

Volkshochschule Marktbreit – Programm Herbst 2016

Leitung: Sibylle Haenitsch-Weiß

Programmorschläge richten Sie bitte direkt an Sibylle Haenitsch-Weiß,
Telefon 09332 1271 oder per E-Mail 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, Internet: 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 12 in diesem Dokument.

Universitätsbund

B1111MA (ohne Anmeldung)

Das Erbe von Macht, Prestige, Besitzansprüchen

- Antikenmuseen und ihre koloniale Vergangenheit -
- Vortrag mit Diskussion -

Der Sammlungsgrundstock der meisten Antikenmuseen stammt aus der Kolonialzeit, der Zeit in der die europäischen Mächte sich den Rest der Welt untertan machen wollten. Dabei ist ein Großteil der Objekte unter oftmals unklaren Umständen in die Museen gelangt, was sich heute natürlich auch nicht mehr ungeschehen machen lässt. Erst in den letzten Jahren setzen sich die betroffenen Häuser in der westlichen Welt zunehmend mit daraus resultierenden Problematiken auseinander, die im Weltgeschehen dieser Zeit wurzeln: Aus welchen Fundumständen stammen die Antiken? Wurden sie rechtmäßig erworben und wem gehören sie eigentlich? Sollen sie den Herkunftsländern zurückgegeben werden oder gibt es Alternativen? Wer soll und können wir überhaupt die Verantwortung übernehmen? Wie gehen wir mit unserem kolonialen Erbe um? Dies sind nur einige Fragen, die in diesem Vortrag angerissen werden. Er soll dem interessierten Zuhörer einen Überblick über aktuelle museale Diskussionen des so genannten Postkolonialismus bieten und den Blick auf eigene koloniale Denkmuster schärfen, die in jedem von uns auch noch heute verwurzelt sind.

M. A. Elisabeth Greifenstein

Mittwoch, 12. Okt. 2016

19:30 Uhr, 1mal, Eintritt frei

Rathausdiele Marktbreit

B1112MA (ohne Anmeldung)

Schwarze Löcher und Gravitationswellen – 101 Jahre nach Einstein und Schwarzschild

- Vortrag mit Diskussion -

Im Jahr 2015 jährte sich die Veröffentlichung der Allgemeinen Relativitätstheorie (ART) durch Albert Einstein zum 100sten Mal. Auch nach so langer Zeit ist die ART weiterhin eine tragende Säule im Gebäude der modernen Physik, und bietet viele spannende Forschungsthemen. In der Astrophysik gehören zu den wichtigsten Phänomenen im relativistischen Universum die Schwarzen Löcher: Objekte, deren Gravitationskraft so gewaltig ist, dass nicht einmal das Licht ihnen entkommen kann. Mit Teleskopen für verschiedene Wellenlängenbereiche können heutige Astronomen sowohl Schwarze Löcher mit Massen vergleichbar denen von Sternen, als auch solche mit Millionen oder gar Milliarden Sonnenmassen nachweisen. Im Jahr 2015 gelang dann erstmalig die direkte Beobachtung einer weiteren Vorhersage der ART: Der Gravitationswellen aus der Verschmelzung von zwei Schwarzen Löchern. In diesem Vortrag geht es sowohl um die Eigenschaften von Schwarzen Löchern im Kosmos, als auch um einen ersten Blick durch das völlig neue "Fenster" der Gravitationswellen-Astronomie und um die Beiträge, die auch Würzburger Astronomen zur Identifikation von Gravitationswellen-Quellen leisten.

Dr. Dominik Elsässer

Dienstag, 15. Nov. 2016

19:30 Uhr, 1mal, Eintritt frei

Rathausdiele Marktbreit

B1113MA (ohne Anmeldung)

Wie passen sich Pflanzen an Trockenheit an?

- Vortrag mit Diskussion -

Die Verfügbarkeit von Wasser ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für das Wachstum von Pflanzen. Zukünftige Klimamodelle sagen jedoch ein vermehrtes Aufkommen von Trockenperioden voraus. Längere Trockenperioden führen zu massiven Wachstums- oder Ernteeinbußen. In meinem Vortrag werde ich anhand der Modellpflanze *Arabidopsis thaliana* (Acker-Schmalwand) aufzeigen, wie sich verschiedene natürliche Varianten durch Selektion an unterschiedliche Klimabedingungen und Trockenperioden angepasst haben und welche verschiedenen Strategien dazu entwickelt wurden. Zusätzlich werden Ansätze diskutiert wie sich dieses Wissen vom Modelorganismus auf Nutzpflanzen übertragen lassen kann.

Prof. Dr. Arthur Korte

Mittwoch, 7. Dez. 2016

19:30 Uhr, 1mal, Eintritt frei

Rathausdiele Marktbreit

B1115MA (ohne Anmeldung)

Fürstbischof Julius Echter von Mespelbrunn (1573-1617): Leben - Werk - Urteil

- Vortrag mit Diskussion -

Am 13. September 1617 verstarb Fürstbischof Julius Echter von Mespelbrunn. Sein Todestag jährt sich damit im Jahr 2017 zum 400sten Mal. Fast 44 Jahre leitete er seit seiner Wahl durch das Domkapitel am 1. Dezember 1573 das Bistum Würzburg und regierte er dessen Hochstift als Herzog von Franken. In seiner Amtszeit hat er das Würzburger Land entscheidend geprägt. Seine Leistungen als Universitätsgründer, als Freund der Armen (Stiftung des Juliusspitals), als Reorganisator von Bistum und Hochstift sind imposant. In ihm begegnet uns aber auch der Repräsentant einer harten und intoleranten Epoche (Rekatholisierung, Judenfeindschaft, Hexenprozesse). Bei der Beurteilung Echters scheiden sich daher die Geister. Sosehr es gilt Echters Bedeutung anzuerkennen, sowenig können wir übersehen, dass die Maßstäbe seiner Zeit nicht mehr die unsrigen sind.

Prof. Dr. Wolfgang Weiß

Mittwoch, 18. Jan. 2017

19:30 Uhr, 1mal, Eintritt frei

Rathausdiele Marktbreit

Weitere Vorträge

B4119MA (ohne Anmeldung)

Sanft durch die Wechseljahre – Heilpflanzen für Frauen

- Natürlich gesund bleiben -

- Vortrag mit Diskussion -

Die Wechseljahre sind eine Phase des Wandels, der Umstellung und der Neuorientierung. Mit der nachlassenden Hormonproduktion kommt es sowohl zu körperlichen, als auch zu seelischen Veränderungen. Die Referentinnen stellen Ihnen Heilpflanzen vor, die typische Wechseljahrsbeschwerden lindern können und helfen, das innere Gleichgewicht zu stabilisieren.

Dr. med. Susanne Knof, Ärztin, Homöopathie, Ernährungsmedizin
und Brigitte Schmidt, Apothekerin, Phytopraktikerin

Mittwoch, 5. Okt. 2016

19:30 Uhr, 1mal, Eintritt frei

Rathaus Obernbreit, Bürgersaal

Kurse

B1211MA

Babys erster Brei

- Ernährung im 1. Lebensjahr -

In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familien am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kitzingen. Bitte melden Sie sich dort telefonisch unter Tel. 09321 30090 an oder auf www.aelf-kt.bayern.de/ernaehrung/familie

Mütter und Väter erhalten Antworten auf folgende Fragen:

- Muttermilch - und was kommt dann?
- Welcher Brei ab welchem Monat?
- Selbst kochen oder Gläschen füttern?
- Was tun bei Allergien?

Es ist möglich, Ihr Baby mitzubringen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Restebehälter

Angelika Krammer, Dipl. oec. troph.

Mittwoch, 26. Okt. 2016

9:30-11:00 Uhr, 2mal

gebührenfrei, 6-12 TN

Leo-Weismantel-Realschule Marktbreit, Schulküche,

Buheleite 20, Marktbreit

B3419MA

Französisch A2

Nachfolgekurs von A3418MA.

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.

Bitte ab der 2. Stunde mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch On y va! A2, Lektion 8, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003351-5

Dr. Marlies Thein

Mittwoch, 28. Sep. 2016

18:15-19:45 Uhr, 15mal

81,- EUR, 10-15 TN

Mittelschule Marktbreit

B3434MA

Französisch C2 - Conversation

Nachfolgekurs von A3434MA.

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, 27. Sep. 2016

19:45-21:15 Uhr, 10mal

67,60 EUR, bei 8 TN, 8-10 TN

Mittelschule Marktbreit

B4315MA

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- / Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, evtl. Decke

Roswitha Baumann

Mittwoch, 28. Sep. 2016

20:00-21:00 Uhr, 15mal

60,- 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- / Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch

Roswitha Baumann

B4333MA

Mittwoch, 28. Sep. 2016

17:00-18:00 Uhr, 15mal

60,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

B4334MA

Mittwoch, 28. Sep. 2016

18:00-19:00 Uhr, 15mal

60,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

B4346MA

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, 13. Okt. 2016

19:00-20:00 Uhr, 6mal

30,- EUR, 7-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E3

B4371MA

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, 25. Okt. 2016

19:00-20:30 Uhr, 4mal

38,- EUR, 7-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

B4383MA

Bauchmassage für Frauen und Paare

- Der Bauch - Körpermitte und energetisches Zentrum des Menschen -

"Aus dem Bauch heraus" empfinden wir Zuneigung, Liebe, Freude, Trauer oder Verlustängste. Das Tabuthema "Darm" kommt meist erst dann zur Sprache, wenn sich bereits massivere Probleme eingestellt haben. Bei der Bauchmassage handelt es sich um eine sanfte, ungefährliche Therapieform, die zahlreiche Vorteile in sich vereint:

Durch die angeleitete Massage der Leibmitte werden Meridiane, Akupressurpunkte und Bauchreflexzonen stimuliert. Es werden Gifte und Verschlackungen an der Darmwand gelöst, Vitalstoffe aus den Lebensmitteln können so besser aufgenommen werden. Durch die verbesserte Durchblutung wird häufig ein wunderbares Wärmegefühl wahrgenommen. Der Bauch wird flacher, es verbessert sich oft die Beweglichkeit des Halses. Auch Rückenschmerzen, Regel- und Wechseljahresbeschwerden sowie Blähungen nehmen spürbar ab. Es wird eine Entlastung der Gefäße durch verbesserten Lymphabfluss beobachtet, zudem bessern sich Übelkeit, Blasenbeschwerden und chronische Verstopfung. Ziel des Kurses ist das Erlernen der Bauch-Selbstmassage sowie die Anwendung bei anderen. Unter Verwendung von therapeutischen Aromaölen werden verschiedene Techniken zur Selbstbehandlung aufgezeigt und praktiziert. Das Erlernen der Bauch-Selbstmassage kann auch als idealer Einstieg in eine Fastenwoche betrachtet werden.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung

Elfriede Mayer-Oppelt, Heilpraktikerin

Dienstag, 11. Okt. 2016

19:00-20:30 Uhr, 2mal

27,- EUR, 5-6 TN

Naturheilpraxis, Schwarzenberger Str. 5, Obernbreit

B4543MA

Selbstverteidigung und Gewaltprävention

- für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren -

In der Selbstverteidigung geht es vorwiegend darum, gefährliche Situationen möglichst zu deeskalieren oder durch entsprechendes Auftreten sowie einem Blick für potenzielle Gefahren gar nicht erst entstehen zu lassen. Nur als letztes Mittel greifen wir auf spezielle Verteidigungs-Techniken zurück, die wirkungsvoll genug sind, um auch körperlich überlegene Gegner zu stoppen, dabei keine besondere Fitness voraussetzen, also auch weitgehend unabhängig vom Alter erlernbar sind. Bereits mit einfachen Mitteln lässt sich deutlich mehr Sicherheit gewinnen. Eine wichtige Erkenntnis ist für uns dabei: Wehren lohnt sich! Täter suchen Opfer - keine Frauen, die sich als selbstbewusste Gegnerinnen herausstellen! Basis des Kurses bildet die Kampfkunst WingTsun, sie gilt als eine der realistischsten und wirkungsvollsten überhaupt.

Der Kurs-Leiter betreibt seit 25 Jahren verschiedene Kampfkünste, seit 19 Jahren WingTsun. Er ist Kampfkunst-Lehrer und Leiter der WingTsun-Schule Marktbreit.

Bitte mitbringen: Bequeme Trainingsbekleidung, Hallenschuhe

Julec Mann

Mittwoch, 12. Okt. 2016

20:00-21:00 Uhr, 10mal

95,- EUR, 6-12 TN

WingTsun-Schule Marktbreit, Neuenbergstr. 26

Pilates

- Körper und Geist stärken -

Für Büroangestellte ist es der richtige Ausgleich. Für Sportler eine hervorragende Ergänzung ihres Trainings. Junge Mütter glätten damit ihren Bauch nach der Schwangerschaft. Ältere Menschen kräftigen so ihren Körper - zur Gesundheitsvorsorge wie zur Rehabilitation. 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 Sportkleidung und warme Socken, großes Handtuch, Decke/Matte

B4581MA

Eva Dehn, Physiotherapeutin, Pilatetrainerin

Dienstag, 27. Sep. 2016

17:30-18:30 Uhr, 10mal

40,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E2

B4582MA

Eva Dehn, Physiotherapeutin, Pilatetrainerin

Dienstag, 27. Sep. 2016

18:30-19:30 Uhr, 10mal

40,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E2

B4587MA
Roswitha Baumann
Mittwoch, 28. Sep. 2016
19:00-20:00 Uhr, 15mal
60,- EUR, 9-10 TN
Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

B4592MA
Eva Dehn, Physiotherapeutin, Pilatetrainerin
Dienstag, 10. Jan. 2017
17:30-18:30 Uhr, 6mal
24,- EUR, 9-10 TN
Mittelschule Marktbreit, Zimmer E2

B4593MA
Eva Dehn, Physiotherapeutin, Pilatetrainerin
Dienstag, 10. Jan. 2017
18:30-19:30 Uhr, 6mal
24,- EUR, 9-10 TN
Mittelschule Marktbreit, Zimmer E2

B4625MA

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, 10. Okt. 2016
18:00-18:45 Uhr, 12mal
80,- EUR (keine Erm.), 12-30 TN
Lagerhaus Marktbreit

B4632MA

dancit!® - by Christian Polanc

- Das neue 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 Fittesselementen 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, 10. Okt. 2016
19:00-19:45 Uhr, 12mal
80,- EUR (keine Erm.), 12-30 TN
Lagerhaus Marktbreit

B4742MA

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/Woldecke

Elfriede Mayer-Oppelt, Heilpraktikerin

Montag, 10. Okt. 2016

19:00-21:00 Uhr

Montag, 17. Okt. 2016

19:00-20:00 Uhr

Dienstag, 18. Okt. 2016

19:00-20:30 Uhr

Mittwoch, 19. Okt. 2016

18:30-20:00 Uhr

und Freitag, 21. Okt. 2016

18:00-19:30 Uhr

56,- EUR, inkl. Skript, 5-6 TN

Naturheilpraxis, Schwarzenberger Str. 5, Obernbreit

B4751MA

Gesund und lecker

Entdecken Sie, wie schmackhaft die vitale Küche sein kann. Schlemmen Sie sich ganz ohne Reue durch das Jahr. Wir bereiten sowohl nährwertreiche herzhafte Gerichte zu, wie Auflauf mit Süßkartoffeln und Burger mit frisch gebackenen Brötchen, als auch Nachspeisen, wie Low Carb Biskuit Rolle und vitaminreiches selbstgemachtes Eis.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Spüllappen, Schürze, verschließbare Mehrwegdosen, Getränk

Alexandra Breucker

Samstag, 19. Nov. 2016

16:00-19:30 Uhr, 1mal, 9-12 TN

22,- EUR, inkl. Lebensmittelkosten

Mittelschule Marktbreit, Schulküche

B4771MA

Streifzug durch die asiatische Küche

Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig die Küche Asiens ist. Wir bereiten vom Wokgericht aus China, über eine raffinierte Vorspeise aus Vietnam und ein scharfes Thai Curry bis hin zu einer Leckerei aus Japan, verschiedene Speisen zu.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Spüllappen, Schürze, verschließbare Behälter, Getränk

Alexandra Breucker

Samstag, 1. Okt. 2016

16:00-19:30 Uhr, 1mal, 9-12 TN

22,- EUR, inkl. Lebensmittelkosten

Mittelschule Marktbreit, Schulküche

B5511MA

Crash-Kurs Gesellschaftstänze

- für Anfänger und Wiedereinsteiger -

Perfekt geeignet für Tanzpaare, die nach einer Pause wieder das Tanzparkett betreten wollen oder für Paare, die in kurzer Zeit ein großes Spektrum an Tanzschritten erlernen möchten. Vorkenntnisse sind von Vorteil, werden aber nicht vorausgesetzt.

Dieser Kurs beinhaltet die wichtigsten Tänze des Welttanzprogrammes wie z. B.

Discofox, Walzer, Tango, Jive, ChaChaCha und Rumba an nur drei Abenden. Geübt werden jeweils die Grundschrirte und Basis Figuren, so dass nach diesem Kurs der Einstieg in einen Kurs für Fortgeschrittene möglich ist.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Sohle

Tanzschule BALLROOM Würzburg

Montag, 10. Okt. 2016

20:15-21:45 Uhr, 3mal, 12-40 TN

40,- EUR (keine Erm.), pro Person

Lagerhaus Marktbreit

B5516MA

Gesellschaftstänze für Fortgeschrittene

- Aufbaukurs für Paare -

Wenn der Grundschrirte einfach nicht mehr genug ist, bringen wir unsere Tanzkenntnisse auf das nächste Level.

Dieser Kurs beinhaltet Figuren zu allen bereits gelernten Tanzstilen, wie z. B.

Discofox, Walzer, Tango, Jive, ChaChaCha und Rumba. Außerdem vervollständigen Samba und Salsa unser tänzerisches Repertoire.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Ledersohle

Tanzschule BALLROOM Würzburg

Montag, 7. Nov. 2016

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

80,- EUR (keine Erm.), pro Person

Lagerhaus Marktbreit

B5523MA

Discofox "Three Count Hustle"

- Die elegante Form des Discofox -

Der Allround-Tanz im 4/4-Takt ist heute weit mehr als nur ein "Volkstanz". Discofox ist einer der wandlungsfähigsten Tänze und auf so gut wie jede Musik tanzbar - Discofox ist mehr als nur 1-2-Tap. In diesem Kurs unterrichten wir den eleganten "Three-Count-Hustle"-Grundschrift, vermitteln Stil und Technik für ein gekonntes Auftreten auf jeder Tanzfläche. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Tänzer mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Ledersohle

Tanzschule BALLROOM Würzburg

Montag, 9. Jan. 2017

20:15-21:45 Uhr, 3mal, 12-40 TN

40,- EUR (keine Erm.), pro Person

Lagerhaus Marktbreit

B5581MA

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, 4. Okt. 2016

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).

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

Teilnehmer	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

Geburtsdag:

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.

Kontoinhaber	Vorname und Name (Kontoinhaber)	
	Straße und Hausnummer	Postleitzahl und Ort
	Kreditinstitut (Name)	BIC

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

Datum, Ort und Unterschrift des Kontoinhabers