstr. 26, Marktbreit

**Hinweis:** Es gelten die Geschäftsbedingungen der Arbeitsgemeinschaft der Volkshochschulen im Landkreis Kitzingen ([www.vhs.kitzingen.info](http://www.vhs.kitzingen.info)).

**Anmeldung:** Unter Anerkennung der – im Programmheft abgedruckten – Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Kitzingen melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

<b>Teilnehmer</b>	Name	Vorname
	Straße	PLZ / Wohnort
	Telefon privat	E-Mail
	Telefon dienstlich	Telefon mobil

Datum, Unterschrift Teilnehmer, bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

**Ermäßigung:**

Ich beantrage Gebührenermäßigung (siehe Geschäftsbedingungen), einen Nachweis habe ich beigelegt.

**Achtung:**

Eine Anmeldebestätigung seitens der vhs erfolgt nicht!  
Bitte notieren Sie sich jetzt schon den Beginn der Veranstaltung.

weiblich       männlich

Geburtsdatum:

**SEPA-Mandat:**

Mein SEPA-Lastschriftmandat liegt der vhs bereits vor.

**Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Zahlungen**

Volkshochschule Kitzingen | Luitpoldbau | Hindenburgring Süd 3 | 97318 Kitzingen  
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000052720

Ihre Mandatsreferenznummer VHS \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ | (Eintrag durch die vhs)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die Stadt Kitzingen, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000052720, für die Volkshochschule Kitzingen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Kitzingen für die Volkshochschule Kitzingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

<b>Kontoinhaber</b>	Vorname und Name (Kontoinhaber)	
	Straße und Hausnummer	Postleitzahl und Ort
	Kreditinstitut (Name)	BIC

DE \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_  
IBAN

Datum, Ort und Unterschrift des Kontoinhabers