

Volkshochschule Marktbreit – Programm Frühjahr / Sommer 2023

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 (bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn) ab 01.02.2023 in der
Geschäftsstelle der vhs Kitzingen, im Internet unter www.vhs.kitzingen.info,
per E-Mail: vhs@stadt-kitzingen.de, Telefon: 09321 92994545

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

Programmheft auf Bestellung: Buchen Sie jetzt Ihr Programmheft-Abo. Dann erhalten
Sie das vhs-Programm in Papierform 2-mal im Jahr per Post. Alternativ können Sie sich zu
unserem Newsletter anmelden, der Sie 2-mal jährlich zur Onlineversion des Programms
führt (pdf-Datei).

Hinweis: Es gelten die Geschäftsbedingungen der Arbeitsgemeinschaft der
Volkshochschulen im Landkreis Kitzingen (www.vhs.kitzingen.info)

Kurse

Kurs-Nr. F24111MA

Standard- und lateinamerikanische Tänze

Grundkurs für Paare

Der passende Tanzschritt für jeden Anlass! Zu aktueller und klassischer Tanzmusik lernen
Sie unter anderem Discofox, Langsamen Walzer, Wiener Walzer, Tango, ChaChaCha und
Rumba. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse und auch an
Wiedereinsteiger.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Ledersohle

Tanzschule BALLROOM Würzburg

Mi, 15.03.23, 20.15 - 21.45 Uhr, 6-mal

Lagerhaus Marktbreit, Adam-Fuchs-Straße

99,00 EUR pro Person (keine Erm.), 12-20 TN

Kurs-Nr. F24115MA

Standard- und lateinamerikanische Tänze

Aufbaukurs für Paare

Sie haben bereits einen Anfänger-Kurs absolviert oder möchten nach einer Pause wieder
einsteigen? Die Grundschrirte von Discofox, Walzer, Tango, ChaChaCha und Rumba
beherrschen Sie noch. Dann ist dieser Kurs für Fortgeschrittene die richtige Wahl für Sie.
Wir wiederholen die bereits gelernten Tänze und erweitern diese um tolle Figuren und
Schrittkombinationen. Außerdem erlernen Sie neue Tanzstile wie z. B. Samba.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Ledersohle

Tanzschule BALLROOM Würzburg

Mi, 10.05.23, 20.15 - 21.45 Uhr, 6-mal

Lagerhaus Marktbreit, Adam-Fuchs-Straße

99,00 EUR pro Person (keine Erm.), 12-20 TN

Malen ist Träumen

Gouache-Malerei

Malen ist Träumen - nach diesem Motto malte Friedensreich Hundertwasser seine wunderbaren Kunstwerke und tauchte dabei in seine eigene Welt ein. Auch wir wollen versuchen, den Alltag abzuschalten, unsere eigene Spur zu finden, Materialien, Formen und Farben entdecken und vorurteilsfrei den Pinsel wandern lassen. Der Kurs ist Treffpunkt für Menschen, die sich bisher das Talent für das Malen abgesprochen haben sowie für alle, die einfach Lust haben, mal wieder zu malen. Gemeinsam und ohne Kritik entdecken wir diese künstlerische Technik neu.

Die Materialien, die wir für den Kurs benötigen, werden gestellt.

Kurs-Nr. F25461MA

Malen ist Träumen

Anmeldeschluss 09.03.2023

Daniela Oestreicher

Do, 16.03.23, 18.00 - 20.00 Uhr, 6-mal

Mittelschule Marktbreit, Handarbeitsraum

89,00 EUR inkl. 15,00 EUR Materialkosten, 7-10 TN

Kurs-Nr. F25462MA

Malen ist Träumen

Anmeldeschluss 18.05.2023

Daniela Oestreicher

Do, 25.05.23, 18.00 - 20.00 Uhr, 6-mal

Mittelschule Marktbreit, Handarbeitsraum

89,00 EUR inkl. 15,00 EUR Materialkosten, 7-10 TN

Kurs-Nr. F32338MA

Luna Yoga - Ein sanftes Yoga

Luna Yoga, entwickelt von Adelheid Ohlig, basiert auf Hatha Yoga. Sanfte, aber auch kräftigende Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und entspannen Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, großes Handtuch, warme Socken, Matte

Roswitha Baumann

Mi, 08.03.23, 18.00 - 19.00 Uhr, 15-mal

Mittelschule Marktbreit, Musikzimmer

72,00 EUR, 8 TN

Kurs-Nr. F32352MA

YogaPilates

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

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, großes Handtuch, warme Socken, Matte

Roswitha Baumann

Mi, 08.03.23, 17.00 - 18.00 Uhr, 15-mal

Mittelschule Marktbreit, Musikzimmer

72,00 EUR, 8 TN

Kurs-Nr. F34154MA

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 und der Beckenboden gestärkt. Die Muskulatur wird gekräftigt, gedehnt und geschmeidiger, die Haltung aufrechter, das Immunsystem und das Körperbewusstsein werden gestärkt. Jede Übung wird mit der Kraft aus der Körpermitte ausgeführt. Diese im Zentrum entstehende Kraft kontrolliert und koordiniert den Bewegungsfluss.

In diesem Kurs wird nach den Pilates-Prinzipien Atmung, Axiale Verlängerung, Bewegungsfluss, Konzentration, Kontrolle und Zentrierung trainiert.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken, großes Handtuch, Decke/Matte
Roswitha Baumann

Mi, 08.03.23, 19.00 - 20.00 Uhr, 15-mal

Mittelschule Marktbreit, Musikzimmer

72,00 EUR, 8 TN

Kurs-Nr. F32715MA

Zeit für Dich

Fühlst Du Dich von Deinem Alltag überrollt? Kreisen Deine Gedanken immerzu und Du denkst, Du hast nie Zeit? In diesem Kurs kannst Du mit Fantasiereisen, Entspannungsübungen und Klängen Deinen Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen. Eine Auszeit zum Entspannen, Beruhigen und Genießen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Yoga-Kissen (falls vorhanden), dicke Socken
Ursula Friedlein

Do, 09.03.23, 18.30 - 19.30 Uhr, 6-mal

Mittelschule Marktbreit, Musikzimmer

43,00 EUR, 6-8 TN

Kurs-Nr. F35111MA

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 für jeden geeignet, der Spaß am Tanzen und an Bewegung hat.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Tanzschule BALLROOM Würzburg

Mi, 15.03.23, 19.00 - 19.45 Uhr, 12-mal

Lagerhaus Marktbreit, Adam-Fuchs-Straße

92,00 EUR (keine Erm.), 12-20 TN

Kurs-Nr. F36311MA

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 in der vhs-Geschäftsstelle erhältlich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Matte/Woldecke

Elfriede Mayer-Oppelt, Heilpraktikerin, Fastenleiterin

Do, 02.03.23, 19.00 - 21.00 Uhr, Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

Mo, 06.03.23, 19.00 - 20.00 Uhr, Mittelschule Marktbreit, Musikzimmer

Di, 07.03.23, 19.00 - 20.30 Uhr, Mittelschule Marktbreit, Musikzimmer

Mi, 08.03.23, 18.30 - 20.00 Uhr Treffpunkt: Mittelschule Marktbreit

und Fr, 10.03.23, 18.00 - 19.30 Uhr, Mittelschule Marktbreit, Musikzimmer

64,00 EUR inkl. Skript, 6-10 TN

Kurs-Nr. F36711MA

Wildküche

Einfach und lecker

Die Wildküche wird immer beliebter, denn Wildfleisch ist nicht nur sehr aromatisch, sondern auch natürlich gewachsen und fettarm. Daneben zeichnet die ortsnahe Beschaffung dieses hochwertige Lebensmittel aus – regional und nachhaltig! An diesem Abend werden wir gemeinsam aus einer Rehkeule ein Festtagsessen (fast) kinderleicht zubereiten, dabei erfahren Sie wertvolle Tipps und Tricks zur Wildzubereitung. Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Abend, an dem Sie einiges Neues in der Küche kennenlernen.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, evtl. Behälter für Reste

Hubertus Beutler

Fr, 24.03.23, 18.00 - 21.00 Uhr, 1-mal

Mittelschule Marktbreit, Schulküche

41,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 8-10 TN

Kurs-Nr. F36713MA

Sommerliche Küche regional genießen

Mit frischen und regionalen Zutaten bereiten wir leichte sommerliche Gerichte zu. Mit der Vielfalt des sommerlichen Angebotes soll das Bewusstsein für heimische Zutaten wiedererweckt werden. Lassen Sie sich neu inspirieren und entdecken Sie die Vielfalt Ihres Gartens.

Bitte mitbringen: Schürze, kleine Dosen für Reste, Getränk

Franka Hein, Köchin, Hauswirtschaftsmeisterin

Fr, 16.06.23, 18.00 - 21.00 Uhr, 1-mal

Mittelschule Marktbreit, Schulküche

31,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 7-10 TN

Kurs-Nr. F36714MA

Sommerliche Küche regional genießen

Mit frischen und regionalen Zutaten bereiten wir leichte sommerliche Gerichte zu. Mit der Vielfalt des sommerlichen Angebotes soll das Bewusstsein für heimische Zutaten wiedererweckt werden. Lassen Sie sich neu inspirieren und entdecken Sie die Vielfalt Ihres Gartens.

Bitte mitbringen: Schürze, kleine Dosen für Reste, Getränk

Franka Hein, Köchin, Hauswirtschaftsmeisterin

Sa, 17.06.23, 10.00 - 13.00 Uhr, 1-mal

Mittelschule Marktbreit, Schulküche

31,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 7-10 TN

Kurs-Nr. F37152MA

Kopfschmerzen

Können Beschwerden homöopathisch gelindert werden?

Migräne, Spannungs- oder Schulkopfschmerzen: die Bandbreite an Kopfschmerzarten ist sehr groß, die Beschwerden treten oft chronisch und wiederkehrend auf. Eine schulmedizinische Behandlung besteht meist aus einer Kombination von Schmerzmitteln, Ruhe sowie Verdunkelung während der starken Schmerzen.

Daneben gibt es eine Reihe homöopathischer Mittel, die auf Kopfschmerzen positiv einwirken und die Heftigkeit lindern können. Für deren Einsatz ist es hilfreich, die genaue Schmerzqualität beschreiben zu können.

Im Kurs werden typische Schmerzbilder sowie homöopathische Mittel, die hierbei zum Einsatz kommen können, besprochen. Zudem werden die Entstehungsgeschichte sowie die Wirkungsweise der Homöopathie vorgestellt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Sylvia Schmidt, Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie

Di, 04.07.23, 19.00 - 20.30 Uhr, 1-mal

Lagerhaus Marktbreit, Adam-Fuchs-Straße

12,00 EUR, 6-14 TN

Kurs-Nr. F37191MA

Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfeabend Strömen im Alltag

Durch das Auflegen der Hände auf bestimmte Körperstellen können Blockaden gelöst und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Das Strömen kann uns helfen, mit dem Alltagsstress besser umzugehen. Sie lernen an diesem Abend den kraftvollen Hauptzentralstrom sowie weitere Selbsthilfegriffe kennen, die Sie z. B. bei Kopf- und Rückenschmerzen oder Erschöpfung für das tägliche Auftanken der Energie anwenden können. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke

Luise Zitzmann, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Mo, 20.03.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 1-mal

Praxis Schlesierstr. 33, 97340 Marktbreit

17,00 EUR, 4-5 TN

Kurs-Nr. F37195MA

Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfeabend Milzstrom

Die Milz verwandelt unsere Nahrung in körpereigene Energie und spendet somit Kraft und Vitalität. Durch sanftes Auflegen der Hände auf bestimmte Energiepunkte werden Selbstheilungskräfte aktiviert. Wir lernen an diesem Abend den "Milzstrom" kennen, der uns hilft, unsere Mitte zu stärken, und weitere einfache Selbsthilfegriffe, die Sie zum Auftanken Ihres Immunsystems in Ihren Alltag einbauen können. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke

Luise Zitzmann, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Mo, 24.04.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 1-mal

Praxis Schlesierstr. 33, 97340 Marktbreit

17,00 EUR, 4-5 TN

Kurs-Nr. F37197MA

Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfeabend bei Rückenbeschwerden

Wer kennt sie nicht: Rückenschmerzen und Verspannungen. Durch das Auflegen der Hände an bestimmte Energiepunkte können diese Schmerzen gelindert werden. An diesem Abend lernen Sie den Blasenstrom kennen, der den Rücken stärkt sowie weitere einfache Selbsthilfemöglichkeiten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke

Luise Zitzmann, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Mo, 08.05.23, 18.30 - 20.30 Uhr, 1-mal

Praxis Schlesierstr. 33, 97340 Marktbreit

17,00 EUR, 4-5 TN

Kurs-Nr. F44511MA

Französisch B2 - ein Potpourri

Sie haben mehrere Jahre lang oder intensiv Französisch gelernt und bringen daher bereits gute Französischkenntnisse mit. Im Kontakt mit einem französischen Gegenüber verständigen Sie sich einigermaßen spontan, flüssig und erfolgreich. Im Kurs wird mit vielfältigen Materialien (Zeitungs- oder Buchtexte, Chansons etc.) gelernt und anhand der Themen inhaltlich diskutiert. Dabei werden Ihr Wortschatz und Ihr sprachliches Rüstzeug erweitert und das Ganze ab und an mit etwas Grammatikwiederholungen aromatisiert.

Eben ein französisches Potpourri-

Material nach Absprache mit der Kursleitung

n.n.

Mi, 15.03.23, 18.30 - 19.45 Uhr, 12-mal

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E21

85,00 EUR inkl. Material bei 8 TN

Anmeldung: Unter Anerkennung der – im Programmheft abgedruckten – Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Kitzingen und der Volkshochschule Ochsenfurt e.V. melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

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

Achtung:

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

Ermäßigung:

Ich beantrage Gebührenermäßigung (siehe AGB), einen Nachweis habe ich beigefügt.

Geschlecht:

weiblich männlich
 divers

***Geburtsdag:**

Teilnehmer	*Name	*Vorname
	*Straße	*PLZ / Wohnort
	E-Mail	
	*Telefon tagsüber (<input type="checkbox"/> privat / <input type="checkbox"/> dienstlich)	Telefon (mobil)

Datum, Unterschrift Teilnehmer, bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

Mein gültiges SEPA-Lastschriftmandat liegt der vhs bereits vor.

* = Pflichtfelder

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.

Volkshochschule Ochsenfurt e.V. | Kirchplatz 2 | 97199 Ochsenfurt
 Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS00000381460
 Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (Eintrag durch die vhs)
 Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug noch mitgeteilt.
 Ich ermächtige die Volkshochschule Ochsenfurt e.V., Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS00000381460, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Ochsenfurt e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
 Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber	*Name und Vorname (Kontoinhaber)	
	*Straße und Hausnummer	*Postleitzahl und Ort
	*Kreditinstitut (Name)	
	*IBAN: DE _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers