

Volkshochschule Kitzingen

Programm Herbst- / Wintersemester 2026 / 27

Leitung: Sibylle Haenitsch-Weiß

Programmorschläge richten Sie bitte direkt an Frau Sibylle Haenitsch-Weiß, unter der Telefonnummer 09332 1271 oder per E-Mail an aw@weiss-haenitsch.de

Über Ihre **Anmeldungen** (bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn) freuen wir uns **ab Dienstag, 11.08.2026** in der Geschäftsstelle der vhs Kitzingen, im Internet unter www.vhs-kitzingen.de, oder per Telefon unter 09321 201910

Hinweis: Es gelten die Geschäftsbedingungen der Arbeitsgemeinschaft der Volkshochschulen im Landkreis Kitzingen www.vhs-kitzingen.de

Kurse:

Gesellschaft

Kurs-Nr. H11111MA

Wie der Kosmos entstand - Simulationen am Superrechner

Vortrag mit Diskussion

Der Vortrag zeigt, wie sich das heutige Wissen über das frühe Universum in Computermodelle übertragen lässt. Mithilfe von Simulationen auf Superrechnern wird die Entwicklung des Kosmos von seinen Anfängen bis zur Entstehung der heutigen Galaxien nachvollziehbar. Dabei wird erläutert, wie moderne Hochleistungsrechner dazu beitragen, die Entstehung und Entwicklung des Universums besser zu verstehen.

Prof. Dr. Christian Klingenberg, Lehrstuhl für Mathematik VI

Di, 15.09.26, 19.00 - 21.00 Uhr

Rathaus Marktbreit, Rathausdiele

Gebührenfrei, ohne Anmeldung

Kurs-Nr. H11113MA

Dschungel statt Büro: Ein Jahr als Feldbiologin im Amazonas

Vortrag mit Diskussion

Vom heißen Regenwald bis in die eisigen Höhen der Anden führt dieser Vortrag in einen der faszinierendsten Lebensräume der Erde. Ein Jahr lang arbeitete ein internationales Forschungsteam in den abgelegensten Regionen Südost-Perus, um die außergewöhnliche Biodiversität zu erforschen und ihren Zusammenhang mit Klima und Nahrungsangebot zu untersuchen. Der Vortrag gibt persönliche Einblicke in den Alltag einer Feldbiologin, berichtet von den Herausforderungen der Forschung fernab der Zivilisation und zeigt, warum der Schutz der Artenvielfalt heute wichtiger denn je ist. Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen und Diskussion.

Dr. Kim Lea Holzmann, Lehrstuhl für Tierökologie und Tropenbiologie

Di, 13.10.26, 19.00 - 21.00 Uhr

Rathaus Marktbreit, Rathausdiele

Gebührenfrei, ohne Anmeldung

Volkshochschule Kitzingen

Programm Herbst- / Wintersemester 2026 / 27

Kurs-Nr. H11115MA

Wo lernt KI? Informationsflüsse in neuronalen Netzen sichtbar machen

Vortrag mit Diskussion

Das enorme Potenzial moderner Methoden des maschinellen Lernens steht im deutlichen Kontrast zu unserem noch begrenzten theoretischen Verständnis. Insbesondere ist bislang nur unzureichend geklärt, unter welchen Bedingungen neuronale Netze stabil, gut trainierbar und ihre Vorhersagen verlässlich generalisierbar sind. Der Vortrag stellt eine physikalisch inspirierte Perspektive vor. Ausgehend von Analogien zur statistischen Physik wird gezeigt, dass neuronale Netze einen kritischen Punkt besitzen, an dem Informationen besonders effizient durch das Netzwerk fließen. Anhand einer neu entwickelten Methode werden diese Informationsflüsse messbar und mithilfe mathematischer Strukturen aus der Quantenphysik analysiert.

Dr. Yanick Thurn, Theoretische Physik III

Mo, 02.11.26, 19.00 - 21.00 Uhr

Rathaus Marktbreit, Rathausdiele

Gebührenfrei, ohne Anmeldung

Kurs-Nr. H11121MA

Rebellische Komponistinnen III

Vortrag mit Diskussion

Die mehrfache Preisträgerin zahlreicher nationaler- und internationaler Klavierwettbewerbe und Hochschuldozentin, Diana Brekalo wird im Konzertprogramm „Rebellische Komponistinnen III“ von dem Leben und den Herausforderungen der Komponistinnen in ihrer Zeit berichten und zitieren.

Jede dieser besonderen Frauen ging ihren eigenen rebellischen Weg, unabhängig von den Konventionen und schweren Schicksalsschlägen.

Es erklingen Werke von Florence Price, Ethel Smyth, Agathe Backer Grøndahl, Lou Koster, Helen Buchholtz, Lucie Vellère, Maria Jaëll und Yüksel Koptagel.

Die Konzertpianistin leitet sie mit Leidenschaft für diese Thematik durch das Konzertprogramm.

Diana Brekalo, Musikhochschule Würzburg, Pianistin

Di, 12.01.27, 19.00 - 21.00 Uhr

Rathaus Marktbreit, Rathausdiele

Gebührenfrei, ohne Anmeldung

Volkshochschule Kitzingen

Programm Herbst- / Wintersemester 2026 / 27

Kurs-Nr. H11127MA

Glaube, Kirche und Religion in der Gesellschaft

Vortrag mit Diskussion

Was ist das für eine Gesellschaft, in der wir leben? Einerseits steigt die Zahl konfessionsloser Menschen und die großen Kirchen haben teilweise ein schlechtes Image, andererseits sind der Islam sowie verschiedene christliche Gemeinden sehr lebendig und bringen ihre Anliegen in die Gesellschaft ein. Historisch hat sich in Deutschland ein besonderes Verhältnis zwischen den Religionen und der Gesellschaft entwickelt, in den letzten Jahren zeigen sich jedoch auf verschiedenen Ebenen Brüche. Wie ist die gegenwärtige Gesellschaft begründet, welchen Stellenwert nimmt „Religion“ in der Gesellschaft ein und welche Bedeutung hat das für den Einzelnen?

Diesen Fragen geht der Vortrag nach und lädt zur Diskussion ein.

PD Dr. Boris Kalbheim, Lehrstuhl für Religionspädagogik und Didaktik des Religionsunterrichts

Mi, 27.01.27, 19.00 - 21.00 Uhr

Rathaus Marktbreit, Rathausdiele

Gebührenfrei, ohne Anmeldung

Kultur

Kurs-Nr. H23611MA

Die Kunst der Improvisation - Theater im Hier und Jetzt

Die Kunst der theatralen Improvisation basiert auf mehreren Säulen. Offenheit für den Spielpartner, Gespür für Dramaturgie, Verwandlungskunst und Lockerheit - komme, was wolle. Doch es soll niemand vom Lampenfieber überrollt werden. Der Kurs richtet sich an Einsteigende und alle, die ihre ersten Schritte im Improvisationstheater machen möchten. In einer wertschätzenden Atmosphäre werden die Grundlagen und wichtigsten Techniken dieser vielschichtigen Theaterform vermittelt. Gleichzeitig bleibt genügend Raum, um auf die individuellen Fähigkeiten der Teilnehmenden einzugehen. So können Übungen und Szenen bei Bedarf rasch anspruchsvoller gestaltet werden.

Patrick Kobler

Mi, 13.01.27, 19.00 - 21.00 Uhr, 4-mal

Lagerhaus Marktbreit, Adam-Fuchs-Straße

84,00 EUR (keine Erm.), 6-15 TN

Volkshochschule Kitzingen

Programm Herbst- / Wintersemester 2026 / 27

Kurs-Nr. H26111MA

Weihnachtliches aus Ton

Keramikkurs für Erwachsene

Wir gestalten Weihnachtliches für Haus und Garten in angenehmer Atmosphäre. Sie können unter Anleitung eigene Ideen umsetzen oder neue Anregungen sammeln. Wir arbeiten mit verschiedenen Tonmassen/-Farben und Flüssigglasuren. Mögliche Objekte sind bis zu einer Höhe/Breite bzw. Durchmesser von ca. 25cm machbar. Zur Kursgebühr kommen noch verbrauchsabhängige Material- und Brennkosten hinzu, die im Kurs bezahlt werden.

Der 3. Termin am 25.11.2025 ist für das Glasieren der gefertigten Objekte vorgesehen. An diesem Kurs können Sie mit und ohne Vorkenntnisse teilnehmen.

Anmeldeschluss: 09.10.2026

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Schürze, Verpflegung für die Mittagspause am Samstag

Christine Baumgart

Fr, 23.10.26, 17.00 - 19.30 Uhr

Sa, 24.10.26, 09.00 - 15.30 Uhr

Di, 24.11.26, 17.30 - 20.30 Uhr

Keramik-Werkstatt Christine Baumgart

Zum Zobelsberg 6, Segnitz

93,00 EUR, 5-6 TN

Kurs-Nr. H29128MA

Djembe-Workshop

Die afrikanische Trommel erleben

Trommeln befreit den Kopf, baut Stress ab und man verbindet sich mit dem Instrument und dem Rhythmus, sodass man die Energie direkt spüren kann. Im Kurs lernen Sie die grundlegende Schlagtechnik auf der Djembe, der afrikanischen Trommel, kennen. Schritt für Schritt geht es hinein in die faszinierenden Rhythmen aus dem Senegal – lebendig, mitreißend und voller Energie. Mit viel musikalischer Begeisterung und Einfühlungsvermögen wird jeder Abend zu einem kleinen musikalischen Erlebnis.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; alle Interessierten sind herzlich willkommen. Auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden wird eingegangen, sodass alle im eigenen Tempo lernen und sich entfalten können.

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien am 04.11.2026 statt.

Mame Cheikh Seck

Mi, 28.10.26, 17.00 - 18.45 Uhr, 5-mal

Lagerhaus Marktbreit, Adam-Fuchs-Straße

84,00 EUR, 5-15 TN

Volkshochschule Kitzingen

Programm Herbst- / Wintersemester 2026 / 27

Gesundheit

ZUMBA®-Fitness

Tanz dich fit!

Hast du Lust auf ein Workout, das sich nicht nach Sport anfühlt? Dann ist Zumba genau das Richtige für dich! Zu mitreißenden Beats aus Latin, Pop und internationalen Hits bringst du deinen Kreislauf in Schwung und verbrennst ganz nebenbei ordentlich Kalorien. Die einfachen, aufeinander aufbauenden Choreografien machen den Einstieg leicht. Perfekt für Anfänger*innen und alle, die Spaß an Bewegung haben. Gemeinsam tanzen wir uns den Alltagsstress von der Seele und tanken neue Energie. Komm vorbei und spüre, wie Fitness Spaß machen kann!

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportschuhe, Sportkleidung, Getränk

Kurs-Nr. H35121MA

Yvonne Funke, ZUMBA®-Fitness Instructor

Mo, 28.09.26, 18.00 - 19.00 Uhr, 10-mal

Evang. Gemeindehaus Marktbreit, Bernhard-Fischer-Str. 5

54,00 EUR, 9-18 TN

Kurs-Nr. H35122MA

Yvonne Funke, ZUMBA®-Fitness Instructor

Mo, 11.01.27, 18.00 - 19.00 Uhr, 5-mal

Evang. Gemeindehaus Marktbreit, Bernhard-Fischer-Str. 5

27,00 EUR, 9-18 TN

Kurs-Nr. H36311MA

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!

Der genaue Terminplan wird Ihnen nach der Anmeldung zugesandt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Matte/Woldecke

Elfriede Mayer-Oppelt, Heilpraktikerin, Fastenleiterin

Do, 19.11.26, 19.00 - 21.00 Uhr

Mo, 23.11.26, 19.00 - 20.00 Uhr

Di, 24.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr

Mi, 25.11.26, 18.30 - 20.00 Uhr

Fr, 27.11.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E21

70,00 EUR inkl. Skript, 6-12 TN

Volkshochschule Kitzingen

Programm Herbst- / Wintersemester 2026 / 27

Kurs-Nr. H36711MA

Plätzchen neu gedacht

Vollwertig genießen in der Weihnachtszeit

Weihnachtszeit ohne Plätzchen? Kaum vorstellbar! Doch viele klassische Weihnachtsrezepte enthalten oftmals eine Menge an Zucker und Weißmehl. In diesem Kurs erfahren Sie, wie sich beliebte Weihnachtsplätzchen auf einfache Weise gesünder gestalten lassen – ohne auf Genuss zu verzichten. Gemeinsam backen wir eine Auswahl weihnachtlicher Leckereien mit Vollkornmehl, natürlichen Süßungsmitteln und hochwertigen Fetten. Sie lernen, wie sich Zutaten sinnvoll austauschen lassen und welche Vorteile ballaststoffreiche Zutaten und gesunde Fette für Sättigung und Wohlbefinden bieten. Freuen Sie sich auf praktisches Wissen, abwechslungsreiche Rezeptideen und das gemeinsame Backen und Probieren. Der Kurs richtet sich an alle, die die Adventszeit bewusst genießen und ihre Weihnachtsbäckerei etwas gesünder gestalten möchten. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Plätzchen-Ausstechformen (wenn vorhanden). Schürze, Geschirrtuch, Spülschwamm, Getränk, Aufbewahrungsdosen

Katrin Lürkens, staatlich anerkannte Diätassistentin

Fr, 11.12.26, 17.30 - 20.30 Uhr

Mittelschule Marktbreit, Schulküche

49,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 6-12 TN

Kurs-Nr. H38111MA

Pflegeroutine für junge Haut

Du möchtest deine Haut gesund pflegen, weißt aber nicht, welche Produkte wirklich sinnvoll sind? Dieser Kurs zeigt dir, was junge Haut tatsächlich braucht – einfach erklärt, alltagstauglich und ohne komplizierte Pflegeroutinen. Du erfährst, warum eine Morgen- und Abendroutine sinnvoll ist, was Wirkstoffe wie Salicylsäure, Hyaluronsäure, Ceramide, AHA und BHA bewirken können und welche Produkte deiner Haut wirklich guttun.

Außerdem erhältst du praktische Tipps, um eine Pflege zu entwickeln, die zu deinem Hauttyp und deinem Alltag passt. Der Kurs vermittelt verständliches Wissen rund um Hautpflege und Wirkstoffe – für eine gesunde, gepflegte Haut und eine Routine, die wirklich zu dir passt. Mach den ersten Schritt zu gesunder, strahlender Haut!

Bitte mitbringen: Getränk

Nelli Schäfer, Visagistin, Fachkosmetikerin

Mi, 07.10.26, 18.00 - 20.00 Uhr

Mehrzweckraum im Schlossgebäude Marktbreit (hint. Eing., 2. Stock)

29,00 EUR inkl. Materialkosten, 5-8 TN

Volkshochschule Kitzingen

Programm Herbst- / Wintersemester 2026 / 27

Kurs-Nr. H38114MA

Gesichtspflege für Männer

Einfach und alltagstauglich

Männerhaut unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von Frauenhaut: Sie ist häufig robuster, ölicher und dennoch besonders pflegebedürftig. In diesem Kurs werden die Unterschiede zwischen Männer- und Frauenhaut verständlich erklärt. Sie lernen eine einfache Morgen- und Abendroutine mit wenigen, gezielt ausgewählten Produkten kennen, die sich problemlos in den Alltag integrieren lässt. Gezeigt wird, wie Männerhaut optimal mit Feuchtigkeit versorgt und gezielt unterstützt werden kann, um die Hautalterung zu verlangsamen. Das Ergebnis ist eine gesunde, frische Haut und ein gepflegtes Erscheinungsbild – unkompliziert, wirksam und ohne großen Zeitaufwand.

Bitte mitbringen: Getränk

Nelli Schäfer, Visagistin, Fachkosmetikerin

Do, 12.11.26, 19.00 - 21.00 Uhr

Mehrzweckraum im Schlossgebäude Marktbreit (hinterer Eing., 2. Stock)

29,00 EUR inkl. Materialkosten, 5-8 TN