

Volkshochschule Marktbreit – Programm Frühjahr 2011

Leitung: Sibylle Haenitsch-Weiß

Leiterin der vhs Marktbreit seit dem Frühjahr-/Sommersemester 2005.
Selbständige Diplom Grafik-Designerin und freie Texterin.

Anmeldungen ab sofort in der Geschäftsstelle der vhs Kitzingen,
Telefon: 09321/920898, Fax: 09321/920897, e-Mail: vhs@stadt-kitzingen.de, Internet:
www.vhs.kitzingen.info

Bitte geben Sie bei der Anmeldung (bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn) neben Ihren persönlichen Daten auch eine Bankverbindung an.

Kursangebote

Q3334MA

Englisch - B2

Nachfolgekurs von P3338MA.

Sie haben mittlere Vorkenntnisse der englischen Sprache (z. B. von Ihrer länger zurückliegenden Schulzeit oder früheren vhs-Kursen) und möchten sich gerne wieder mit ihr befassen? Wenn Sie dabei noch Wert darauf legen, dass wir in lockerer, persönlicher Atmosphäre eher kreativ-spielerisch arbeiten, dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie!

Material nach Absprache mit der Kursleiterin.

Dr. Marlies Thein

Mittwoch, 23. Feb. 2011

18:30-20:00 Uhr, 15mal

81,- EUR, 10-16 TN

Hauptschule Marktbreit

Q3414MA

Französisch für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen - A1

Nachfolgekurs von P3414MA.

Sie interessieren sich für die französische Sprache und Kultur und wollen mit Spaß und Spiel die Sprache erlernen, um im Urlaub oder beim Besuch in der Partnerstadt mitreden zu können? Dann sind Sie hier genau richtig!

Bitte zur 2. Stunde mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch On y va A1, Hueber Verlag, Lektion 6, ISBN 978-3-19-003325-6

Dr. Marlies Thein

Mittwoch, 23. Feb. 2011

20:00-21:30 Uhr, 15mal

81,- EUR, 10-16 TN

Hauptschule Marktbreit

Q3434MA

Französisch Konversation für Fortgeschrittene - C2

Nachfolgekurs von P3434MA.

NeueinsteigerInnen sind herzlich willkommen.

Material nach Absprache mit der Kursleiterin.

Anne Weiß

Dienstag, 22. Feb. 2011
19:30-21:00 Uhr, 15mal
81,- EUR, 10-12 TN
Hauptschule Marktbreit

Q4313MA

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, 23. Feb. 2011

20:00-21:00 Uhr, 15mal

60,- EUR, 9-10 TN

Hauptschule Marktbreit, Nebenraum der Aula

Q4329MA

Tiefenentspannung

Es wurde festgestellt, dass der Mensch ca. 60.000 - 80.000 Gedanken am Tag denkt. Dies alleine führt schon zu Anspannungen in der gesamten Muskulatur.

In diesem Kurs wollen wir mit Hilfe von ausgewählten Akupressurpunkten, sanften Bewegungen, Atemübungen und meditativen Elementen den Gedankenkreislauf durchbrechen und somit tiefe Entspannung und Wohlbefinden zulassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und Decke

Hannes Jakob

Dienstag, 22. Mrz. 2011

18:30-20:00 Uhr, 3mal

24,- EUR, 7-10 TN

Hauptschule Marktbreit, Nebenraum der Aula

Q4386MA

Bauchmassage

- 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

Freitag, 11. Feb. 2011

19:00-20:30 Uhr, 2mal

28,- EUR, 5-6 TN

Naturheilpraxis, Schwarzenberger Str. 5, Obernbreit

Q4388MA

Loslassen - Genießen - Wohlfühlen

- Entspannung - pur -

Wir befinden uns in einer schnelllebigen Zeit und nehmen uns selbst dabei leider nicht mehr so wichtig und geben uns kaum noch die Ruhephasen, die unser Körper benötigt. Das kann auf Dauer zu Burnout-Syndrom, Depression, Herz-Kreislaufkrankungen, Kopfschmerzen, Schmerzen allgemein und anderen Zivilisationskrankheiten führen.

Nehmen Sie sich in diesem abwechslungsreichen Kurs bewusst Zeit zum Entspannen und Abschalten. Erfahren Sie mehr über verschiedene Entspannungsthemen und -massagen. Erleben Sie mit der Wellness-Therapeutin geführte Entspannung bei beruhigender Musik, Meditation, Klangschalenklängen, Ruhe und Entspannungsmassagen. Konzentrieren Sie sich auf Ihr Wohlbefinden. Nach jeder Kursstunde können Sie sich erholt, frisch, energetisch aufgetankt fühlen und den Tag entspannt ausklingen lassen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Strümpfe, 1 Flasche Wasser

Andrea Metz, Wellness-Therapeutin, Kosmetik-Fachberaterin, Visagistin

Dienstag, 3. Mai 2011

19:30-21:00 Uhr, 6mal

50,- EUR, 7-10 TN

Hauptschule Marktbreit, Nebenraum der Aula

Q4515MA

Standard- und lateinamerikanische Tänze

- Grundkurs für Paare -

Grundschnitte leicht lernen oder auffrischen! Wir schwingen das Tanzbein zu den Standardtänzen Foxtrott, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango und Disco-Fox und wecken unser Temperament mit den lateinamerikanischen Tänzen Chachacha, Rumba und Jive.

Anmeldung bitte paarweise.

Bitte mitbringen: leichte Schuhe mit Ledersohlen ohne spitze Absätze

Tanzschule Hartung

Montag, 2. Mai 2011

20:15-21:45 Uhr, 6mal

80,- EUR (keine Erm.), 14-40 TN

Lagerhaus Marktbreit

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

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

Q4532MA

- Grundkurs -

Mittwoch, 23. Feb. 2011

19:00-20:30 Uhr, 10mal

68,- EUR, 8-10 TN

Atelier Natascha Mann, Neuenbergstr. 26, Marktbreit

Q4533MA

- Aufbaukurs -

Dienstag, 22. Feb. 2011

19:00-20:30 Uhr, 10mal

68,- EUR, 8-10 TN

Atelier Natascha Mann, Neuenbergstr. 26, Marktbreit

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, großes Handtuch, Decke/Matte, warme Socken/Turnschuhe

Roswitha Baumann

Q4626MA

Mittwoch, 23. Feb. 2011

18:00-19:00 Uhr, 15mal

60,- EUR, 9-10 TN

Hauptschule Marktbreit, Nebenraum der Aula

Q4627MA

Mittwoch, 23. Feb. 2011

19:00-20:00 Uhr, 15mal

60,- EUR, 9-10 TN

Hauptschule Marktbreit, Nebenraum der Aula

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 Sekretariat der vhs erhältlich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Matte/Wolldecke zzgl. 5,- EUR für das Skript

Elfriede Mayer-Oppelt

Kursort: Naturheilpraxis, Schwarzenberger Str. 5, Obernbreit

Q4741MA

Montag, 14. Feb. 2011

19:00-21:00 Uhr, Infoabend

Montag, 21. Feb. 2011

19:00-20:00 Uhr

Dienstag, 22. Feb. 2011

19:00-20:30 Uhr

Mittwoch, 23. Feb. 2011

18:30-20:00 Uhr

Freitag, 25. Feb. 2011

18:00-19:30 Uhr

46,- EUR, 5-6 TN

Q4742MA

Montag, 14. Feb. 2011

19:00-21:00 Uhr, Infoabend

Montag, 28. Feb. 2011

19:00-20:00 Uhr

Dienstag, 1. Mrz. 2011

19:00-20:30 Uhr

Mittwoch, 2. Mrz. 2011

18:30-20:00 Uhr

Freitag, 4. Mrz. 2011

18:00-19:30 Uhr

46,- EUR, 5-6 TN

Q4772MA

Streifzug durch die Mittelmeerküste

Wir verlängern uns den Urlaub mit leckerer Antipasti und selbstgemachten Nudeln italienischer und türkischer Art. Griechisches Moussaka und ein orientalischer Eintopf holen uns das Mittelmeer nach Hause.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Behälter, Getränk, zzgl. ca. 7,- EUR Materialkosten

Alexandra Breucker

Freitag, 8. Apr. 2011

18:30-21:30 Uhr

11,- EUR, 10-14 TN

Hauptschule Marktbreit, Schulküche

Q4776MA

Spargelvariationen

Haben Sie schon einmal ein asiatisches Spargel Tempura oder einen mediterranen Spargelsalat gegessen? Eine Nudelpfanne mit grünem Spargelsalat ist auch sehr lecker! Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig die Spargelküche sein kann!

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Spüllappen, Schürze, verschließbare Behälter, Getränk, zzgl. ca. 8,- EUR Materialkosten

Alexandra Breucker

Freitag, 20. Mai 2011

18:30-22:00 Uhr

14,- EUR, 9-12 TN

Hauptschule Marktbreit, Schulküche

Q5256MA

Kreatives aus Ton - Töpferkurs für Erwachsene -

Wir gestalten Schönes und Nützliches für Haus und Garten in angenehmer Atmosphäre. Sie können unter Anleitung eigene Vorstellungen umsetzen oder neue Anregungen holen. An diesem Kurs können Sie mit und ohne Vorkenntnisse teilnehmen.

Der 3. Termin am 27.5. ist für das Glasieren der gefertigten Gegenstände gedacht.

Der Kurs findet im Freien unter einem überdachten Bereich statt, deshalb der Witterung angepasste Kleidung mitbringen.

Ein Imbiss und Getränk für die Pause am Samstag sind inklusive.

Bitte mitbringen: Ältere Kleidung und/oder Schürze, feste Schuhe, altes Nudelholz und kleines Küchenmesser, zzgl. Materialkosten von ca. 5,- EUR pro kg Ton (inkl. Brand u. Glasur)

Christine Baumgart

Freitag, 13. Mai 2011

18:00-20:30 Uhr

Samstag, 14. Mai 2011

9:00-16:00 Uhr

Freitag, 27. Mai 2011

18:00-20:30 Uhr

70,- EUR, 6 TN

Keramik-Werkstatt Christine Baumgart,

Zum Zobelsberg 6, Segnitz

Q5257MA

Kreatives aus Ton - Töpferkurs für Kinder ab 9 Jahren -

In diesem Kurs wollen wir mit dem uralten Material Ton Schönes und Nützliches fertigen. Neben neuen Anregungen soll die Freude am Gestalten und Experimentieren im Mittelpunkt stehen.

Der zweite Termin ist für das Glasieren der getöpferen Gegenstände gedacht.

Bitte mitbringen: ältere Kleidung und Schürze, altes Nudelholz (falls vorhanden), etwas zu essen und zu trinken, zzgl. Materialkosten von ca. 4,- EUR pro kg Ton (inkl. Brand u. Glasur)

Christine Baumgart

Samstag, 26. Mrz. 2011

9:00-15:00 Uhr

Freitag, 1. Apr. 2011

15:00-17:00 Uhr

34,- EUR (keine Erm.), 8-9 TN

Hauptschule Marktbreit, Werkraum