

Volkshochschule Marktbreit – Programm Herbst 2018

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 der letzten Seite in diesem Dokument.

Vorträge in Kooperation mit dem Universitätsbund Würzburg

Kurs-Nr. 11111MA

Afrika, People of Colour und Werbung -Die Langzeitwirkung des Kolonialismus

Vortrag mit Diskussion

Werbung dominiert unseren Alltag. In Fernsehen, Internet, Radio, Printmedien und im öffentlichen Raum soll uns Werbung davon überzeugen, bestimmte Produkte zu kaufen. Doch Werbung leistet unfreiwillig mehr: In Anzeigen werden Bilder produziert, die unsere Vorstellung von "anderen" Menschen, Religionen, Kulturen oder Kontinenten prägen. Der Vortrag behandelt den Einfluss des Kolonialismus auf die Bild- und Fernsehwerbung im 20. und 21. Jahrhundert und versucht deutlich zu machen, wie der afrikanische Kontinent und People of Color in der deutschen und französischen Werbelandschaft dargestellt werden.

Dr. Julien Bobineau

Mi, 24.10.18, 19.30 Uhr, 1-mal

Rathausdiele Marktbreit

gebührenfrei, ohne Anmeldung

Kurs-Nr. 11112MA

Kann ich Alzheimer verhindern? Präventionsstrategien gegen eine Volkskrankheit

Vortrag mit Diskussion

Die häufigste Form für eine Demenz ist die Alzheimer-Demenz, unter der in Deutschland etwa 700.000 der über 1,3 Millionen Menschen leiden, die aktuell an einer Demenz erkrankt sind. So ist schon heute die Alzheimer-Demenz die mit Abstand teuerste Krankheitsgruppe des höheren Lebensalters noch vor Schlaganfällen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Krebs und Sturzfolgen. Die Alzheimer-Demenz kann alle Bereiche der geistigen Leistungsfähigkeit und somit in ihrer funktionellen Auswirkung nahezu alle Bereiche des Lebens betreffen. Und sie kann bis heute nicht geheilt werden.

Die positive Wirkung der derzeit zur Demenzbehandlung zugelassenen Medikamente auf bestehende Symptome kann das Voranschreiten der Erkrankung verlangsamen, aber nicht aufhalten oder gar bestehende Symptome rückgängig machen. Umso mehr wächst das Interesse an effektiven Präventionsmöglichkeiten. Es sind heute nicht nur eine ganze Reihe von Faktoren bekannt, die das Risiko an einer Alzheimer-Demenz zu erkranken erhöhen. Es ist auch durch gute wissenschaftliche Untersuchungen belegt, dass eine Reduktion dieser zumeist behandelbaren Faktoren das Erkrankungsrisiko deutlich senkt.

So wird in diesem Vortrag nicht nur über Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten der Alzheimer-Demenz referiert, sondern auch über Risikofaktoren und darüber, was wir alle dazu tun können, um unser Erkrankungsrisiko zu senken.

Dr. Thomas Polak
Mi, 07.11.18, 19.30 Uhr, 1-mal
Rathausdiele Marktbreit
gebührenfrei, ohne Anmeldung

Kurs-Nr. 11113MA

40 Jahre Wirtschaftsreformen in China und 200 Jahre Karl Marx - Wie geht das zusammen?

Vortrag mit Diskussion

Im Jahr 2018 feiert China zwei Jubiläen, die eigentlich kaum zusammen passen. Wieviel Marx steckt noch in China nach 40 Jahren Wirtschaftsreform? Kann Xi Jinping mit seinem Kurs Erfolg haben, Marx und Mao wieder hoffähig zu machen? Und was bedeutet das für Chinas Wirtschaft?

Prof. Dr. Doris Fischer
Mi, 12.12.18, 19.30 Uhr, 1-mal
Rathausdiele Marktbreit
gebührenfrei, ohne Anmeldung

Kurs-Nr. 11114MA

Verstehen ohne Verständigung

Lernen mit mobilen Endgeräten und das Verstummen der Interaktion

Vortrag mit Diskussion

Der Vortrag handelt von der Zunahme von Fernkommunikation und seinen Auswirkungen auf das Lernen unter anderem im Klassenzimmer.

Dr. Timo Bautz
Di, 22.01.19, 19.30 Uhr, 1-mal
Rathausdiele Marktbreit
gebührenfrei, ohne Anmeldung

Kursangebote

Kurs-Nr. 13141MA

Schenken, Erben, Testament

Wie wichtig ist es, ein Testament zu erstellen? Was kann und sollte ich hiermit alles regeln? Wer benötigt ein Testament?

Die wenigsten Menschen kennen die gesetzliche Erbfolge und wollen eigentlich, dass ihr Vermögen ganz anders verteilt wird. Selbst ein "Alleinerbe" kann in der Regel nicht über das gesamte vererbte Vermögen verfügen. Erben können in finanzielle Bedrängnis geraten, etwa durch die Geltendmachung von Pflichtteilen oder die Steuerlast. Welche Möglichkeiten gibt es, dies legal zu vermeiden?

Wer selbst entscheiden will, wie sein Vermögen nach seinem Tod verteilt wird, sollte sich hierüber rechtzeitig Gedanken machen. Mit einem sinnvollen und bedachten Testament kann auch Streit zwischen den Erben vermieden und die Erben entlastet werden.

In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps zur Erforderlichkeit und Gestaltungsmöglichkeiten eines Testamentes.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Grit Rückert

Mi, 07.11.18, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal

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

10,00 EUR, 8-14 TN

Kurs-Nr. 15612MA

Babys erster Brei - Ernährung im 1. Lebensjahr

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Familien / Junge Eltern am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

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?

Sie können gern Ihr Baby mitbringen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Restebehälter

Angelika Krammer, Dipl. oec. troph.

Mi, 24. und 31.10.18, jeweils 9.30-11.00 Uhr, 2-mal

Leo-Weismantel-Realschule Marktbreit, Schulküche, Buheleite 20, Marktbreit
gebührenfrei, 6-12 TN

Kurs-Nr. 24115MA

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

Mo, 15.10.18, 20.15-21.45 Uhr, 6-mal

Lagerhaus Marktbreit

80,00 EUR pro Person (keine Erm.), 12-40 TN

Kurs-Nr. 24116MA

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

Mo, 03.12.18, 20.15-21.45 Uhr, 6-mal

Lagerhaus Marktbreit

80,00 EUR pro Person (keine Erm.), 12-40 TN

Kurs-Nr. 25421MA

Zeichnen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Freude am Zeichnen hat in diesem Kurs oberste Priorität. Wir werden die Grundlagen vom Skizzieren gegenständlicher Objekte nach Augenmaß, sowie das realistische Zeichnen mit Hilfe der Rastermethode üben. Die Schattenwirkung und Darstellung von Strukturen unterschiedlicher Materialien werden analysiert und ausprobiert.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistifte (unterschiedliche Härten)

Doreen Koch, Glas- und Kerammalerin

Mo, 15.10.18, 17.30-19.30 Uhr, 4-mal

Künstlerhaus Marktbreit, Neuenbergstr. 26

65,00 EUR (keine Erm.), 5-8 TN

Kurs-Nr. 25425MA

Zeichnen

Für Kinder im Alter von 8-10 Jahren

Ihr Kind zeichnet gern und will alles zu diesem Thema wissen? Wie zeichnet man etwas "richtig", wie ist die Vorgehensweise, was muss beachtet werden?

Wir üben die Grundlagen des Zeichnens an praktischen Beispielen.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistifte (unterschiedliche Härten)

Doreen Koch, Glas- und Kerammalerin

Sa, 20.10.18, 13.00-14.30 Uhr, 4-mal

Künstlerhaus Marktbreit, Neuenbergstr. 26

59,00 EUR (keine Erm.), 5-8 TN

Kurs-Nr. 25465MA

Freie Malerei

Die Freude am Malen und Gestalten als schöpferischer Prozess steht in diesem Kurs im Vordergrund. Wir geben uns der Intuition hin und tauchen in die Welt der Farben ein.

Gemalt wird vorwiegend mit Acrylfarben, Kreiden und Tusche - auf Leinwand und Papier.

Bitte mitbringen: Die Teilnehmer können ihr gewünschtes Material (Leinwand, Malpappe, Farben, Pinsel usw.) mitbringen, es kann aber auch bei der Künstlerin erworben werden.

Natascha Mann

Sa, 06.10.18, 12.00-16.00 Uhr, 2-mal

Künstlerhaus Marktbreit, Neuenbergstr. 26

65,00 EUR (keine Erm.), 5-6 TN

Kurs-Nr. 31126MA

Schlag für Schlag gesund - Heilpflanzen für Herz und Kreislauf

Natürlich gesund bleiben! 2018

Vortrag mit Diskussion

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Krankheiten in Deutschland und betreffen auch immer mehr jüngere Menschen. Bekannt sind eine Vielzahl von Risikofaktoren, wie z. B. Bluthochdruck, Übergewicht, Bewegungsmangel oder Stress, die die Entstehung von Herzproblemen und Durchblutungsstörungen sowie Gefäßveränderungen begünstigen.

Die Referentinnen stellen Ihnen Heilpflanzen vor, die dazu beitragen, eine gute Herzfunktion zu erhalten, die Blutgefäße zu pflegen und die Regulationsfähigkeit des Kreislaufs zu unterstützen. Neben Tipps zur praktischen Anwendung erhalten Sie auch Hinweise, wie Sie Ihr Erkrankungsrisiko senken können.

Dr. med. Susanne Knof, Ärztin mit den Schwerpunkten Homöopathie & Ernährungsmedizin und Brigitte Schmidt, Apothekerin, Phytopraktikerin
Mi, 07.11.18, 19.30 Uhr, 1-mal
Rathaus Obernbreit, Bürgersaal
gebührenfrei, ohne Anmeldung

Kurs-Nr. 32131MA

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 unter anderem mit Autogenem Training vertieft. Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, evtl. Decke

Roswitha Baumann

Mi, 26.09.18, 20.00-21.00 Uhr, 15-mal

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

63,00 EUR, 9-10 TN

Kurs-Nr. 32342MA

Yoga für die Wirbelsäule

In diesem Kursformat liegt - unter Einbeziehung des ganzen Körpers - der Fokus auf der Wirbelsäule. Um dem weit verbreiteten Phänomen der Rückenbeschwerden entgegen zu wirken, werden die zur Verspannung neigenden Muskeln sanft gedehnt. Auch Bauch- und Rückenmuskulatur werden gekräftigt, um der Wirbelsäule Stabilität zu geben und muskuläre Dysbalancen zu reduzieren. Neben dem körperlichen Praktizieren werden auch Atemübungen durchgeführt. Im stressigen Alltag ist unsere Atmung oft schnell und flach, was auch die Anspannung im Körper beeinflusst. Fließt die Atmung ruhig, entspannt sich die Muskulatur und eine innere Ruhe ist zu spüren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Handtuch

Julia Reifenscheid, Sportwissenschaftlerin, Yoga- und Rückenschullehrerin

Di, 09.10.18, 19.45-21.00 Uhr, 10-mal

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E2

53,00 EUR, 9-10 TN

Kurs-Nr. 32345MA

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

Mi, 26.09.18, 17.00-18.00 Uhr, 15-mal

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

63,00 EUR, 9-10 TN

Kurs-Nr. 32348MA

Atmen - Bewegen - Entspannen

Mit sanften Bewegungen (z. B. Yoga- und Atemübungen) Entspannung finden. Den Alltag hinter sich lassen.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, bequeme Sportkleidung, warme Socken, Decke

Roswitha Baumann

Mi, 26.09.18, 18.00-19.00 Uhr, 15-mal

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

63,00 EUR, 9-10 TN

Kurs-Nr. 32712MA

Mit Meditation und Achtsamkeit Ruhe finden

Wenn deine Gedanken ständig kreisen und du angespannt bist, kann meditieren dir helfen, abzuschalten und innere Ruhe zu finden. In der Meditation achtest du auf deinen Atem und beobachtest deine Gedanken. Es geht darum, die Dinge, so anzunehmen, wie sie sind. Du lernst in diesem Kurs verschiedene Meditationsarten und

Achtsamkeitsübungen kennen, mit denen du dein Leben wieder bewusster leben kannst.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines (Kopf-)Kissen, Yoga-Kissen (falls vorhanden), warme Socken

Ursula Friedlein

Do, 11.10.18, 19.00-20.00 Uhr, 7-mal

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

38,00 EUR, 7-10 TN

Kurs-Nr. 32726MA

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

Di, 20.11.18, 19.00-20.30 Uhr, 4-mal

Lagerhaus Marktbreit

47,00 EUR, 6-12 TN

Kurs-Nr. 33513MA

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

Mi, 02.01.19, 19.00-20.30 Uhr

und Fr, 04.01.19, 19.00-20.30 Uhr

Naturheilpraxis, Schwarzenberger Str. 5, Obernbreit
28,00 EUR, 5-6 TN

Kurs-Nr. 34155MA

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, warme Socken, großes Handtuch, Decke/Matte
Roswitha Baumann

Mi, 26.09.18, 19.00-20.00 Uhr, 15-mal

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

63,00 EUR, 9-10 TN

Kurs-Nr. 34165MA

Pilates - Für eine starke Mitte

Pilates ist ein funktionales Ganzkörpertraining, basierend auf der Kräftigung der Körpermitte. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, wobei allem voran die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur angesteuert werden sowie der Beckenboden. Mit dieser effektiven Trainingsmethode lassen sich Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainieren. Die Atmung spielt bei den Übungen eine große Rolle, ebenso wie die bewusste und konzentrierte Ausführung.

Pilates ist für viele Bereiche geeignet: präventiv zur Verbesserung der allgemeinen Fitness, aber auch um körperliche Einschränkungen zu reduzieren (hauptsächlich bei Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule, Verspannungen etc.) sowie als Ergänzung zum Training spezifischer Sportarten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Handtuch, Getränk

Julia Reifenscheid, Sportwissenschaftlerin, Pilatestrainerin

Di, 09.10.18, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E2

42,00 EUR, 9-10 TN

Kurs-Nr. 35111MA

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 Fitnesselementen 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

Mo, 15.10.18, 19.00-19.45 Uhr, 12-mal

Lagerhaus Marktbreit

80,00 EUR (keine Erm.), 12-35 TN

Kurs-Nr. 35511MA

Selbstverteidigung mit WingTsun

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, mit Hilfe von Techniken, die unter Stress einfach anwendbar und wirkungsvoll sind, immer unter dem Aspekt der Notwehr, zu verteidigen. Im Kurs 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe

Julec Mann, Mentaltrainer, Coach, WingTsun-Lehrer

Mi, 10.10.18, 19.30-21.00 Uhr, 6-mal

WingTsun-Schule Marktbreit, Neuenbergstr. 26

65,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

Kurs-Nr. 35541MA

Sicherheit und Selbstbehauptung für Kinder

Für Kinder ab 6 Jahren

Wie verhalten, wenn sich ein anderes Kind vordrängelt oder etwas wegnimmt? Schubsen, fiese Sprüche, Mobbing. All dies gehört leider zum Alltag vieler Kinder. Wie soll sich mein Kind verhalten, wenn es auf der Straße von einem Fremden angesprochen wird?

Kids-WingTsun ist ein umfassendes Konzept zur Schulung von Kindern in verschiedenen Lebensbereichen. Wir zeigen Kindern, wie sie mit Stimme, Gesichtsausdruck und Körpersprache wirkungsvoll "Nein" sagen können.

Kommt es dennoch zu Rangeleien oder auch körperlichen Übergriffen, lernen die Kinder sich mit einfachen Mitteln angemessen zu wehren und zu behaupten! Natürlich kommen Spaß und der natürliche Bewegungsdrang der Kinder nicht zu kurz, denn sie sind ein wichtiger Bestandteil unseres Trainings!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe

Julec Mann, Mentaltrainer, Coach, Fachtrainer für Kids-WingTsun

Do, 11.10.18, 16.30-17.30 Uhr, 5-mal

WingTsun-Schule Marktbreit, Neuenbergstr. 26

49,00 EUR (keine Erm.), 6-12 TN

Kurs-Nr. 35542MA

Sicherheit und Selbstbehauptung für Teens

Für Jugendliche zwischen 12 und 15 Jahren

Schon mal Stress gehabt? In der Schule, beim Abhängen oder auf dem Heimweg? In diesem Spezialkurs lernst Du die Basics, die Du zur angemessenen Selbstverteidigung brauchst, wenn es mal brenzlig wird, Du bedrängt wirst, oder Andere (auch mit gemeinen Sprüchen) nerven.

Du lernst, Deine Sinne zu schärfen, ein Gefühl für potenzielle Gefahren zu entwickeln, diese gezielt zu vermeiden oder zu deeskalieren. Lerne, eine starke Körperhaltung einzunehmen, Deine Stimme, Mimik, Gestik, Hände und Füße einzusetzen, um Grenzen zu setzen, zu bewachen und notfalls auch körperlich, mit Hilfe von Techniken, die unter Stress einfach anwendbar und wirkungsvoll sind, zu verteidigen! Zudem kannst Du dich mal richtig auspowern und erfahren, was in Dir steckt! Cool oder?

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe

Julec Mann, Mentaltrainer, Coach, WingTsun-Lehrer

Do, 11.10.18, 18.00-19.00 Uhr, 5-mal

WingTsun-Schule Marktbreit, Neuenbergstr. 26

49,00 EUR (keine Erm.), 6-12 TN

Kurs-Nr. 36311MA

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, Fastenleiterin

Mi, 17.10.18, 19.00-21.00 Uhr, Infoabend

Mo, 29.10.18, 19.00-20.00 Uhr

Di, 30.10.18, 19.00-20.30 Uhr

Mi, 31.10.18, 18.30-20.00 Uhr

Fr, 02.11.18, 18.00-19.30 Uhr

Naturheilpraxis, Schwarzenberger Str. 5, Obernbreit

69,00 EUR inkl. Skript, 5-6 TN

Kurs-Nr. 36725MA

Der Geschmack Thailands

Frisches, duftendes Zitronengras, prickelnde Chilis, außergewöhnliche Gewürze und samtige Cocoscreme vereinen sich mit Gemüse, Fisch und Fleisch zu geschmacksexplosiven Gerichten, die sich überraschend einfach zubereiten lassen. Knuspriger Fisch mit Tamarindensauce, süß-feuriger Som Tarn (grüner Papayasalat), Bananen Samosa und andere Leckereien wie auch ein Curry bringen uns ein Gefühl vom "Land des Lächelns" in unsere Küche. Wir kochen nach Originalrezepten aus Thailand. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Mehrwegdose, Getränk

Alexandra Breucker

Fr, 23.11.18, 18.30-22.00 Uhr, 1-mal

Mittelschule Marktbreit, Schulküche

29,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 7-9 TN

Kurs-Nr. 36727MA

Die feine Küche des Libanon

In der libanesischen Küche vereinen sich die Gewürze und Aromen Europas mit denen des Vorderen Orients. Mit wohlschmeckenden Gewürzmischungen, Hülsenfrüchten, Bulgur, Gemüse oder Fleisch lassen wir duftende Suppen und kräftige Hauptgerichte entstehen. Wir runden unser orientalisches Menü mit einem feinen Dessert aus Pistazien, Mandeln, Feigen und allerlei leckeren Zutaten ab. So zaubern wir uns die Wärme des Orients in unsere Winterküche.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Mehrwegdosen, Getränk

Alexandra Breucker

Fr, 01.02.19, 18.30-22.00 Uhr, 1-mal

Mittelschule Marktbreit, Schulküche

29,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 7-9 TN

Kurs-Nr. 44421MA

Französisch B1

Nachfolgekurs von E3424MA.

Sie können sich bereits über die wichtigsten Themen des Alltags wie Essen und Trinken, Einkaufen, Hobbys unterhalten und können auch schon über Vergangenes und Zukünftiges sprechen. Auf der Niveaustufe B1 lernen Sie jetzt, wie man die Meinung des Anderen erfragt und seine eigene Position, seine Gefühle und Stimmungen beschreibt. Bald sind Sie in der Lage, Handlungen aber auch Charaktere und Verhalten von Personen detailliert zu beschreiben. Sie lernen nicht nur, wie man in typischen Gesprächssituationen zurechtkommt, sondern bekommen in lockerer Atmosphäre viele Einblicke in die Kultur unseres Nachbarlandes.

Bitte mitbringen: ab der 2. Stunde Lehr- und Arbeitsbuch On y va! B1, Lektion 3, ISBN 978-3-19-103354-5

Dr. Marlies Thein

Mi, 26.09.18, 18.30-19.45 Uhr, 15-mal

Mittelschule Marktbreit

102,00 EUR bei 7 TN

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

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.

Teilnehmer	*Name	*Vorname
	*Straße	*PLZ / Wohnort
	Telefon privat	E-Mail
	Telefon dienstlich	Telefon mobil

weiblich männlich
 divers

*Geburtstag:

SEPA-Mandat:

Mein SEPA-Lastschriftmandat liegt der vhs bereits vor.

* = Pflichtfelder

Datum, Unterschrift Teilnehmer, bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

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