

Volkshochschule Marktbreit – Programm Herbst/Winter 2017

Leitung: Sibylle Haenitsch-Weiß

Programmvorschläge 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.

Universitätsbund

D1111MA (ohne Anmeldung)

Gilt die Scharia oder deutsches Recht für muslimische Flüchtlinge in Deutschland?

- Vortrag mit Diskussion -

Bei rechtlichen Sachverhalten mit Auslandsberührung wendet der deutsche Richter in zahlreichen Fällen das (Familien-)Recht des Staats an, dessen Staatsangehörigkeit die betreffende Person besitzt, also z. B. für muslimische Syrer grundsätzlich das von der islamischen Scharia geprägte syrische Familienrecht. Gilt dies auch für die vielen Tausend syrischen Flüchtlinge in Deutschland?

Prof. Dr. Karl Kreuzer

Mittwoch, 18. Okt. 2017

19:30 Uhr, 1mal, Eintritt frei

Rathausdiele Marktbreit

D1112MA (ohne Anmeldung)

Über Mitochondrien und Unsterblichkeit

- Vortrag mit Diskussion -

Im Vortrag spricht die Referentin darüber, was Mitochondrien sind und warum diese Organellen für unsere Gesundheit und ein langes Leben so wichtig sind. Der Vortrag berichtet weiter von der Arbeit an unserem Lehrstuhl für Mikrobiologie - dort wird unter anderem zu pathogenen Mikroorganismen geforscht, die die Mitochondrien manipulieren, um eigenes Überleben zu sichern, was zur verschiedenen Krankheiten und Krebs führen kann.

PD Dr. Vera Kozjak-Pavlovic

Mittwoch, 15. Nov. 2017

19:30 Uhr, 1mal, Eintritt frei

Rathausdiele Marktbreit

D1113MA (ohne Anmeldung)

"Zwischen Leber und Milz passt nicht immer ein Pils" - Alkohol, Nikotin und andere legale Drogen

- Vortrag mit Diskussion -

Dr. Thomas Polak

Mittwoch, 6. Dez. 2017

19:30 Uhr, 1mal, Eintritt frei

Rathausdiele Marktbreit

D1115MA (ohne Anmeldung)

MRSA & Co: Wohin bewegt sich die Krankenhaushygiene in Deutschland?

- Vortrag mit Diskussion -

Im Krankenhaus erworbene Infektionen, multiresistente Keime: Die Krankenhaushygiene ist regelmäßig Gegenstand öffentlicher Diskussionen. Immer wird auf die Standards in den Niederlanden verwiesen. Doch wie hat sich die Krankenhaushygiene in Deutschland in den letzten Jahren entwickelt? Was hat der Gesetzgeber getan? Welche Schwerpunkte werden heutzutage gesetzt? In seinem Vortrag erörtert der Referent aus der Sicht des Krankenhaushygienikers der Universitätsklinik Würzburg und des Instituts für Hygiene und Mikrobiologie der Universität diese Fragen mit interessierten Laien.

Prof. Dr. Ulrich Vogel

Mittwoch, 24. Jan. 2018

19:30 Uhr, 1mal, Eintritt frei

Rathausdiele Marktbreit

Weitere Vorträge

D4124MA

Gesund älter werden - Jeder Schritt zählt

- Laufgruppe unter professioneller Anleitung -

- Infoveranstaltung -

"Gesund älter werden" ist das Schwerpunkt-Motto des bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege ab Oktober 2017. Dies nimmt das Landratsamt-Gesundheitsamt Kitzingen in Kooperation mit der vhs Marktbreit zum Anlass, eine Laufgruppe für Menschen ab 65+ anzubieten. Das Angebot richtet sich an alle, die den häufigsten Erkrankungen im Alter vorbeugen wollen. Aber auch Personen, die bereits erkrankt sind (z. B. Diabetes, Osteoporose) sind herzlich willkommen.

Ziel ist es, in der Gemeinschaft der Gruppe aktiv etwas für seine Gesundheit zu tun und den Herbst für mehr Bewegung an der frischen Luft mit all seinen gesundheitsfördernden Effekten zu nutzen.

Der kostenlose 10-Wochenkurs zu jeweils 90 Minuten setzt keine besondere sportliche Kondition voraus. Angepasst an die Gruppe wird allmählich die Belastung durch Gehen und langsames Laufen gesteigert. Begonnen wird jeweils mit leichter Gymnastik im Stehen. Mit Dehnübungen wird die Laufrunde abgeschlossen.

Bei der Infoveranstaltung werden unter Berücksichtigung der individuellen Vorstellungen der Ablauf geplant sowie der Tag, die Zeit und der Treffpunkt für das gemeinsame Laufen festgelegt. Die Mindestteilnehmerzahl am Kurs sind sechs Personen.

Eine Anmeldung für die Infoveranstaltung ist telefonisch unter 09321 928-3304 oder per E-Mail an debbi.dominski@kitzingen.de erforderlich. Die Anmeldung verpflichtet nicht zur Teilnahme an der Laufgruppe.

Christine Henneberger, Leichtathletiktrainerin, B-Trainerin, Übungsleiterin B
Prävention

Donnerstag, 5. Okt. 2017

10:00-11:30 Uhr, 1mal, Eintritt frei

Lagerhaus Marktbreit

D4126MA (ohne Anmeldung)

Husten, Schnupfen, Fieber? Heilpflanzen bei Erkältungen und Infekten

- Natürlich gesund bleiben -

- Vortrag mit Diskussion -

Wenn es kälter wird, haben Erkältungsviren wieder leichtes Spiel und die Menschen sind häufig von Husten, Schnupfen oder fieberhaften Infekten betroffen. In der Naturapotheke finden sich viele Pflanzen, die die typischen Beschwerden lindern und die Genesung unterstützen können.

Die Referentinnen werden Ihnen bewährte Heilpflanzen bei Erkältungskrankheiten vorstellen und Ihnen Tipps für die praktische Anwendung geben.

Dr. med. Susanne Knof, Ärztin, Homöopathie, Ernährungsmedizin

und Brigitte Schmidt, Apothekerin, Phytopraktikerin

Donnerstag, 12. Okt. 2017

19:30 Uhr, 1mal, Eintritt frei

Rathaus Obernbreit, Bürgersaal

Kursangebote

Babys erster Brei

- Ernährung im 1. Lebensjahr -

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

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

Bitte melden Sie sich beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kitzingen unter www.aelf-kt.bayern.de/ernaehrung/familie an.

Angelika Krammer, Dipl. oec. troph.

D1443MA

Dienstag, 24. Okt. 2017

und Donnerstag, 2. Nov. 2017

jeweils 9:30-11:00 Uhr

gebührenfrei, 6-12 TN

Leo-Weismantel-Realschule Marktbreit, Schulküche,
Buheleite 20, Marktbreit

D1444MA

Donnerstag, 4. Jan. 2018

und Freitag, 5. Jan. 2018

jeweils 9:30-11:00 Uhr

gebührenfrei, 6-12 TN

Leo-Weismantel-Realschule Marktbreit, Schulküche,
Buheleite 20, Marktbreit

D1446MA

Mittwoch, 7. Feb. 2018

und Mittwoch, 14. Feb. 2018

jeweils 9:30-11:00 Uhr

gebührenfrei, 6-12 TN

Leo-Weismantel-Realschule Marktbreit, Schulküche,
Buheleite 20, Marktbreit

D3421MA

Französisch B1

Nachfolgekurs von C3417MA.

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! B1, Lektion 1, ISBN 978-3-19-103354-5

Dr. Marlies Thein

Mittwoch, 27. Sep. 2017

18:30-19:45 Uhr, 10mal

95,- EUR, bei 5 TN

Mittelschule Marktbreit

D3434MA

Französisch C2 - Conversation

Nachfolgekurs von C3434MA.

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, 12. Sep. 2017

19:30-21:00 Uhr, 10mal

71,- EUR, bei 8 TN

Mittelschule Marktbreit

D4315MA

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, 27. Sep. 2017

20:00-21:00 Uhr, 14mal

59,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

D4333MA

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

Mittwoch, 27. Sep. 2017

17:00-18:00 Uhr, 14mal

59,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

D4335MA

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

Mittwoch, 27. Sep. 2017

18:00-19:00 Uhr, 14mal

59,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

D4337MA

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 es um das Annehmen von Dingen, so wie sie sind. Du lernst in diesem Kurs verschiedene Meditationsarten und Achtsamkeitsübungen kennen, mit denen du wieder bewusster dein Leben lebst.

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

Ursula Friedlein

Donnerstag, 12. Okt. 2017

19:00-20:00 Uhr, 7mal

38,- EUR, 7-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

D4371MA

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, 10. Okt. 2017,

Dienstag, 24. Okt. 2017,

Dienstag, 7. Nov. 2017

und Dienstag, 14. Nov. 2017

jeweils 19:00-20:30 Uhr

47,- EUR, 6-12 TN

Lagerhaus Marktbreit

D4381MA

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, 2. Jan. 2018

und Freitag, 5. Jan. 2018

19:00-20:30 Uhr

28,- EUR, 5-6 TN

Naturheilpraxis, Schwarzenberger Str. 5, Obernbreit

Selbstverteidigung mit Wing Tsun

- 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.

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, Mentaltrainer, Coach, Kampfkunst-Lehrer

D4541MA

Mittwoch, 27. Sep. 2017

20:00-21:30 Uhr, 6mal

65,- EUR (keine Erm.), 5-12 TN

WingTsun-Schule Marktbreit, Neuenbergstr. 26

D4542MA

Dienstag, 7. Nov. 2017

20:00-21:30 Uhr, 6mal

65,- EUR (keine Erm.), 5-12 TN

WingTsun-Schule Marktbreit, Neuenbergstr. 26

D4543MA

Selbstverteidigung 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 Trainingsbekleidung, Hallenschuhe

Julec Mann, Mentaltrainer, Coach, Kampfkunst-Lehrer

Donnerstag, 28. Sep. 2017

18:00-19:00 Uhr, 5mal

49,- EUR (keine Erm.), 6-15 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, warme Socken, großes Handtuch, Decke/Matte

D4585MA

Roswitha Baumann

Mittwoch, 27. Sep. 2017

19:00-20:00 Uhr, 14mal

59,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

D4590MA

Eva Dehn

Dienstag, 10. Okt. 2017

18:00-19:00 Uhr, 14mal

59,- EUR, 9-12 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E2

D4638MA

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 Fittnesselementen 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, 16. Okt. 2017

19:00-19:45 Uhr, 12mal

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

Lagerhaus Marktbreit

D4741MA

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, 9. Okt. 2017

19:00-21:00 Uhr

Montag, 16. Okt. 2017

19:00-21:00 Uhr

Dienstag, 17. Okt. 2017

19:00-20:30 Uhr

Mittwoch, 18. Okt. 2017

18:30-20:00 Uhr

Mittwoch, 18. Okt. 2017

18:30-20:00 Uhr

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

Naturheilpraxis, Schwarzenberger Str. 5, Obernbreit

D5215MA

Realistisch Zeichnen

- für Anfänger -

Die Freude am Zeichnen und Skizzieren hat in diesem Kurs oberste Priorität. In angenehmer Gruppenatmosphäre werden die Grundlagen vom Skizzieren bis zum realistischen Zeichnen sowie verschiedene Vorgehensweisen gemeinsam analysiert und ausprobiert. Die Darstellung ausgewählter Objekte wird einfarbig und mehrfarbig geübt. Jeder Teilnehmer darf seine Motive selbst wählen.

Bitte mitbringen: Mitzubringen sind: Papier (Skizzenblock/Zeichenkarton), Bleistifte (unterschiedliche Härten), Bunt-, Pastell- oder andere Farbstifte, Vorlagen (Fotos, Ausschnitte)

Doreen Koch, Glas- und Kerammalerin

Freitag, 6. Okt. 2017

18:00-20:00 Uhr, 4mal

65,- EUR, 5-8 TN

Atelier Julec Mann, Neuenbergstr. 26, Marktbreit

D5515MA

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 oder an Wiedereinsteiger.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Ledersohle

Tanzschule BALLROOM Würzburg

Montag, 16. Okt. 2017

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

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

Lagerhaus Marktbreit

D5516MA

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

Montag, 4. Dez. 2017

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

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

Lagerhaus Marktbreit

D5582MA

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, Schlappchen, Isomatte, ein Tuch für die Hüfte
Natascha Mann

Dienstag, 10. Okt. 2017

19:00-20:30 Uhr, 10mal

81,- EUR, 7-8 TN

Atelier Natascha Mann, Neuenbergstr. 26, Marktbreit

D5692MA

Einfach gemeinsam singen

Für alle, die Lust haben, der eigenen Stimme mal wieder Platz und Gehör zu verschaffen, ist das offene Singen genau der richtige Ort. Bei der Liedauswahl versuchen wir für jeden Geschmack etwas zu finden - Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie gute Laune und gerne auch den Frosch im Hals mit und freuen Sie sich auf ein freies Singen in bunter Runde ohne Stress und hohe Ansprüche.

Steffan Zeller

Samstag, 11. Nov. 2017

17:00-18:30 Uhr, 1mal

6,- EUR, 10-30 TN

Rathausdiele 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