

## Volkshochschule Marktbreit – Programm Frühjahr 2015

**Leitung: Sibylle Haenitsch-Weiß**

**Anmeldungen** ab sofort in der Geschäftsstelle der vhs Kitzingen,  
Telefon: 0 93 21 / 92 99 45 45, Fax: 0 93 21 / 92 99 45 99, E-Mail: [vhs@stadt-kitzingen.de](mailto:vhs@stadt-kitzingen.de), Internet: [www.vhs.kitzingen.info](http://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 Seite 9 in diesem Dokument.

### Einzelveranstaltungen

Hinweis: (o. A.) = ohne Anmeldung

Y4122MA (o. A.)

#### **Frühjahrsputz für den Körper mit den Heilpflanzen des Frühlings**

- Natürlich gesund durch's Jahr -
- Vortrag mit Diskussion -

Nach der langen, dunklen Winterzeit freut sich unser Körper über besondere Unterstützung. Vor allem den Entgiftungsorganen Leber, Galle, Niere und Haut tut eine Extraportion Zuwendung gut. Wir stellen Ihnen Heilpflanzen vor, die Ihrem Körper beim Entgiften und Entschlacken helfen können und geben Tipps für die praktische Anwendung im Alltag.

Susanne Knof, Ärztin und Brigitte Schmidt, Apothekerin

Donnerstag, 5. Mrz. 2015

19:30 Uhr, Eintritt frei

Rathaus Obernbreit, Bürgersaal

Y4129MA (o. A.)

#### **Die Zeit der Kräuter - Heilpflanzen des Sommers**

- Natürlich gesund durch's Jahr -
- Vortrag mit Diskussion -

Sicher kennen Sie Salbei, Minze, Melisse, Rosmarin, Thymian als Küchenkräuter, aber wussten Sie, dass diese auch als Heilpflanzen eingesetzt werden? Gerade der Reichtum an ätherischen Ölen macht diese Pflanzen bei vielen Erkrankungen zu bewährten Helfern.

Susanne Knof, Ärztin und Brigitte Schmidt, Apothekerin

Mittwoch, 6. Mai 2015

19:30 Uhr, Eintritt frei

Rathaus Obernbreit, Bürgersaal

Y4135MA (o. A.)

### **Abwehrstark bleiben - mit den Heilpflanzen des Herbstes**

- Natürlich gesund durch's Jahr -

- Vortrag mit Diskussion -

Wenn es kälter wird, haben Erkältungsviren wieder leichtes Spiel. Gerade jetzt ist es wichtig, den Körper in seiner Abwehr zu unterstützen und das Immunsystem zu pflegen. Wir stellen Ihnen Heilpflanzen vor, die Ihre Abwehrkräfte stärken und geben Tipps für die praktische Anwendung im Alltag.

Susanne Knof, Ärztin und Brigitte Schmidt, Apothekerin

Dienstag, 29. Sep. 2015

19:30 Uhr, Eintritt frei

Rathaus Obernbreit, Bürgersaal

## **Kurse**

Y3416MA

### **Französisch A2**

Nachfolgekurs von X3417MA.

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! A2, Hueber Verlag, Lektion 4, ISBN 978-3-19-003351-5

Dr. Marlies Thein

Mittwoch, 25. Feb. 2015

18:15-19:45 Uhr, 15mal

81,- EUR, 10-16 TN

Mittelschule Marktbreit

Y3434MA

### **Französisch C2 - Konversation**

Nachfolgekurs von X3434MA.

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, 24. Feb. 2015

19:30-21:00 Uhr, 12mal

81,- EUR, 8-10 TN

Mittelschule Marktbreit

Y4313MA

### **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, 4. Mrz. 2015

20:00-21:00 Uhr, 15mal

60,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

Y4331MA

### **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, 4. Mrz. 2015

16:45-17:45 Uhr, 15mal

60,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

Y4334MA

### **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, Decke und Kissen

Hannes Jakob, Masseur, Sportphysiotherapeut, Manualtherapeut

Mittwoch, 11. Mrz. 2015

18:15-20:00 Uhr, 3mal

21,- EUR, 9-14 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E13

Y4336MA

### **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, 24. Mrz. 2015

19:30-21:00 Uhr, 6mal

45,- EUR, 8-12 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

Y4381MA

### **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-Kreislauferkrankungen, 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 Socken, 1 Flasche Wasser

Andrea Metz

Montag, 8. Jun. 2015

18:00-19:30 Uhr, 4mal

34,- EUR, 8-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

Y4385MA

### **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, Heilpraktikerin  
Dienstag, 3. Mrz. 2015  
und Freitag, 6. Mrz. 2015  
jeweils 19:00-20:30 Uhr  
27,- EUR, 5-6 TN  
Naturheilpraxis, Schwarzenberger Str. 5, Obernbreit

Y4515MA

**Standard- und lateinamerikanische Tänze - Grundkurs für Paare**

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

Anmeldung bitte paarweise.

Bitte mitbringen: leichte Schuhe mit Ledersohlen ohne spitze Absätze

Tanzschule Hartung

Montag, 9. Mrz. 2015

20:15-21:45 Uhr, 6mal, 14-40 TN

80,- EUR pro Person (keine Erm.)

Lagerhaus Marktbreit

Y4525MA

**Zumba®-Fitness**

Zumba® ist Tanzfitness zu lateinamerikanischer Musik, die Spaß macht, einfach zu erlernen ist und bis zu 500 kcal pro Stunde verbrennt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

Tanzschule Hartung

Montag, 9. Mrz. 2015

18:45-19:45 Uhr, 6mal

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

Lagerhaus Marktbreit

Y4545MA

**Orientalischer Tanz (Bauchtanz)**

- Aufbaukurs -

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, Schläppchen, Isomatte, ein Tuch für die Hüfte

Natascha Mann

Dienstag, 3. Mrz. 2015

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 und warme Socken, großes Handtuch, Decke/Matte

Y4622MA

Eva Dehn, Physiotherapeutin, Pilatetrainerin

Dienstag, 3. Mrz. 2015

17:30-18:30 Uhr, 10mal

40,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E2

Y4623MA

Eva Dehn, Physiotherapeutin, Pilatetrainerin

Dienstag, 3. Mrz. 2015

18:30-19:30 Uhr, 10mal

40,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E2

Y4626MA

Roswitha Baumann

Mittwoch, 4. Mrz. 2015

18:00-19:00 Uhr, 15mal

60,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

Y4627

Roswitha Baumann

Mittwoch, 4. Mrz. 2015

19:00-20:00 Uhr, 15mal

60,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

Y4632MA

Eva Dehn, Physiotherapeutin, Pilatetrainerin

Dienstag, 9. Jun. 2015

17:30-18:30 Uhr, 8mal

32,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E2

Y4633MA

Eva Dehn, Physiotherapeutin, Pilatetrainerin

Dienstag, 9. Jun. 2015

18:30-19:30 Uhr, 8mal

32,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E2

Y4741MA

### **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, 2. Mrz. 2015 (Infoabend)

19:00-21:00 Uhr

Montag, 9. Mrz. 2015

19:00-20:00 Uhr

Dienstag, 10. Mrz. 2015

19:00-20:30 Uhr

Mittwoch, 11. Mrz. 2015

18:30-20:00 Uhr

Freitag, 13. Mrz. 2015

18:00-19:30 Uhr

56,- EUR, 5-6 TN

Naturheilpraxis, Schwarzenberger Str. 5, Obernbreit

Y4757MA

### **Partyküche**

Wir bereiten mit schmackhaften Aufläufen, raffinierten Eintöpfen oder leckeren Blätterteigrollen schnelle Partygerichte zu.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Spüllappen, Schürze, verschließbare Mehrwegdosen, Getränk

Alexandra Breucker

Freitag, 24. Apr. 2015

18:30-22:00 Uhr, 9-12 TN

21,- EUR inkl. Lebensmittelkosten

Mittelschule Marktbreit, Schulküche

Y4771MA

### **Karibische Küche**

Wir holen uns die Karibik in unsere Küche. Von Fischbällchen, Limettenzwiebeln zu Ragout im Mango-Tomatensaft, karibischem Reis bis zu Rum-Ananas mit Kokosbaiser werden wir uns ein leckeres karibisches Menü im Salsa-Rhythmus zubereiten.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Spüllappen, Schürze, verschließbare Mehrwegdosen, Getränk

Alexandra Breucker

Freitag, 6. Mrz. 2015

18:30-22:00 Uhr, 9-12 TN

23,- EUR inkl. Lebensmittelkosten

Mittelschule Marktbreit, Schulküche

**Hinweis:** Es gelten die Geschäftsbedingungen der Arbeitsgemeinschaft der Volkshochschulen im Landkreis Kitzingen ([www.vhs.kitzingen.info](http://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